

# NIOUZ LAITEUR

Lettre d'Information Officielle de l'Association

association **L'Autre** **le d'air**  
**l'autre** **Regard** ●●●  
 rennes

## Édito:

Bonjour à toutes et tous

Voici donc le numéro 3 de notre newsletter, qui nous sert de lien dans ces moments difficiles, parfois de grande solitude, durant ce confinement forcé. À propos, il pourrait être sympa de lui donner un nom un peu plus ludique à cette newsletter ? Si vous avez des idées, n'hésitez pas à les faire parvenir à l'équipe salariée.

J'en profite, au nom de tous les adhérents, pour remercier l'équipe pour son dévouement au travail dans des conditions si particulières. Christian qui gère l'équipe et la logistique ; Framboiz qui reprend la compta ; Tarek qui se déplace masqué ; Marilyne, Nicole, Béatrice, Jennyfer qui répondent au téléphone ; Loïg qui arrive chez nous dans cette ambiance spéciale et s'intègre à l'équipe... Vive le télétravail - vive la technologie!

Certaines activités ont pu redémarrer par visioconférence, comme l'atelier d'écriture, que j'anime avec toujours beaucoup de joie, malgré le côté virtuel des échanges et les ratés techniques. Nous devons nous adapter. J'espère que d'autres activités suivront. N'hésitez pas à faire connaître vos souhaits, si vous en avez. Le confinement n'est pas terminé - et le 11 mai, tout ne redémarrera pas d'un coup de baguette magique. Patience et longueur de temps...

Mais L'Autre Regard ne nous abandonne pas !

Bonne lecture., Yann.

## Au sommaire

Aides sociales  
 Bon à savoir  
**Page 02**

Entraide

Ateliers en ligne  
**Page 03**

Actions collectives  
 et Poésie  
**Page 04**

Rennes, Rennais  
 à l'honneur  
**Page 05**

Faut bien  
 s'marer  
**Page 06**

Souvenirs  
 Souvenirs  
**Page 07**

Tout savoir sur la distribution de masques aux habitants par la Ville de Rennes: [Cliquez là](#)

La Fabrique Citoyenne. Confinement Restons en lien Initiatives commerçants et producteurs locaux : [C'est par là](#)

Nouvelle organisation des marchés rennais : [Juste ici](#)



Crédit: Dans les Dents

## Aides sociales

LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS: [CLIQUEZ ICI](#)

- Le centre communal d'action sociale (CCAS ) est-il ouvert ?
- Comment bénéficier d'une aide alimentaire ?
- Pour le RSA, à qui s'adresser ?
- Quel accompagnement pour le retour à l'emploi ?
- Comment obtenir une aide financière d'urgence ?
- Comment être aidé pour mes démarches administratives en ligne ?
- Comment bénéficier de la tarification solidaire des transports ?
- Vais-je conserver la CMU ?
- Quels dispositifs sont proposés aux personnes sans abri à Rennes ?
- Quelle prévention pour les droits des femmes et des enfants ?
- Comment accéder au Planning familial pour contraception, IVG ?
- Comment bénéficier d'un soutien psychologique ?
- Comment obtenir une aide pour une personne âgée ou sa famille
- Quels dispositifs pour le logement ?
- Comment contacter le centre social de mon quartier ?



Crédit: Minuit Studio

## Bon à savoir

STAR, INFOS RENNES, CAF

INFOS STAR:  
La prolongation de la validité des abonnements du mois de mars et avril jusqu'à la fin du mois de mai. [C'est par là](#) ou au 09 70 821 800

Pour trouver de l'info de la Ville de Rennes et Rennes Metropole nous vous conseillons l'application [ICI Rennes](#) ou le compte [Facebook](#)

Le magazine des CAF: [Vies de famille](#)

# GEM Le Clin d'Oeil Entraide



En cette période de confinement,  
vous avez besoin d'un coup de pouce?  
Ou vous seriez volontaire pour apporter votre aide?

Faites le nous savoir:  
en nous laissant un message au : **02 99 31 63 43**  
ou par mail: **accueil@lautre-regard.asso.fr**

## Citations célèbres

« Ferme les  
yeux et tu verras »  
Joseph Joubert

## Proverbe irlandais

« Le rire et  
le sommeil sont les  
meilleurs remèdes du  
monde »

## e-Atelier

L'atelier d'écriture s'adapte au  
confinement.

Alors si vous êtes équipés d'un  
téléphone ou d'un ordinateur  
assez performant, c'est très  
simple. Grâce au logiciel ou  
l'application mobile ZOOM.

En quelques clics, rejoignez le  
groupe tous les jeudis matin de  
10h à 12h

## Des idées d'ateliers en ligne?

Faites le nous  
savoir par mail!  
Nous essayerons de les  
mettre en place...



"Coronastalavista Baby !!! "



Credit: Pablo est une fille

## POÈME DE LA SEMAINE D'UNE ADHÉRENTE:

"Enfermée comme au Moyen-Age,  
Dans mon plus bel âge,  
Je ne sors que pour les besoins vitaux,  
Et boire ma poire d'eau.  
Je ne sors pour fuir la mort,  
Et ne rencontre aucun effort:  
L'oisiveté me gagne,  
C'est l'éloge de la paresse!  
Et dans mon ivresse,  
Le télétravail est loin de mon pagne.  
L'économie au ralenti,  
Les aiguilles de l'horloge stoppent leur  
course,  
Et dans ma folie,  
Je regarde la bourse.  
A quand la véritable fin?  
Pour combler enfin ma faim.

SARAH L.

## Participez au journal des confiné.es

CENTRE CULTUREL DU COLOMBIER: [JUSTE LÀ](#)

le temps qui passe, prenons le à bras-le-corps...pour inventer une mémoire vécue de cet événement.Créons collectivement le journal d'une journée de 24h,minute par minute, seconde par seconde ...Que faites vous à 9h12, que regardez vous à 12h15, qu'entendez vous à 18h32, que se passe t'il à 21h13 ?Ensemble, saisissons-nous de ce temps qui passe pour reconstituer une journée de vie, commune, partagée.



## Oeuvre collaborative

LA CRIÉE

En ce printemps 2020, le confinement invite chacun à prendre la mesure du temps autrement. C'est pourquoi La Criée a demandé à David Horvitz de réactiver et d'élargir sa proposition. L'artiste vous offre l'opportunité de contribuer à une œuvre collaborative, depuis chez vous.

[C'est par là](#)



Credit: Minuit Studio

**LE 1ER MAI, C'EST BIENTÔT**

## Séance e-cinéma Solidaire !

DOCUMENTAIRE: "LES GRANDS VOISINS, LA CITÉ RÊVÉE"

5 € la séance, une partie des recettes sera reversée au secours pop 35, Pour acheter vos places, [c'est ici](#), plus d'infos [par là](#)



## Fenêtre sur Rennes

OFFICE DU TOURISME : [C'EST PAR ICI](#)

Partagez votre point de vue sur la ville

Envoyer des cartes postales... en restant à la maison

Le monde entier est confiné...

Pour continuer de s'évader, on peut quand même envoyer des cartes postales en restant chez soi. Que voyez-vous depuis votre fenêtre ? Montrez-nous votre plus beau point de vue sur Rennes en partageant vos images sur Instagram avec le hashtag #fenetresrennes Photos, vidéos, souvenirs, anecdotes, racontez-nous Rennes telle que vous la voyez en ce moment particulier.



## Pour les gourmands: Idée Recette de la semaine

PAR LOÏG (LA PROCHAINE SERA LA VOTRE?)

Gâteau au citron:

Temps Total : 35 min Préparation : 10 min Cuisson : 25 min

125 g de farine  
220 g de sucre  
1 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel  
3 oeufs  
10 cl d'huile  
citron non traité

Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajouter les oeufs et l'huile. Mélanger rapidement jusqu'à obtention d'une pâte à peu près homogène. Avec une râpe ou un zesteur, récupérer le zeste du citron, à ajouter à la pâte. Presser le citron et verser le jus dans le mélange. Si possible, ajouter la pulpe (mais pas les pépins !). Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse et homogène. Beurrer un plat à gâteau et y verser la pâte. Cuire au four pendant 25 min environ à 200°C (thermostat 6-7).

Le film "Chloé" réalisé à Rennes par Teddy et Willy Basquin. Un court métrage qui rappelle la situation des soignants.

[C'est par là](#)

Artistes femmes,  
à la force du pinceau:

[Cliquez Ici](#)

La quarantaine à travers l'art  
[Ici](#) ou [là](#)

Les magasins Truffaud Alma et Leclerc Cleunay sont ouverts. Un large choix de matériel disponible à la vente, pastels, tissus...Etc  
Nicole



Gwenola

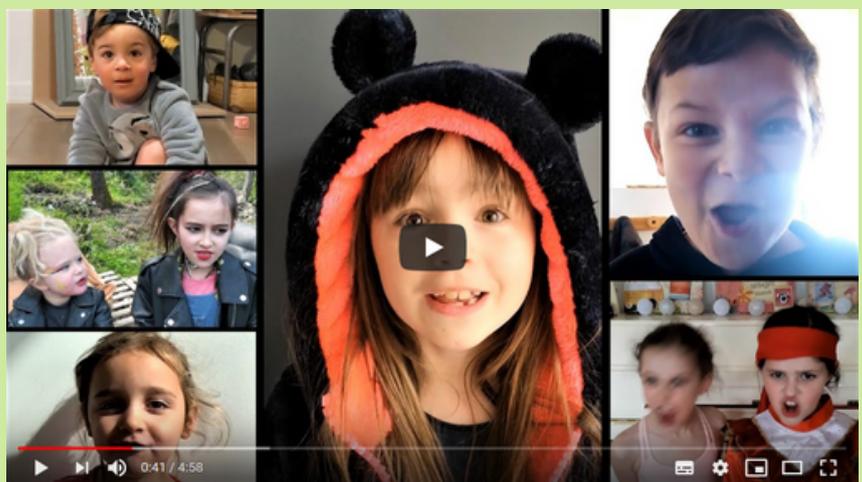
"J'ai essayé de me couper les cheveux moi-même. Du coup j'espère que le confinement sera prolongé"

"A vrai dire, on ne s'ennuie pas trop à la maison, mais il est étrange que dans un paquet de riz d'un kilo, il y a 7759 grains et dans un autre du même poids et de même marque il y a 7789. Bizzare!"



# Les enfants, c'est quoi: "La danse du confinement?"

Leur réponse en cliquant [ici](#)



Merci à Lucas, l'intervenant Musique ;)

## Souvenirs, souvenirs...

RETOUR SUR LES 16 ET 17 AVRIL 2019



C'est en écoutant les infos à la radio l'autre matin, pas encore bien réveillée, que le souvenir d'un séjour à Paris l'année dernière a soudainement ressurgi.

Le journaliste revenait dans son bulletin sur l'incendie de Notre-Dame qui s'était produit un an plus tôt. Le lendemain un petit groupe de L'Autre Regard, dont j'étais, prenait le train pour la capitale. Ces deux événements sont définitivement associés dans ma mémoire.

La foule polyglotte dans les musées, la promiscuité dans les transports, le trafic de la rue et son brouhaha sont les images qui me sont alors revenues en mémoire. Quel contraste avec ce que je vis un an plus tard ! J'ai revu notre pique-nique dans le jardin des Tuileries, notre balade en vedette sur la Seine, notre déambulation de l'île de la Cité au quartier des Halles.

Et bien sûr nos visites au musée d'Orsay et au centre Pompidou qui abritent tant de chefs-d'oeuvre .

Je salue Annette, Gwenola, Joëlle, Marie-Françoise, Maryse, Sarah, Sylvie, Robert ( tous participants des ateliers dessin-peinture ou poterie-mosaïque) et Nicole !

Béatrice

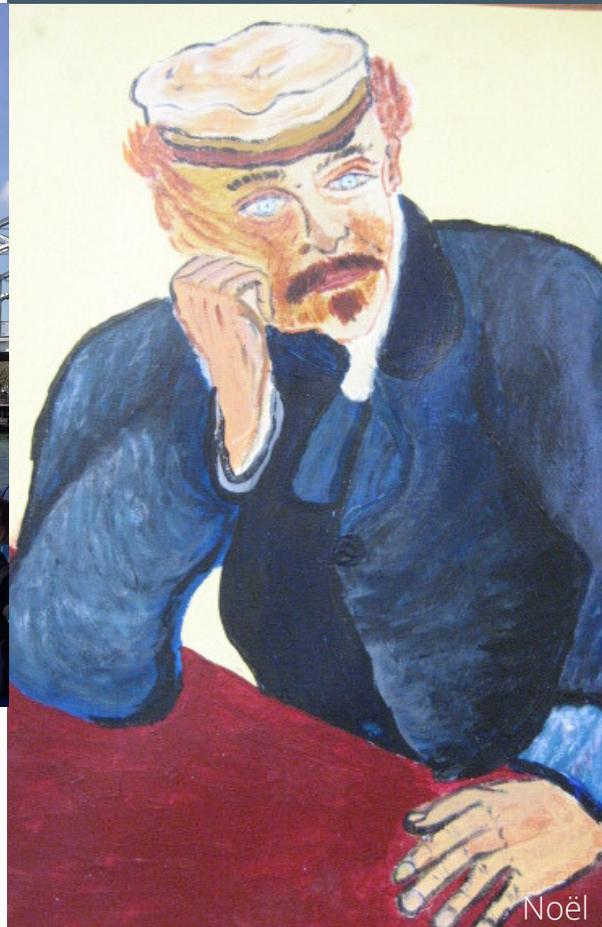


## Appel à témoignage! Pour les 50 ans de l'ADEC

### Collecte de témoignages des personnes ayant connu l'ADEC. Souvenirs et anecdotes...

**Pierre de l'ADEC:** "Je fais des enregistrements sonores des interviews dirigés par des petites questions pendant environ 10-15 minutes que je monte ensuite en capsule pour la chaîne YouTube de l'ADEC. Malgré le confinement, je m'adapte en enregistrant par mon portable."

Si vous êtes intéressé, adressez-vous directement à lui: [histoire.adec@gmail.com](mailto:histoire.adec@gmail.com)



Noël