

# NIOUZ LAITEUR

## Spéciale dé-confinement

Lettre d'Information Officielle de l'Association

Minuit Studio

association **L'Autre** le da la  
 l'antre **Regard**●●●  
 rennes



### Édito:

Bonjour à toutes et à tous,

Les membres du Conseil d'Administration de L'Autre Regard et du Collège du Clin d'Oeil (le GEM) se sont réunis lundi 4 mai pour évoquer la situation actuelle. Cela fera bientôt deux mois que nous avons dû cesser de nous retrouver dans nos locaux pour nous reconfiner suite à la crise sanitaire mondiale qui a démarré en début d'année.

Comme vous le savez, il a été annoncé par le gouvernement que le lundi 11 mai marquera le début d'un dé-confinement et nous savons que vous êtes nombreuses et nombreux à attendre de pouvoir retrouver votre place dans les ateliers de L'Autre Regard.

Cependant, **nous ne pouvons pas reprendre tout de suite le cours de nos activités** comme si la crise était terminée et cela va prendre du temps.

**Nous allons devoir procéder par étapes.**

## AU SOMMAIRE

Édito

Page 01 à 02

Protocole d'accueil

Page 03 à 04

Réseau STAR

Page 05

Le port du masque

Page 06

Bons plans

Page 07

Chapeau les Artistes

Page 08

Mots fléchés

Page 09

Faut bien s'marrer

Page 10

Recette de la semaine

Page 11

Posters à personnaliser

Page 12



# HORAIRES D'OUVERTURE

## Du 12 au 22 Mai

Au 2 Square de la Rance

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Lundi 11    | <b>FERMÉ</b>      |
| Mardi 12    | 10h-12h / 14h-17h |
| Mercredi 13 | 14h-17h           |
| Jeudi 14    | 10h-12h / 14h-17h |
| Vendredi 15 | 14h-17h           |
|             |                   |
| Lundi 18    | 14h-17h           |
| Mardi 19    | 10h-12h / 14h-17h |
| Mercredi 20 | 10h-12h / 14h-17h |
| Jeudi 21    | <b>FÉRIÉ</b>      |
| Vendredi 22 | 14h-17h           |



Depuis le début du confinement, l'équipe de salariés a tenté de garder le lien avec l'ensemble des adhérents en instaurant une permanence téléphonique. Cela permet à ceux qui le souhaitent d'être appelés régulièrement et de garder un contact humain, même par téléphone.

Certains se réunissent grâce à internet pour continuer à pratiquer leur activité, comme l'atelier écriture ou l'atelier poésie.

Nous avons également mis en place une « Niouzlaiteur », qui rencontre un certain succès et qui, nous l'espérons, vous est autant agréable qu'utile, grâce entre autres, au travail et à la mise en forme de notre nouveau collègue Loïg que vous commencez à connaître un peu de cette manière, même si vous ne l'avez encore jamais vu !

Il est temps maintenant de commencer à penser à la possibilité de se revoir dans les locaux, mais cela doit se faire avec une grande prudence, avec un masque et en gardant ses distances par exemple.

C'est pourquoi, dans un premier temps, ceux qui le souhaitent pourront commencer à passer au 2 square de la Rance à partir du mardi 12 mai, le matin entre 10h et 12h, et l'après - midi entre 14h et 17h.

Durant ces temps, il vous sera possible, en prenant toutes les précautions nécessaires, de passer un peu de temps avec d'autres adhérents pour échanger, discuter de cette période compliquée, en rire aussi peut - être, ou tout simplement parler du temps qu'il fait. Vous pourrez également vous entretenir avec un salarié en individuel si vous en ressentez le besoin, comme vous avez pu le faire par téléphone ces dernières semaines. Ceux qui ne seront pas en mesure de venir tout de suite pourront également continuer à nous appeler.

Cette « niouzlaiteur » N°5, spéciale « dé-confinement », vous permettra de prendre connaissance des conditions dans lesquelles ces visites seront possibles. Dès que nous le pourrons, nous espérons pouvoir vous proposer des temps de balades, dans les parcs alentour, quelques activités adaptées, dans les locaux ou en extérieur. Mais la remise en route des activités telles qu'elles existaient avant le confinement prendra du temps.

Sachez que vous y aurez bien entendu votre place, comme avant, dès que les conditions seront à nouveau réunies.

A très bientôt,  
Le Conseil d'Administration de L'Autre Regard et le Collège du Clin d'OEil

## PROTOCOLE D'ACCUEIL

Période de dé-confinement à partir du mardi 12 mai 10h.

Nous avons bien conscience que ce protocole risque d'être dur à vivre. Cela risque de nuire à la convivialité que nous recherchons dans un lieu comme L'Autre Regard. Cependant le respect le plus strict de ces règles est la seule garantie pour accueillir à nouveau des personnes dans nos locaux, dans cette période compliquée. Nous espérons pouvoir les assouplir rapidement jusqu'à les supprimer au plus vite.

### À votre arrivée à L'Autre Regard :

- L'entrée dans les locaux dépendra du nombre de personnes déjà présentes.
- Vous trouverez la porte d'entrée des locaux ouverte, ce qui vous évitera d'ouvrir vous-même la porte (si les conditions climatiques le permettent).
- Vous serez accueilli(e) par un(e) salarié(e) de l'association.
- Nous vous procurerons un masque « chirurgical » pour la durée de votre présence (si vous ne disposez pas d'un masque personnel).
- Nous vous donnerons également un gobelet sur lequel nous inscrirons vos initiales ou un signe distinctif de votre choix, pour que vous puissiez le garder durant votre présence dans les locaux.
- Nous consignerons votre arrivée dans un registre (nom et heure d'arrivée).
- Vous pouvez demander des précisions sur les raisons de cette mesure avant d'entrer dans les locaux



### Les gestes barrières:

-Nous vous demandons de respecter les gestes barrière (que vous connaissez déjà), qui pourront vous être rappelés à votre arrivée si vous le souhaitez. Des affichages seront présents dans les locaux pour vous les rappeler.

### La circulation dans les locaux:

- À votre arrivée, nous vous indiquerons dans quelle salle vous pourrez vous rendre. Vous ne pourrez accéder qu'à cette salle, et dans la limite des places disponibles. Nous ne pouvons accueillir que 15 personnes maximum, dans une salle d'au moins 50m<sup>2</sup> en dehors de cette salle.
- Vous pourrez avoir accès à une autre pièce pour un entretien individuel avec un salarié. Pour cela, formulez la demande à un salarié présent dans la salle, qui se chargera d'organiser l'entretien. Vous pourrez également avoir accès aux toilettes, dans les conditions énoncées ci-dessous

Coronavirus  
Les recommandations  
de votre professionnel·le de santé

**Portez un masque devant le nez ET la bouche**  
Dans tous les lieux fermés en dehors de chez vous  
À l'extérieur si une distance physique de 2 mètres est difficile à respecter  
Ne le retirez pas pour parler. Ne le touchez pas

**Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains très régulièrement**  
Avec du savon ou du soluté hydro-alcoolique  
Pendant 30 secondes, sans oublier les ongles  
Avant de mettre votre masque et après l'avoir enlevé

**Respectez la distanciation physique de 2 mètres**  
Salutez sans serrer la main  
Évitez les embrassades

**En cas de toux ou de rhume**  
Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir à usage unique  
Mouchez-vous dans un mouchoir à usage unique

**Ouvrez vos fenêtres et aérez souvent**

\*Portez un masque chirurgical, grand public ou artisanal.  
Pour en savoir plus, consultez [stop-postillons.fr](http://stop-postillons.fr)  
Les masques usagés et les mouchoirs à usage unique doivent être jetés dans un sac poubelle



Dans les dents



## QUI SONT LES PERSONNES FRAGILES?

- Les personnes âgées de 70 ans et plus
- Les patients aux antécédents cardiovasculaires: hypertension artérielle compliquée, antécédents d'accident vasculaire cérébral ou de coronaropathie, chirurgie cardiaque, insuffisance cardiaque stade NYHA III ou IV .
- Les diabétiques insulinodépendants non équilibrés ou présentant des complications secondaires à leur pathologie
- Les personnes présentant une pathologie chronique respiratoire susceptible de décompenser lors d'une infection virale
- Les patients présentant une insuffisance rénale chronique dialysée
- Les malades atteints de cancer sous traitement.
  - Les personnes avec une immunodépression congénitale ou acquise : médicamenteuse : chimiothérapie anti cancéreuse, immunosuppresseur, biothérapie et/ou une corticothérapie à dose immunosuppressive, infection à VIH non contrôlé ou avec des CD4 <200/mm<sup>3</sup>, consécutive à une greffe d'organe solide ou de cellules souches hématopoïétiques, liée à une hémopathie maligne en cours de traitement, les malades atteints de cirrhose au stade B ou C de la classification de Child-Pugh ;
  - Les personnes présentant une obésité morbide (indice de masse corporelle > 40 kg/m<sup>2</sup>)
  - Les femmes enceintes à partir du troisième trimestre de la grossesse.



Dans les dents

### L'accès aux toilettes :

- Les distances de sécurité doivent être respectées dans les toilettes comme ailleurs. Pour cela, il faut se passer le tour et éviter de se croiser dans le couloir.
- Vous êtes invités à attendre que les toilettes soient libres en restant à l'extérieur des sanitaires (devant la porte, dans le hall). Une cordelette vous indiquera que quelqu'un est déjà présent seules les toilettes pour personnes handicapées, seront accessibles pour éviter que plusieurs personnes ne circulent en même temps lorsque la personne sortira. Vous pourrez entrer à votre tour aux toilettes et indiquer votre présence en replaçant la cordelette.

### Consommation de boissons :

- Vous pourrez demander une boisson à un salarié présent dans la salle (eau, café, jus de fruit)
- Les consommations seront gratuites jusqu'à décision contraire du Collège du GEM
- Nous vous demandons d'attendre d'être servi.e (en choisissant une place pour disposer votre gobelet devant vous), et de vous assurer que vous êtes à plus d'un mètre des autres adhérents pour retirer votre masque afin de consommer tranquillement votre boisson.
- Après avoir consommé votre boisson, nous vous demanderons de remettre votre masque.
- Nous vous rappelons qu'il faut retirer votre masque d'un seul côté en le prenant uniquement par l'élastique, le garder sur l'autre oreille et le remettre de la même manière. Il ne doit pas être posé sur une table ou ailleurs.



### Pour les fumeurs :

- Annoncez que vous sortez fumer à un salarié présent dans la salle les gestes barrière doivent être respectés par les fumeurs à l'extérieur des locaux vous pourrez fumer le long des locaux en respectant les distances de protection il ne pourra pas y avoir plus de 5 fumeurs en même temps pour éviter un engorgement devant l'entrée principale des locaux

### Vous souhaitez vous proposer pour une participation bénévole :

- Formulez votre proposition auprès d'un salarié présent dans la salle.
- Votre proposition sera étudiée par l'équipe et nous reviendrons vers vous pour vous dire si votre proposition peut être mise en œuvre ou pas, et dans quelles conditions.

### À votre départ de L'Autre Regard :

- Vous serez accompagné(e) par un(e) salarié(e)
- Vous devrez rendre le masque qui vous a été donné à l'entrée, afin qu'il soit jeté à la poubelle. Un autre masque vous sera délivré pour rentrer chez vous (si vous n'avez pas de masque personnel).
- Vous pourrez également rendre le gobelet qui vous a été distribué à l'entrée afin qu'il soit lavé après votre départ comme lors de votre arrivée.
- Votre heure de départ sera consignée sur le registre.

# DU NOUVEAU SUR LE RÉSEAU STAR

[COVID-19] - MISE À JOUR LE 06/05/2020 [C'EST ICI](#)

Depuis le 18 mars 2020, le réseau STAR s'est adapté aux mesures de confinement. Ils sont aujourd'hui mobilisés pour accompagner le processus de déconfinement afin de permettre aux usagers de pouvoir se déplacer, en respectant les mesures sanitaires et en garantissant la sécurité des voyageurs et du personnel. Un niveau de service élevé, alors même que la fréquentation attendue restera bien inférieure au niveau habituel, sera proposé afin de répondre au mieux aux exigences de distance physique. Ainsi, 100% des métros et 80% des bus circuleront à partir du lundi 11 mai.

À l'intérieur des bus et des rames de métro, une signalétique dédiée matérialisera les mesures sanitaires, les distances à respecter et les modalités d'accès. Du personnel sera mobilisé pour accompagner ces mesures, rappeler les gestes barrières et veiller au respect du port du masque, rendu obligatoire par le Gouvernement.



## MESURES PRATIQUES SUR LE RESEAU

Port du masque obligatoire dans les bus et le métro, pour tous les voyageurs La montée dans les bus se fait uniquement par la porte du milieu (et non plus par la porte avant). Suspension de la vente de titres de transport à bord des bus. Vous êtes invités les voyageurs à acheter leur titre avant leur montée dans le bus : Sur les distributeurs de titres situés dans les stations de métro Dans les agences commerciales STAR Chez les commerçants agréés STAR (sous réserve d'ouverture) Sur les distributeurs Crédit Mutuel de Bretagne de la Métropole (rechargement de titres sur votre carte KorriGo).

Désinfection totale et quotidienne des bus et rames de métro

Signalétique de distanciation physique présente sur l'ensemble du réseau STAR pour accompagner les voyageurs dans le respect des gestes barrières Plus d'informations sur les gestes barrières et la signalétique mise en place sur le réseau STAR : [C'est là](#)

## MESURES EXCEPTIONNELLES POUR LES ABONNÉS STAR

Les abonnements mensuels de mars et avril restent valables jusqu'à la fin du mois de mai. Les abonnés longue durée se verront adresser dans les jours à venir un bon d'achat correspondant à la valeur de leur abonnement sur la période avril-mai. Consultez l'ensemble des informations sur les mesures exceptionnelles pour nos clients STAR : [Ici](#)

## STAR

### RESPECT DES MESURES DE DISTANCE PHYSIQUE

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| Entrée (+ divers endroits stations) | Affichettes  | Port masque + distance   |
| Zones attente (DAT, EM, ascenseurs) | Bandes au sol  | Respect distance (bandes espacées d'un mètre)  |
| Ascenseur                           | Affichettes porte<br>Affichettes cabine                                    | Port masque + 2 personnes max/cabine<br>Port masque + 2 personnes max/cabine   |
| Portes palières                     | Affichettes<br>Affichettes   | Laisser descendre avant de monter<br>Port masque + distance  |
| Quais attente                       | Bandes au sol  | Laisser descendre avant de monter  |
| Intérieur rames                     | Affichettes vitres<br>Zones sièges<br>Marquage sol                         | Port masque + distance<br>Utiliser 1 siège sur 2<br>Marquages pour inciter à respecter 1m de distance lors de l'attente du métro |
| Parcs relais                        | Affichettes  | Port masque + distance   |
| • Espaces bus :                     |  |  |
| Abris bus                           | Grandes affiches en fond d'abri  | Port masque + distance<br>Laisser descendre avant de monter<br>Pas de vente à bord   |
| Portes d'accès au bus               | Affichette porte avant<br>Affichette porte milieu                          | Montée porte milieu<br>Pas de vente à bord<br>Port masque + distance<br>Laisser descendre avant de monter                        |
| A bord du bus                       | Panonceau interface zone conducteur<br>Zones sièges<br>Voussoirs ou vitres | Garder ses distances, ne pas parler au conducteur<br>Utiliser 1 siège sur 2<br>Port masque + distance                            |





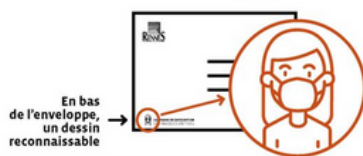
# RENNES

## Distribution de masques : la foire aux questions

[cliquez là](#)

RENNES / COVID-19

CAMPAGNE DE DISTRIBUTION DES MASQUES EN TISSU  
Vous allez recevoir un courrier



En bas de l'enveloppe, un dessin reconnaissable

**CONSERVEZ BIEN CE COURRIER !**  
Il contient toutes les informations pour le retrait des masques distribués par la Ville de Rennes

rennes

### METTRE ET ENLEVER UN MASQUE CHIRURGICAL CORRECTEMENT

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>1</b> Mettre le masque</p>   | <p><b>1</b> Nettoyez-vous et désinfectez-vous les mains</p>               | <p><b>2</b> Vérifiez le masque chirurgical</p>  |
| <p><b>3</b> Tournez-le dans la bonne direction</p>   | <p><b>4</b> Posez le bon côté sur votre visage</p>                        | <p><b>5</b> Posez-le sur votre visage</p>   |
| <p><b>6</b> Ajustez la bande pour le nez</p>   | <p><b>7</b> Attachez la partie inférieure si nécessaire</p>               | <p><b>8</b> Ajustez le masque</p>   |
| <p><b>2</b> Retirer le masque</p>  | <p><b>1</b> Lavez-vous et désinfectez-vous les mains</p>                  | <p><b>2</b> Faites attention en le retirant, ne touchez JAMAIS l'avant du masque ! Utilisez les écarteurs</p> |
| <p><b>3</b> Conservez le masque dans une enveloppe ou dans un contenant personnalisé lavable</p> |   |   |
| <p><b>3</b> Jeter le masque</p>  | <p><b>1</b> Jetez-le en toute sécurité après 6h maximum d'utilisation</p> | <p><b>2</b> Lavez-vous les mains une nouvelle fois</p>  |



## AUSSI EN VIDÉO



# SOLUTIONS

## Mots Fléchés de Françoise B.

|    | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  | V | I | T | A | M | I | N | E | E | S |
| 2  | A | N | O | R | E | X | I | E |   | O |
| 3  |   | N |   | M | T | A | L |   | O | N |
| 4  | C | E | L | E | R | I |   | B | I | O |
| 5  | E |   | A | L | O | S | E |   |   | R |
| 6  | S | I |   | L |   |   | L |   | S | I |
| 7  | A | S | P | E | R | G | E | S |   | S |
| 8  | I | S | O |   | A | R | R | O | S | E |
| 9  | R | U | T | A | B | A | G | A |   | E |
| 10 | E | S | S | A | I | S |   | J | E |   |

## 7 BONS PLANS DE DOMINIQUE

Cours de chant [Par ici](#)

Voir un opéra complet [C'est par là](#)

Une application immersive [C'est ici](#)

Entrelacs celtiques [C'est là](#)

Les plus grands musées [Ici](#)

Films, dessins animés, livres... [Par là](#)

La BNF : banque de données [Juste ici](#)

La photo souvenir  
de la semaine

SORTIE SUR LES HAUTEURS DE GRANVILLE, LE 27 FÉVRIER 2019



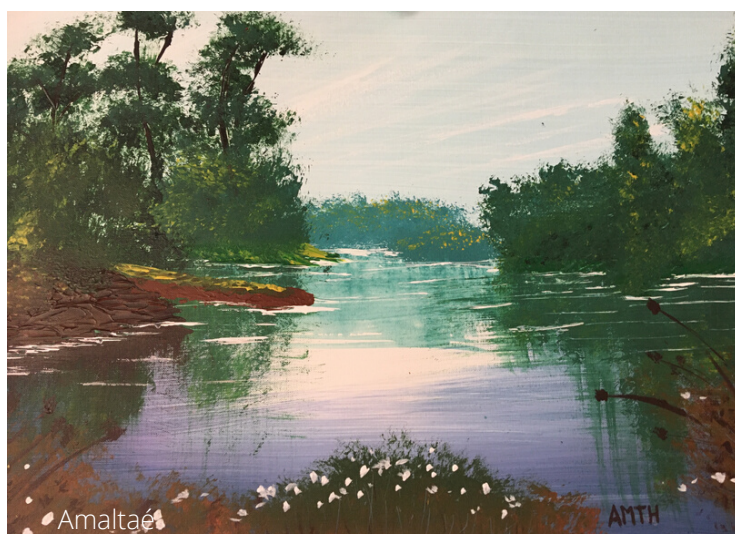
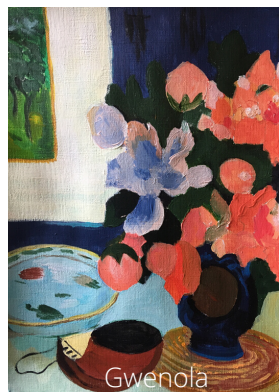
à la sortie d'une exposition sur l'écrivaine Colette..



Dans les dents



# CHAPEAU LES ARTISTES





# Les mots fléchés de la semaine

|                            |                    |                                   |                                     |                       |                           |
|----------------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------|
| BEU-VERIES                 | IMPÔT SOCIAL       | BARBOTER DANS SON JUS             | DÉSAP-POINTÉE                       | METTRA BAS A L'ETABLE | SAUCIS-SONS DE LYON       |
| LAMES DE CHARRUE           | TOILE DE COTON     | CALIBRER UNE PIÈCE                |                                     | LA PLACE DU TAPIS     |                           |
|                            |                    | ÉTONNERA                          |                                     |                       |                           |
| DEVENIR PRESSANT           |                    |                                   | CAMP AVEC MONITEUR                  |                       |                           |
| CRÊTE OU CORSE             |                    |                                   | APPROU- VES                         |                       |                           |
|                            | LOGE-MENTS A LOUER |                                   |                                     |                       |                           |
|                            | FAIRE LE MALIN     |                                   |                                     |                       |                           |
| AUTANT QUE BIZARRE         |                    |                                   |                                     | ÎLE CHA-RENTAISE      |                           |
| PAÎTRE                     |                    |                                   |                                     | RÉGION DE MAR-SELLE   |                           |
|                            |                    |                                   | TERME D'ÉCHECS                      |                       |                           |
|                            |                    |                                   | AXE POUR L'AUTO                     |                       |                           |
| AJOUTERA                   |                    |                                   |                                     |                       | A MONTRÉ UN SIGNE DE JOIE |
| ÊTRE EN TÊTE DU PELOTON    |                    | MATIÈRE PREMIÈRE POUR UN ECRIVAIN |                                     |                       |                           |
|                            |                    |                                   |                                     |                       |                           |
| BLOCS ENTRE LES CRE-VASSES |                    |                                   | ILS SONT PARES-SEUX DE PÈRE EN FILS |                       |                           |

## CITATIONS

"La poésie, mon ami, est cette nostalgie inexplicable qui fait d'une chose un spectre et d'un spectre une chose."

Mahmoud Derwish

"L'absence d'itinéraire abolit la notion du temps."

Kateb Yacine

"Le frémissement d'un cœur est une chose grave, et pèse autant dans cette existence que le mouvement des astres dans

l'univers."

Naguib Mahfouz

## APPRENDRE UNE LANGUE

L'envie vous tente? Voici un site gratuit qui pourrait vous plaire...

[C'EST ICI](#)

## BESOIN D'AIDE

pour une démarche administrative sur internet?

Pendant le confinement, les médiateurs numériques de la Ville peuvent vous guider.

[JUSTE ICI](#)



Dans les dents

"Si vous voulez économiser de l'argent, c'est peut-être le bon moment d'annoncer à vos enfants que le Père Noël n'a pas survécu à la pandémie"

"Le gouvernement nous dit que le déconfinement dépend de plusieurs facteurs. J'ai demandé au mien. Il n'est pas au courant. On nous ment!"



Kelly Moran



Je parie que Maman t'a dit que le nouveau geste-barrière était passer l'aspirateur!



Comment tu sais, Mat ?





## POUR LES GOURMAND(E)S

# Recette de la Semaine!

### LA TARTE AU CITRON. MIAM :)

Proposé par le chef étoilé: **Lucas**

#### Liste des ingrédients:

##### **Pâte sablée :**

250 g de farine, 150 g de beurre, 50 g de sucre, 50 g sucre glace, 1 oeuf, 1 pincée de sel

##### **Crème au citron :**

150 ml de jus de citron soit 3 ou 4 citrons, zeste d'un citron, 150 g de sucre ou moins selon votre goût, 3 oeufs, 1 c. à soupe de farine, 75g de beurre

##### **Meringue (optionnel) :**

2 blancs d'oeufs (ou 3 petits), 75 g de sucre

#### Réalisation et cuisson de la pâte sablée :

Battez l'oeuf avec les sucres et le sel.

Ajoutez la farine en 1 fois, pétrissez du bout des doigts.

Ajoutez le beurre mou en morceaux, pétrissez rapidement et formez une boule.

Filmez et mettez au frais au moins 1 heure.

Étalez dans le plat à tarte, recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et d'haricots, de billes d'argile ou d'une chaîne de billes métalliques disponible en grandes surfaces.

Faites cuire 10 minutes à 180°C, puis enlevez le "poids" et remettez 8-10 minutes pour bien cuire le centre. La pâte doit être dorée (sinon prolongez la cuisson de quelques minutes)

Réservez.

#### Réalisation de la crème au citron :

Prélevez le zeste d'un citron non traité.

Portez à ébullition le jus des citrons avec le zeste.

Battez les oeufs avec le sucre et la maïzena.

Ajoutez progressivement le jus de citron en filet sans cesser de fouetter.

Remettez le tout sur feu moyen et faites épaissir en remuant bien tout le temps, vous obtiendrez une crème.

Laissez tiédir et ensuite ajoutez le beurre mou en morceaux, en fouettant bien.

Garnissez le fond de tarte précuit. Réservez au frais.

#### Finition facultative : la meringue :

Fouettez les blancs en neige,

lorsqu'ils deviennent fermes, rajoutez le sucre et fouettez encore quelques secondes..

Garnissez le dessus de la tarte avec une poche à douille par exemple et passez à four chaud 'fonction grill' 1 petite minute pour colorer la meringue ou comme dans la vidéo, pour aller plus vite...dorez la meringue au chalumeau...



Nous contacter, laissez-nous  
un message au :

02 99 31 63 43

ou par mail:

[accueil@lautre-regard.asso.fr](mailto:accueil@lautre-regard.asso.fr)



Dans les dents

A vos crayons ou pinceaux! Un Poster bien de chez nous à personnaliser.



© by Ochoa / Cahier de coloriages Rennes

Place du Parlement de Bretagne.