

# Restons connectés ...



## « Les nouvelles résolutions des carnets du mercredi !

Bonjour à tous ! Nous tournons la page de l'année 2021 tous ensemble et nous accueillons avec la nouvelle année une nouvelle version des mercredis de PaQ'la Lune !

En 2022, les carnets se renouvellent, la première semaine sera comme d'habitude mais à partir de la deuxième vous trouverez plusieurs fiches d'activités par Mercredi adaptées aux enfants comme aux ados ! Nous serons là pour le plus grand nombre ! Vous pourrez retrouver plus de détails sur votre page quartier de notre site internet et auprès de nos équipes.

Joyeuse année 2022 à tous !



# LES MERCREDIS DE PAQ'la LUNE

SAISON DE LA LUNE 21/22  
CARNET N° 5  
du 12 janvier  
au 2 février 2022

## Un carnet numérique d'activités...

## 5 Rendez-Vous...

À distance, pour réaliser l'activité seul ou en famille

- FICHE N°1 : Mercredi 12 janvier
- FICHE N°2 : Mercredi 19 janvier
- FICHE N°3 : Mercredi 26 janvier
- FICHE N°4 : Mercredi 2 février



Restons inspirés !

## Respectons

les consignes de confinement et les gestes barrières !

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

LES RÉFLEXES À ADOPTER

**Les gestes barrières à adopter**

|  |   |
|--|---|
|  Lavez-vous très régulièrement les mains                  |  Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le       |
|  Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir |  Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades |

## Contact

L'équipe de PaQ'la Lune est joignable par mail ou par tél :

Orvault / [orvault@paqlalune.fr](mailto:orvault@paqlalune.fr) / 06 59 34 19 95

PaQ'la Lune est soutenue par :



# S'amuser avec les carnets, mode d'emploi !

Les mercredis de PaQ'la Lune et ses fiches d'activités t'accompagnent tout au long de la SAISON de la Lune en attendant le retour des animations de rue.

Quand c'est possible, nous proposons des animations en pied d'immeuble, dans les halls.

Une fois par mois, retrouve-nous dans ton quartier lors d'une ANIMATION « Spéciale carnets numériques »

Un brin de créativité et de curiosité, c'est tout ce dont tu as besoin pour réaliser les activités de cette année !

**1 Remplis avec nous ton passeport numérique** et participe à cette activité de la SAISON de la Lune

**2 PaQ'la Lune te donne cette chemise**, que tu devras garder soigneusement pour ranger toutes les fiches d'activités que tu pourras télécharger chaque semaine sur notre site internet.

**3 Télécharge la fiche d'activité** sur notre site internet ou retrouve-la sur les réseaux sociaux ou sur ta boîte mail

**4 Réalise, en famille, chaque semaine**, l'activité décrite sur la fiche et surtout **envoie-nous des photos !!**

## ANIMATION « Spéciale carnets numériques »

• **Mercredi 12 janvier**  
15h30/17h - Gratuit - Tout public  
Quartier Plaisance / Terrain de foot

• **Mercredi 2 février**  
15h30/17h - Gratuit - Tout public  
Quartier Plaisance / Rue du Lay



>> pour nous retrouver sur la page de ton quartier et découvrir les activités !

## Pas d'imprimante, pas d'ordinateur ?

LA PASSERELLE  
8 allée du Thouet  
Orvault

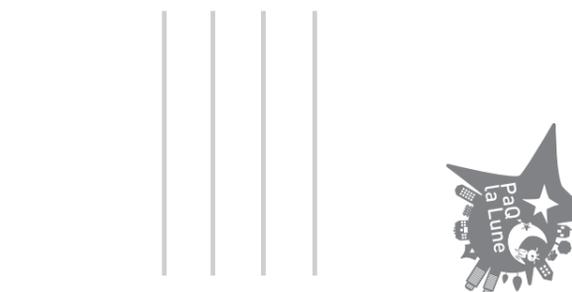
Le mercredi entre 14h et 18h

**Rendez-vous ici pour imprimer et/ou consulter nos carnets**



Animations Culturelles et Sociales • Pratiques Artistiques • Spectacles Vivants

Animations Culturelles et Sociales • Pratiques Artistiques • Spectacles Vivants



# Aiguise tes 5 sens avec PaQ'la Lune !

Pour les yeux...



## Des puzzles et plus !

Des jeux visuels et autres puzzles inspirés directement des œuvres du Musée des arts et des industries André Dilligent de Roubaix !

<https://roubaix-lapiscine.yunow.app/756-les-defis-du-mercredi/2760-les-defis-de-la-piscine>

À partir de 8 ans

Pour les oreilles...



## Une Sono..Thèque !

Bien avant Youtube, il y avait les sonothèques et celle de Rouen nous offre en accès libre sur son site des milliers de musiques, radio et interview d'artistes !

<https://sonothèque-normandie.com/radio.php>

À partir de 11 ans

Pour la bouche...



## Le Sachertorte

Le sachertorte est un des gâteaux les plus connus au monde. Créée au XIXème siècle, la recette originale reste le secret le mieux gardé de l'hôtel Sacher à Vienne.

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_the-sachertorte-autriche\\_25719.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_the-sachertorte-autriche_25719.aspx)

À partir de 14 ans ou à faire en Famille !

Pour le corps... dès 8 mois !



## Le mouvement d'un bébé !

Le sport et plutôt le mouvement sont importants, même pour un poupon ! Découvrez sur ce site plein d'activités pour vous mettre en mouvement avec votre enfant !

<https://www.educatout.com/outils/experiences-cles/le-mouvement/bouger-une-partie-de-leur-corps.htm>

Pour l'esprit & le cœur...



## Super-héros du net !

Profites de ce Quiz pour devenir incollable sur toutes les questions de sécurité sur internet !

<https://quiz-digital-incollables.playbac.fr/deviens-un-super-heros-du-net/39>

À partir de 6 ans



**Le petit +** : On te propose d'aiguise tes 5 sens avec quelques activités à faire en une seule fois ou de temps en temps, **à ton rythme.**