

ÉDITO

« Oyez L'Autre Regard ! »

« Ceci est la deuxième newsletter qui vous est proposée. J'imagine que vous vous posez des questions. Vous vous demandez sans doute, mais comment cette newsletter a vu le jour ?! Et bien elle ne s'est pas faite toute seule... en effet... sa forme, son originalité, partie de son contenu, nous les devons à un nouvel arrivé dans l'équipe de salariés, j'ai nommé (roulement de tambour :) Monsieur Loïg (prononcez Loic) Seignoux.

Et oui ! en ces temps de confinement, de nouvelles fenêtres sur la vie et sur les autres peuvent toujours s'ouvrir, et aussi ici à l'Autre Regard. Ainsi, nous avons eu le plaisir d'accueillir Loïg, avec sa singularité, son autre regard, ses compétences, ses savoir-faire, ses envies... au sein de l'association. Son arrivée ouvre de nouvelles perspectives pour de futures activités. Ce qui n'est pas sans ajouter à l'impatience de nous retrouver tous bientôt !

Jennyfer.

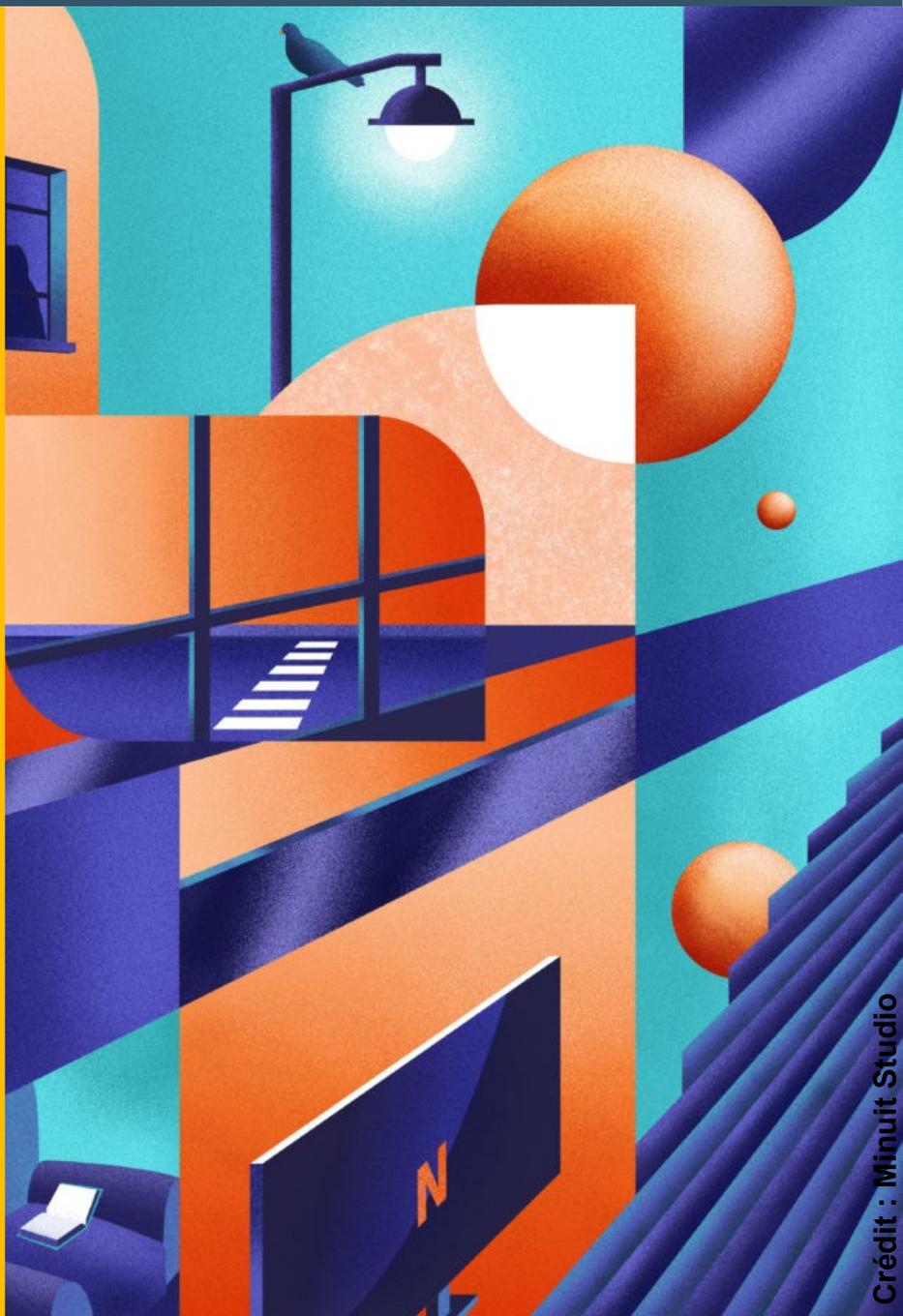
1- URGENCES SOCIALES

2- LES DÉCOUVERTES DE LA SEMAINE

3- ÉCOUTE NUMÉROS ET LIENS UTILES

4- A VOUS LA PAROLE

5- FAUT BIEN RIGOLER





## 1- URGENCES SOCIALES

### ILLECTRONISME

Un site pour lutter contre l'illectronisme, qui concerne apparemment 17% de la population... **Pour les personnes n'ayant pas accès à un ordinateur ou à Internet**, il y a également un numéro d'appel gratuit, le 01 70 771 372, joignable du lundi au vendredi de 9h à 18h. Il permet d'obtenir des conseils auprès d'un des 700 médiateurs numériques bénévoles.

<https://www.vie-publique.fr/en-bref/274035-solidarite-numerique-nouveau-site-pour-lutter-contre-lillectronisme>

### ALIMENTATION ET HYGIÈNE

**Roazhon Market** Sur le site, vous trouverez un annuaire de vos commerçants, près de chez vous, auprès de qui vous pouvez acheter, commander ou vous faire livrer tout ce dont vous avez besoin, ce que vous aimez, ce qui vous fait envie, car, en cette **période de confinement**, solidarité et plaisir doivent pouvoir se conjuguer.

<https://www.roazhonmarket.fr/>

***Erratum, une erreur s'est glissée dans Newsletter N°1:***

***Rectificatif de l'adresse mail des cœurs résistants :***

***coeurs.resistants@gmail.com tel: 06 35 28 58 62***

***Leur QG : 19 Rue Legraverend 35000, Rennes***



## 2- LES DÉCOUVERTES DE LA SEMAINE

### **A DÉCOUVRIR PROCHAINEMENT**

Avant de vous proposer toutes nos trouvailles de la semaine, qui vous aideront, je l'espère, à vivre au mieux ce confinement. Un petit mot s'impose.

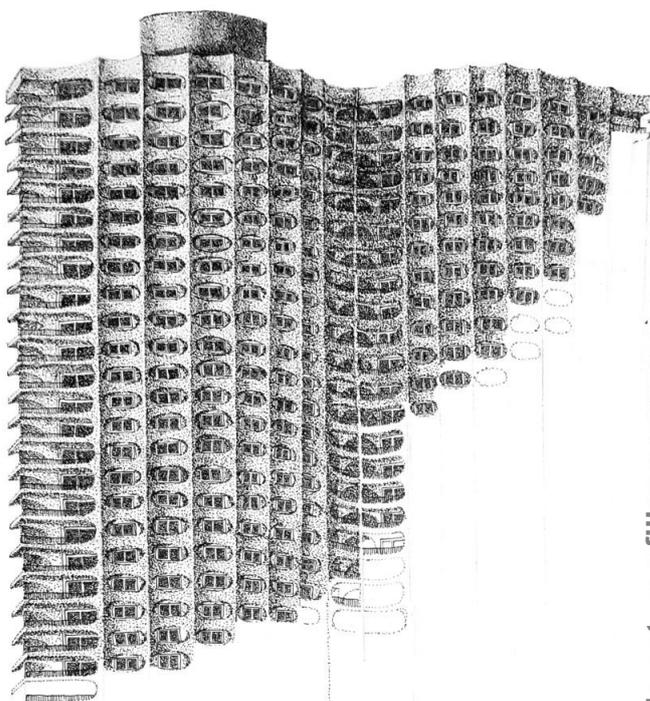
Vous connaissez maintenant mon prénom, ainsi que ses consonances bretonnes et même sa prononciation. ( Merci Jennyfer ;) ) Et ça tombe bien ! Il me tardait d'avoir enfin l'occasion de m'adresser à vous. Pour le coup, d'une façon un peu originale et ce n'est pas pour me déplaire. Cette situation particulière nous impose de parfois réinventer les choses, nos façon de faire ou de penser.

Pour mes nouveaux collègues, comme pour moi, les présentations se sont faites à distance. Et oui, c'est assez particulier, je vous l'accorde. Je n'ai, à ce jour, pas encore pu rencontrer toute l'équipe, ni même les adhérents, si ce n'est quelques uns par vidéo interposée. Il me tarde de vous rencontrer dans les locaux de l'association et de pouvoir me présenter, en vrai !!! Je dois vous l'avouer, je suis un brin pressé. Pas évident par écrit de vous transmettre ma joie de rejoindre l'association, ma bonne humeur et l'envie de vous rencontrer.

En attendant, je me suis attelé à la rédaction et la mise en page de cette newsletter, qui, je l'espère, vous plaira. C'est un formidable outil, je le pense, qui pourra se relever nous être très utile, pour créer ou garder le lien par exemple. Je vous invite d'ailleurs à y prendre part, si l'envie vous dit, en partageant vos idées pour le prochain numéro.

A très bientôt. Loïg

Crédit : Pablo est une fille





## A VOIR

### Cinéma:

- 1150 films sont disponibles sur <https://lnkd.in/gspcqCm>
- Streaming gratuit: <https://imagotv.fr>
- Sélection de films rares: <https://www.troiscouleurs.fr/curiosity-by-mk2/>

### Concerts/Spectacles:

- live de Yann Tiersen :  
<https://www.arte.tv/fr/videos/089084-000-A/yann-tiersen-dans-release-party/>
- Cirque du soleil:  
<https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>

### Lieux ou spectacles culturels que vous pouvez visiter depuis chez vous:

- L' Opera National de Paris met en ligne gratuitement ses spectacles sur <https://lnkd.in/gwdGY8n>
- Le Metropolitan Opera de New York va diffuser gratuitement ses spectacles <https://bit.ly/2w2QXbP>



## A ÉCOUTER

- Centre Pompidou : Vous pouvez écouter les podcasts dédiés aux œuvres <https://lnkd.in/gGifD3r>
- Livres Audio :  
<https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122523011>



## A EXPLORER

**Offre culturelle pléthorique pour petits et grands :**

<https://www.culture.gouv.fr/Culturecheznous>

## L'UNESCO

Voici le lien : <https://www.wdl.org/fr>

a eu la grande idée de donner accès gratuitement à la bibliothèque numérique mondiale sur Internet. Un beau cadeau à toute l'humanité !

Il rassemble des cartes, des textes, des photos, des enregistrements et des films de tous les temps et explique les joyaux et les reliques culturelles de toutes les bibliothèques de la planète, disponible en sept langues.

**Et puis plusieurs liens qui intéresseront les amateurs de lecture, de musée, de cinéma ...**

La fnac a mis une sélection de 500 livres gratuits à télécharger, je vous mets le lien

<https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits>

La Cinémathèque Française propose ses 800 masterclass, essais & conférences en vidéo, 500 articles sur ses collections & ses programmations

<https://lnkd.in/gHcCnKn>

Le Forum des Images propose de visionner ses rencontres

<https://lnkd.in/gFbZp5q>

Musées : 10 musées en ligne à visiter depuis son canapé

[https://lnkd.in/gV\\_S\\_Gq](https://lnkd.in/gV_S_Gq)

Sciences avec le monde Jamy :

[https://www.youtube.com/channel/UCrRKIEDktKeraMTgAN\\_Dlzw](https://www.youtube.com/channel/UCrRKIEDktKeraMTgAN_Dlzw)



## S'OCCUPER

Activités à faire à la maison. Jeux/Recettes/Défis Concours

**Énigmes :** <http://enigme-devinette.com/>

**ConfiQuizz Géographie :**

[https://rennes.maville.com/actu/actudet\\_-confiquiz-n-4-geographie-les-capitales-du-monde-niveau-1-\\_54532-4059434\\_actu.Htm](https://rennes.maville.com/actu/actudet_-confiquiz-n-4-geographie-les-capitales-du-monde-niveau-1-_54532-4059434_actu.Htm)

**Cuisine:** Facile, calendrier des saisons, recettes: <https://cuisine-facile.com/index.php>

**Manger Bouger,** Des idées pour continuer à bien manger et bouger pendant la période de confinement : <https://www.mangerbouger.fr/>

**Dessiner:** Mandalas gratuits par thème: <https://www.mandalas-gratuits.net/>



## INSOLITE

**Coronavirus et confinement :** on sait maintenant où sont passés les rouleaux de papier toilette:

<https://www.francebleu.fr/infos/insolite/coronavirus-et-confinement-sait-maintenant-ou-sont-passes-les-rouleaux-de-papier-toilette-1586536296>



### 3- ÉCOUTE NUMÉROS ET LIENS UTILES

#### SANTÉ

où trouver du gel hydroalcoolique:

<https://www.francebleu.fr/infos/societe/coronavirus-un-site-web-pour-geolocaliser-le-gel-hydroalcoolique-disponible-en-pharmacie-1586857789>

#### SANTÉ MENTALE

- **Suicide Ecoute** : **01 45 39 40 00, tous les jours, 24h/24** - Coût d'une communication locale. Accueil et écoute des personnes en grande souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage - *Labellisé Aide en Santé* <https://suicide-ecoute.fr>

- **SOS Suicide Phénix** : **01 40 44 46 45, tous les jours, de 13h à 23h** – Coût d'une communication locale. Accueil et écoute des personnes en souffrance psychologique ou confrontées au suicide et de leur entourage - *Labellisé Aide en Santé* <https://sos-suicide-phenix.org>

- **Solitud'écoute** : **08 00 47 47 88, tous les jours, de 15h à 20h** - Appel et service gratuits. Accueil et écoute des personnes de + de 50 ans <https://coronavirus.petitsfreresdespauvres.fr>

- **ENIPSE** : **06 24 10 63 10, Du lundi au vendredi de 12h à 20h** - Coût d'une communication mobile. Ligne d'écoute pour les personnes LGBT+. <https://www.enipse.fr>

- **Ecoute-famille** : **Pour être recontacté(e) par un psychologue, adresser un mail sur le site.** Information, orientation et soutien psychologique de personnes confrontées aux troubles psychiques d'un proche. <https://www.unafam.org/contact>

#### VIOLENCES

- **Le 3977** : **3977, du lundi au vendredi de 9h à 19h** – Service gratuit et coût d'un appel. Accueil, écoute, information des victimes ou témoins de maltraitance envers les personnes âgées ou handicapées <https://3977.fr/codiv-19-3977-poursuit-activite/>



## ADDICTIONS

- **Alcool info service : 0 980 980 930, tous les jours de 8h à 2h** - Appel non surtaxé. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé* <https://www.alcool-info-service.fr>

- **Drogues info service : 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h** - Appel et service gratuits. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé* <http://www.drogues-info-service.fr/>

- **Ecoute cannabis : 0 980 980 940, tous les jours de 8h à 2h** - Appel non surtaxé. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de cannabis et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé* <http://www.drogues-info-service.fr/>

- **Joueurs info service : 09 74 75 13 13, tous les jours de 8h à 2h** - Appel non surtaxé. Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec leur pratique de jeux et pour leurs proches - *Labellisé Aide en Santé* <http://www.joueurs-info-service.fr/>

- **Tabac info service : 3989, du lundi au samedi de 10h à 18h** - Coût d'une communication locale. Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet – *Labellisé. Aide en Santé* <https://www.tabac-info-service.fr/>



## MALADIES CHRONIQUES

- **Asthme et allergies : 0 800 19 20 21, du lundi au jeudi de 9h-13h / 14h-18h, le vendredi de 9h à 12h.** Appel et service gratuits. Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies, et de leur entourage - *Labellisé Aide en Santé* <https://asthme-allergies.org/>

- **Maladies rares info service : 01 56 53 81 36, les lundi, mercredi, jeudi : 9h-13h / 14h-18h – le mardi : 9h-12h / 14h-18h, le vendredi : 9h-13h / 14h-17h** - Coût d'une communication locale. Ecoute, information, soutien, conseil et orientation des personnes atteintes de maladies rares et de leur entourage. <http://www.maladiesraresinfo.org/>

## FIN DE VIE – ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL

- **Fédération Vivre son deuil : 06 15 14 28 31, tous les jours** – Coût d'une communication locale. Accueil, écoute, accompagnement et orientation des personnes endeuillées. <http://vivresondeuil.asso.fr/>

- **Centre national des soins palliatifs et de la fin de la vie : 01 53 72 33 04, du lundi au vendredi de 9h à 19h** – Appel et service gratuits. Ecoute, information, soutien et orientation de l'entourage et des personnes en fin de vie <https://www.parlons-fin-de-vie.fr/covid-19/>

- **Association Empreintes : 01 42 380 808, du lundi au vendredi 10h-13h / 14h30-17h30, le mardi de 21h à 22h30** - Coût d'une communication locale. Ecoute, soutien et accompagnement des personnes endeuillées <http://www.association-pierre-clement.fr/>





## 4- A VOUS LA PAROLE



**Par ce que cette Newsletter est la votre!!! Prenez part au prochain numéro.** C'est un formidable moyen d'expression. Nous vous proposons quelques idées. Elle pourrait maintenir le lien à travers :

- Une chaîne de poèmes, de dessins...
- Des sites que vous aimez, utiles...
- Un quizz...
- Des idées recettes...
- De blagues, de photos, sites humoristiques...
- Etc...

Toutes les idées sont bonnes à prendre ! Si l'envie vous dit, vous chante, alors n'hésitez surtout pas, faites nous parvenir un texte, une photo...

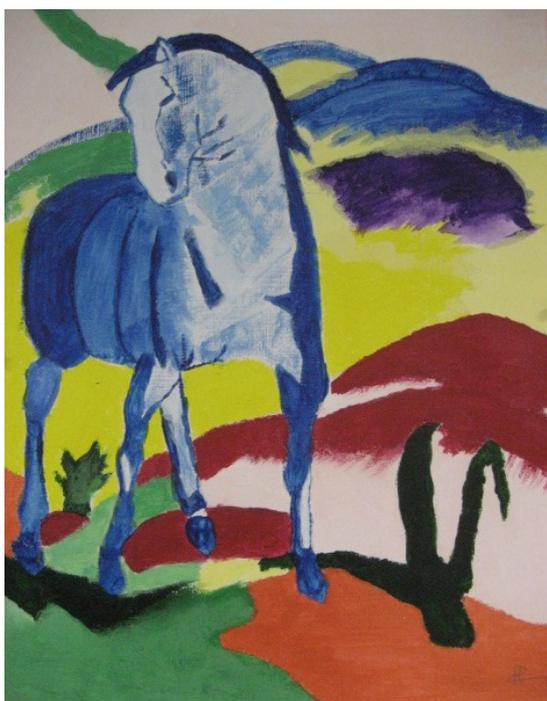
**Voici un petit clin d'œil aux artistes peintres de l'association ;)**



Réalisé par : Joëlle



Réalisé par : Mathilde



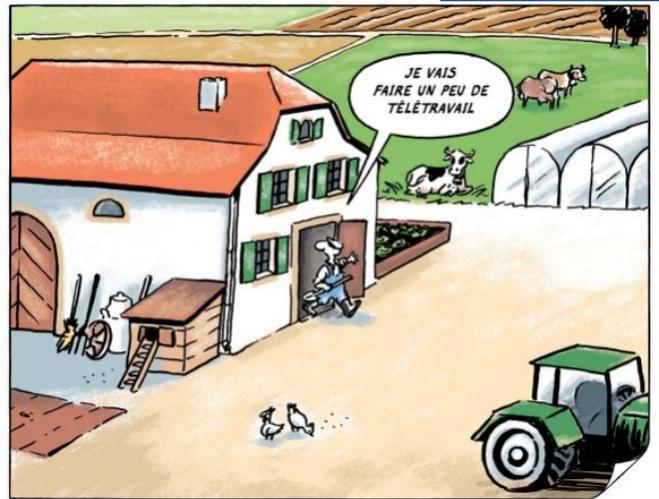
Réalisé par : Pascale



Réalisé par : Amalthé

## 5- FAUT BIEN RIGOLER ;)

RUEE SUR LE P.Q. EN BRETAGNE



*Parce que rigoler est vital et tellement bon pour la santé, voici quelques blagounettes*

( histoire tirée de la pub )

Dialogue entre 2 sardines, dans une boîte :

" De mon côté il y a rien, et de ton côté ?

Rien non plus...je t'avais bien dit que ça s'ouvrait de l'extérieur !"

**Proverbe libanais :** "Les rêves d'un chat sont peuplés de souris"

**Citations célèbres :**

"La diplomatie, c'est faire et dire les plus vilaines choses de la manière la plus élégante" (Isaac Goldberg)

"Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants, mais peu d'entre elles s'en souviennent" (Antoine de Saint-Exupéry)

