



Eloignés physiquement, mais pas dans nos pensées ! Le centre socio-culturel est heureux de vous envoyer cette première newsletter ! Celle-ci se veut conviviale et participative, tout comme l'est le centre.

L'observatoire des oiseaux au jardin vous met au défi !

Le Centre Socioculturel de la Ville de Toul a rejoint le programme « Vigie Nature » depuis cette année !

Vigie-Nature est un programme de sciences participatives ouvert à tous les curieux de nature, du débutant au plus expérimenté.

En s'appuyant sur des protocoles simples et rigoureux, il propose à chacun de contribuer à la recherche en découvrant la biodiversité qui nous entoure. Rendez-vous sur le terrain, en ville comme à la campagne, pour devenir un observateur de la biodiversité.

Chaque jour consacrez **10min à l'observation et au comptage des oiseaux**. Essayez d'être le plus exhaustif possible en signalant tous les oiseaux qui fréquentent votre jardin durant ces 10min (attention, on ne compte que les oiseaux posés). Puis enregistrer toutes vos données sur le site de l'Observatoire (www.vigienature.fr)

Un bilan est effectué chaque année par la Ligue de Protection des Oiseaux et le Muséum d'Histoire Naturelle. Ainsi nous avons l'occasion de mesurer l'évolution des populations d'oiseaux.

Pour participer : <http://www.vigienature.fr/fr>

Pour en apprendre un peu plus sur les oiseaux, les reconnaître, leur mode de vie, leur chant : <https://www.oiseauxdesjardins.fr/>

C'est le moment pour organiser un Atelier Parent Enfant !

Vous êtes nombreux à nous avoir (re)demandé la recette de la pâte à modeler « maison » et naturelle ; la voici !

1 tasse de farine de blé
½ tasse de sel.
1 tasse d'eau chaude.
2 c. à c. de bicarbonate de soude.
1 c. à c. d'huile végétale (colza, tournesol, olive, etc.)
Du colorant alimentaire (facultatif)



Mélangez tous les ingrédients dans une casserole, et faites chauffer à feu moyen tout en remuant.

Remuez avec une spatule en bois jusque ce que la pâte se décolle bien des bords et du fond de la casserole

La pâte prend un aspect grumeleux, crouteux ? C'est Normal !

Vous avez trop mal aux bras ? C'est normal aussi, faites-vous relayer ☺

Une fois la pâte desséchée, déposez-la sans vous brûler sur le plan de travail et pétrissez la pour obtenir une texture homogène ; Attention c'est chaud !



Envoyez nous des photos de vos créations à centre.socioculturel@mairie-toul.fr en notant comme sujet « **Atelier Parent Enfant** »

C'est le moment pour se détendre

Et si vous essayiez de méditer ? La relaxation permet de se recentrer sur soi et sur ses propres émotions ; cela fait diminuer le stress et les états d'anxiété tout en améliorant le sommeil.

Elise Al Rais, sophrologue à Toul, vous propose une petite vidéo antistress à voir ici :

<https://youtu.be/p5r1YFw7dLA>



Bricol'bois à la maison !

Même en restant chez soi et avec un minimum de moyens, on peut toujours réaliser des objets en bois ! Cette semaine, nous vous proposons de fabriquer une jardinière en palette pour y planter des légumes, plantes aromatiques ou encore des fleurs.



Pour ce faire, il vous faut :

Pour le démontage :

- Un pied de biche
- Une massette
- Un marteau arrache-clou

<https://www.youtube.com/watch?v=45aJhXewcfA>

Pour la réalisation :

- Un scie égoïne ou scie sauteuse
- Un mètre
- Une équerre
- Un crayon de papier
- Des vis ou des clous (assemblage du bois)
- Un marteau si vous optez pour l'assemblage avec des clous.
- Une bâche plastique ou un feutre géotextile ou à défaut un vieux drap en tissu fera l'affaire.
- Une ou plusieurs palettes

<https://www.youtube.com/watch?v=QZI5zpWdyZ4&t=301s>

Dans cette vidéo les tasseaux peuvent sans problème être remplacés par morceaux de planches de palette.

A vous de jouer !

Pour votre sécurité, protégez-vous et votre environnement : gants lunettes de protection.

Eloignez les enfants et restez concentrés sur votre travail.

C'est le moment de faire le ménage dans vos mots de passe !



Depuis le confinement, nous nous servons abondamment des outils numériques. Nous utilisons tous aujourd'hui de très nombreux mots de passe. C'est la base de notre vie numérique. Banque, e-commerce, messagerie électronique, documents, administration : de nombreuses démarches de notre vie quotidienne passent désormais par Internet et par la création de comptes sur les différents sites.

Malheureusement on a du mal à s'y retrouver ou alors on les gère mal...

La première erreur est d'utiliser le même mot de passe partout ; porte d'entrée parfaite pour un cybercriminel afin de pirater tous vos comptes !

La deuxième grosse erreur est d'utiliser des mots de passes trop faibles, trop faciles à trouver : date de naissance, nom de votre chien. Par exemple, cela prendrait 1 minute à un ordinateur pour trouver le mot de passe « toto1976 »

Un mot de passe doit contenir au minimum 10 caractères, des MAJUSCULES, des minuscules, des chiffres et des caractères spéciaux (\$, # ...)

Alors comment faire pour avoir des mots de passe différents pour tous les sites, suffisamment sécurisés et que je puisse facilement retenir ?

Choisissez une phrase simple, qui vous ressemble. Par exemple :

La vie est un long fleuve tranquille

Utilisez la première lettre de chaque mot :

Lve1lft (j'ai remplacé le « un » par le chiffre 1)

Ce à quoi on peut ajouter un caractère spécial et l'identité du site pour lequel vous l'utilisez.

Exemple pour me connecter à Facebook :

Lve1lft#Fb

pour me connecter à ma messagerie sur Laposte.net :

Lve1lft#Laposte

Vous pouvez aussi utiliser un gestionnaire de mots de passe pour les stocker en toute sécurité. Vous n'aurez alors à retenir qu'un mot de passe pour accéder à l'ensemble de vos comptes ! Keepass ou encore Lastpass sont de bons logiciels pour gérer vos mots de passe.

Maintenant, vous n'avez plus aucune excuse pour faire un bon ménage de printemps dans vos post-it, petits papiers et autres carnets où étaient griffonnés vos mots de passe !

C'est le moment de témoigner !

Un mur d'expression est en projet avec notre graphieur Thibaut. Nous vous proposons d'y participer en nous envoyant un message d'une quinzaine de mots maximum pour encourager, remercier, rêver à l'après...



Envoyez-nous un mail à l'adresse « centre.socioculturel@mairie-toul.fr » en notant comme sujet « paroles d'usagers »

C'est le moment de dire que ça ne va pas...

Même si le déconfinement se met en place petit à petit, la crise que nous traversons peut être difficile à vivre pour certains d'entre nous. Des professionnels sont là pour répondre à des questionnements, soulager des émotions, aider à surmonter une difficulté.

Voici quelques coordonnées si besoin :

Pour les parents : Appui à la parentalité et prévention des violences familiales

ARELIA / Toul : ecoute.famille@arelia-asso.fr – Tél : 06 14 97 66 07 (du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h)

Pour les enfants et adultes victimes de violence :

3919 numéro dédié aux femmes victimes de violences

119 numéro pour les enfants en situation de danger ou victimes de violences

Pour les enfants et les adultes : soutien psychologique

COVIDpsy54

NOUS TRAVERSONS TOUS UNE PÉRIODE INÉDITE

Vous êtes touchés, vous ou vos proches, par le COVID-19.
Vous vous sentez excessivement angoissé, triste. Vous n'arrivez plus à supporter le confinement.
Vous venez de perdre un proche à cause du COVID-19.

PARLER DE SA SOUFFRANCE PEUT LA RENDRE MOINS DIFFICILE À SUPPORTER.

Une ligne téléphonique d'écoute et de soutien médical-psychologique est assurée par des soignants du Centre Psychothérapique de Nancy

03 83 85 82 00

N'hésitez pas à appeler, les appels sont anonymes et gratuits.

CPN CHRU NANCY VigilantS Lorraine C.A.P.S. 54

Portez-vous bien et respectez bien les gestes barrières !

Si vous souhaitez vous désinscrire, écrire à l'adresse lagazette.csc-unsubscribe@mairie-toul.fr