

CARNET

— d' —

ACTIVITES

Culturelles

Répertoire  
des  
INITIATIVES  
Sociales  
& SOLIDAIRES

**Madame, Monsieur,  
Chers Amis, Chères Amies,**

D'abord ce petit mot : nous vous envoyons nos pensées les plus chaleureuses et vous souhaitons la meilleure traversée possible de cette épidémie.

Pour le moment, toute la population change ses habitudes, s'adapte au confinement. Chacun, là où il est, organise la résistance au Coronavirus-Covid19. Et tout ça a des effets sur nos vies. C'est parfois compliqué, parfois oppressant, parfois fatigant... et parfois, ça laisse du temps.

Alors voilà, l'équipe d'Article 27#Bruxelles tente de vous faire découvrir ce que nos partenaires culturels, sociaux, mais aussi ce que d'autres acteurs extérieurs, médias, plateformes etc. ont mis en place et en ligne.

Des propositions pour maintenir *temporairement* la distanciation physique :

- tout en renforçant la proximité sociale,
- tout en continuant à jouir des arts et de la culture,
- tout en continuant à vivre des temps de qualité, de nourrir notre créativité et nos réflexions sur le monde.

Voici donc un carnet d'**activités culturelles** et un répertoire d'**initiatives solidaires**, dans lesquels nous avons porté une attention particulière aux choses à faire là où nous vivons.

En un coup de clic, mais pas seulement, vous trouverez :

- des jeux créatifs ; à faire seul et/ou en groupe ;
- des propositions d'animations connues ou plus surprenantes pour les publics et travailleurs sociaux qui ont encore l'occasion d'être réunis ;
- des actions solidaires, du soutien social, individuel et familial, médical, ...

Si vous voulez compléter ou actualiser une information, n'hésitez pas à nous contacter via [bruxelles@article27.be](mailto:bruxelles@article27.be).

Prenez soin de vous autant que possible, à très bientôt !

**L'équipe d'Article 27 Bruxelles**

CARNET

— d' —

ACTIVITES

Culturelles

# **ACTIVITÉS AVEC ORDINATEUR**

*À faire seul et/ou en groupe*

## **Lectures de nouvelles du Fonds Victor**

Diffusion vidéo d'une lecture à haute voix d'une nouvelle racontée par un comédien ou une comédienne belge, tous les jours de la semaine à 17 heures.

- Lien : [https://www.youtube.com/channel/UCb0GbjUNFp0UVxRW\\_0YGG2Q](https://www.youtube.com/channel/UCb0GbjUNFp0UVxRW_0YGG2Q)
- Ou tapez « Le Fonds Victor » dans YouTube

## **La sélection de films du GSARA**

Une série de films (co)produits par le GSARA, en accès libre, autour d'une thématique qui change chaque semaine.

- Lien : <https://www.gsara.be/category/films-en-ligne/>
- Ou tapez « Gsara » dans votre navigateur

## **Le mini-dossier pédagogique de Natagora**

Activités à faire avec vos enfants, à l'extérieur si vous avez accès à la nature, ou en intérieur.

- Lien : <https://www.natagora.be/news/natagora-publie-un-cahier-dactivites-faire-avec-les-enfants>
- Ou tapez « Natagora » dans votre navigateur

## **Visite virtuelle du MIMA (Musée d'art urbain et de la culture 2.0)**

Chaque semaine, les archives d'une ancienne exposition du musée sont publiées.  
Au programme : films, interviews et visites virtuelles.

- Lien : <http://www.mimamuseum.eu/news/virtual-program/>
- Ou tapez « Mima museum » dans votre navigateur

## **Visites virtuelles des plus beaux musées du monde**

Voyagez dans le monde entier depuis votre canapé et visitez les plus beaux musées du monde.

- Lien : [https://creapills.com/musee-monde-visite-virtuelle-internet-20200318?fbclid=IwAR38fDWBDFUvo7\\_rgh5wTr5ymud57I2qNtkUm9TAawSdR7Y5NqtE9QsWM-s](https://creapills.com/musee-monde-visite-virtuelle-internet-20200318?fbclid=IwAR38fDWBDFUvo7_rgh5wTr5ymud57I2qNtkUm9TAawSdR7Y5NqtE9QsWM-s)
- Ou tapez « Visites virtuelles musées » dans votre navigateur

## **La catalogue théâtre de la FWB sur Auvio**

20 pièces de théâtre en ligne gratuitement depuis votre écran.

- Lien : [https://www.rtbf.be/auvio/emissions/detail\\_theatre?id=16539](https://www.rtbf.be/auvio/emissions/detail_theatre?id=16539)
- Ou tapez « Théâtre Auvio » dans votre navigateur

## **Bozar @ Home : musique, cinéma, expos...**

Une programmation artistique spéciale qui montre la diversité artistique et culturelle de BOZAR.

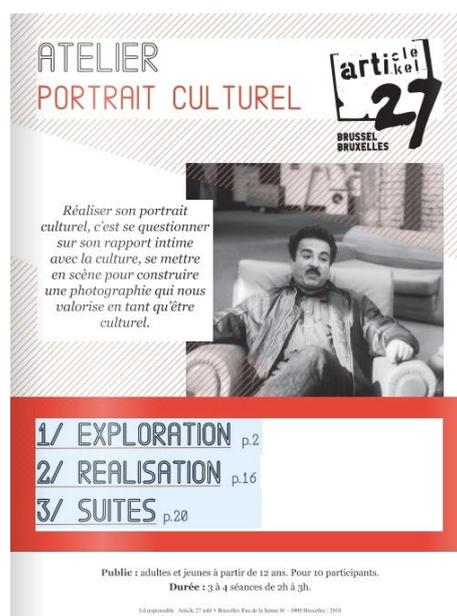
- Lien : <https://www.bozar.be/fr/magazine/166000-bozar-at-home>
- Ou tapez « Bozar home » dans votre navigateur

# Portrait culturel

L'outil Atelier Portrait Culturel est un livret pédagogique virtuel et interactif. Il offre toutes les indications et les supports nécessaires à la mise en place d'un atelier Portrait Culturel avec un groupe : galeries de portraits, fiches d'animation, pour chacune des étapes (de la réflexion sur son rapport à la culture, à la manière dont on veut se mettre en scène, à la prise de vue). Le résultat peut prendre la forme d'une expo collective, d'un album photo imprimé ou en ligne sur le net, et tant de forme encore à imaginer !

Si vous le souhaitez, nous publierions les résultats sur nos réseaux sociaux... envoyez-les nous à l'adresse : [raphael.canta@article27.be](mailto:raphael.canta@article27.be). De notre côté, nous sommes impatients de vous découvrir !

- Lien : [http://www.article27.be/bruxelles/spip.php?page=article&id\\_article=543](http://www.article27.be/bruxelles/spip.php?page=article&id_article=543)
- Ou tapez : Article27 Bruxelles sur votre navigateur puis allez dans la section Partenaire social – Outils – Animation autour de la culture – L'atelier portrait culturel (un long chemin qui vaut le coup !!)



## Challenge : remettez en scène vos tableaux préférés

Reproduisez une œuvre d'art à la maison en vous mettant en situation puis en vous photographiant. Publiez-la ensuite sur Facebook ou Instagram en insérant le hashtag #TussenKunstEnQuarantaine !

- Lien : <http://museumsnews.com/>
- Ou tapez « museumsnews.com » dans votre navigateur



## **Que faire de mes tickets Article 27 durant le confinement ?**

Vous pourriez les utiliser auprès de MEDOR, notre partenaire presse. Il suffit de les contacter par mail à l'adresse suivante : [medor@medor.coop](mailto:medor@medor.coop)

Joignez à votre demande la photo recto-verso du ticket Article 27 (année 2020, peu importe le mois ; le code barre doit être bien lisible) et votre adresse postale.

Ils reprendront contact avec vous et vous recevrez votre magazine, gratuitement et directement chez vous ! Une occasion de plonger dans le journalisme engagé, indépendant et d'investigation !!

## **Sites internet qui rassemblent 1001 idées d'activités culturelles ou éducatives à faire avec les enfants pendant le confinement :**

Ressources pour les parents & activités classées par tranche d'âge :

<https://www.yapaka.be>

Activités & sélections de livres et d'applications :

<http://jereussis.be>

Jeux & créativité et soutien à la parentalité :

<https://apprendreaeducer.fr>

Ressources pour le travail scolaire à la maison & activités pédagogiques :

<http://www.bibliosansfrontieres.be>

Histoire pour les enfants (> 6 ans) à télécharger et à écouter partout :

<https://taleming.com>

# ACTIVITÉS SANS ORDINATEUR

*À faire seul et/ou en groupe*

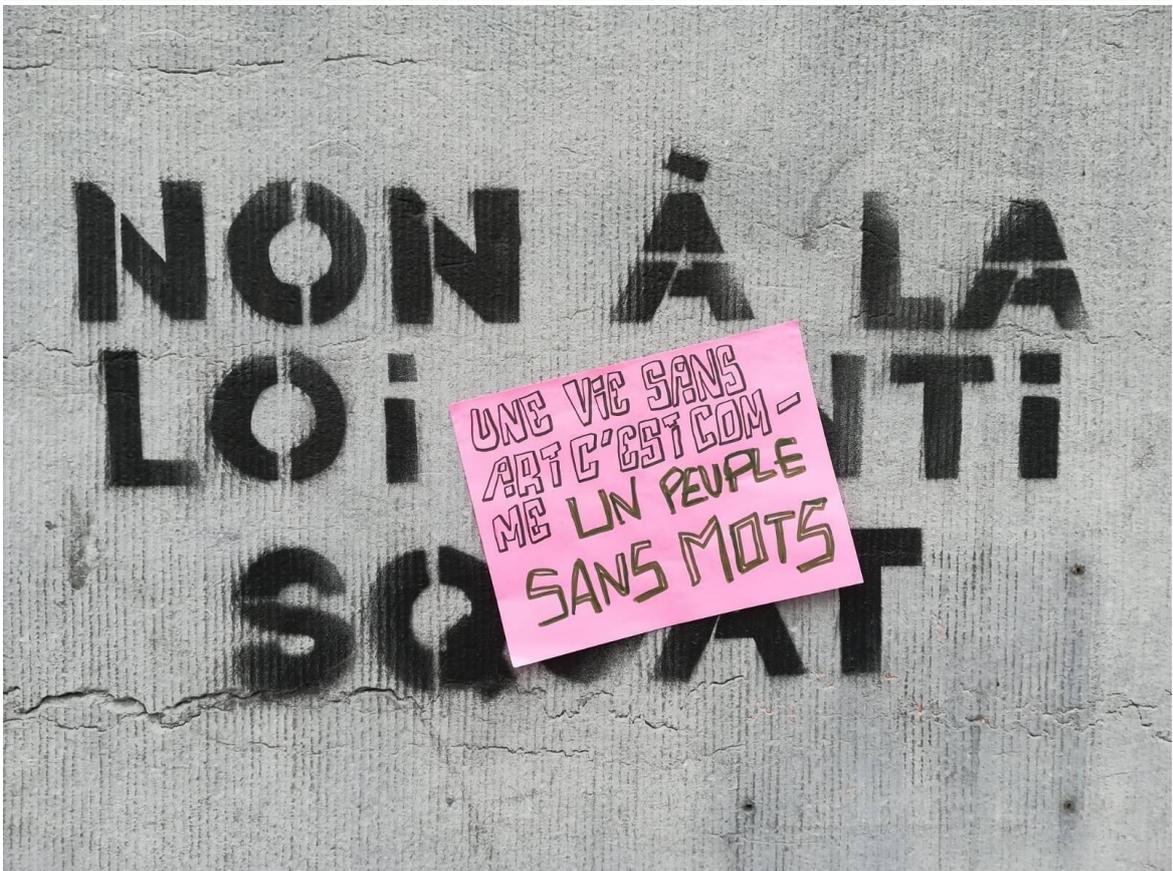
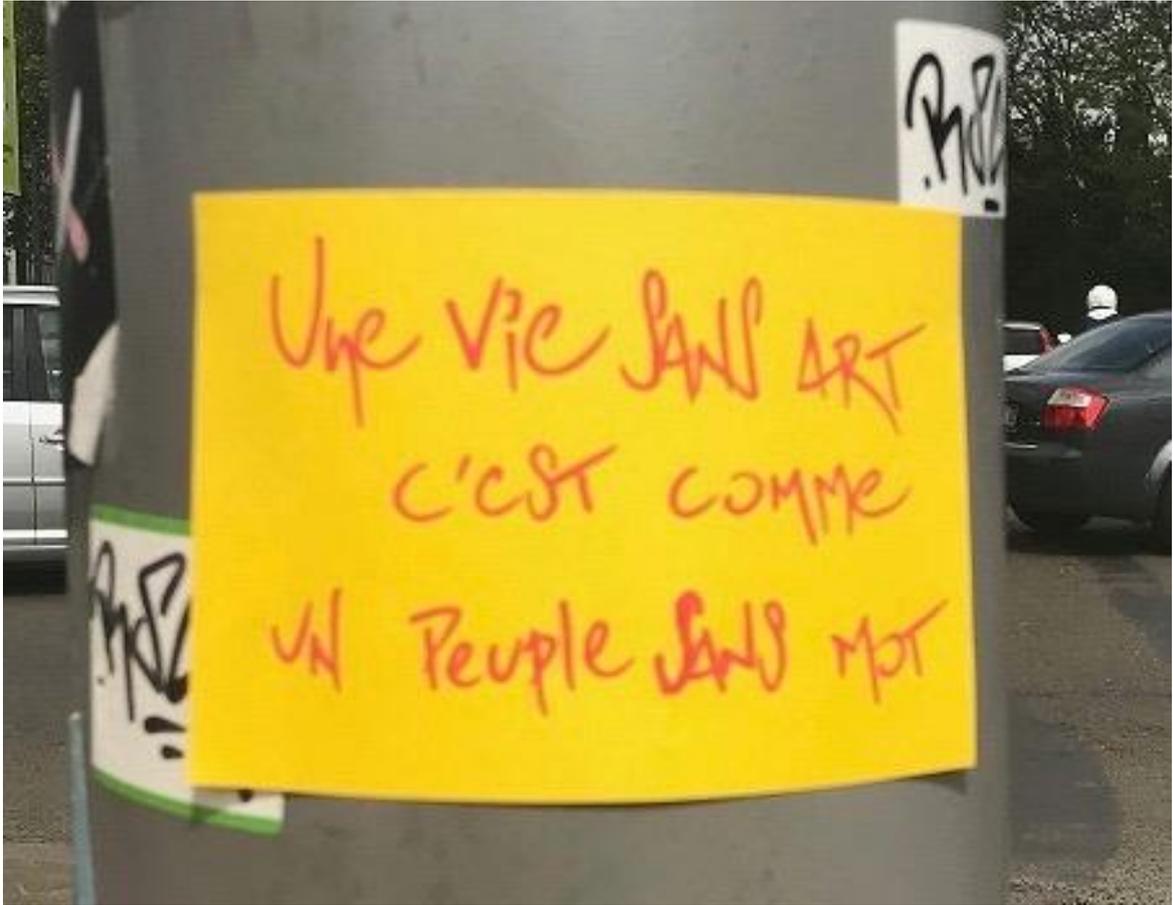
**Une vie sans art c'est comme...** (source Article27 Bruxelles : [www.article27.be](http://www.article27.be))

Le confinement est aussi une occasion de se questionner sur ce qu'est notre vie sans art. Il y a un an, Article 27 avait lancé une campagne sur les réseaux sociaux pour se questionner sur ce que serait une vie sans art. Aujourd'hui, nous le vivons pour de vrai ! Théâtres, cinémas, centres culturels et bien d'autres lieux culturels ont dû fermer leurs portes, comment vivons-nous cette restriction ?

Sur une feuille blanche ou de couleur, sur un post-it ou une toile, commencez par écrire « Une vie sans art c'est comme... » et complétez la phrase par une métaphore ou ce que vous ressentez. Par exemple : une vie sans art c'est comme un peuple sans mots ». Laissez votre créativité s'exprimer par des dessins, calligraphies, peintures etc.

Quand vous sortirez en balade ou pour faire vos courses, collez le post-it ou la feuille où vous le souhaitez, un endroit symbolique pour vous. Si c'est une toile que vous avez décidé de réaliser, vous pouvez l'exposer chez vous ou l'offrir à un de vos proches.

Matériel nécessaire : post-it, feuilles, toile, marqueurs, crayons, colle, peinture, pastels, ciseaux, magazines à découper, photos, ...



## Le bouquet de fleurs (source Article27 Bruxelles : [www.article27.be](http://www.article27.be))

Réalisez très facilement un magnifique bouquet de fleurs qui ne fanera pas !

Sur des feuilles de papier prédécoupées, chacun dessine une fleur de son choix. Une fleur qu'on aime, une fleur de son pays, une fleur imaginaire, ...

- S'il existe un lieu d'affichage disponible, chacun peut venir y placer sa fleur et ainsi de suite former un bouquet de fleurs du quartier, de l'épicerie sociale, des voisins, de sa famille, ...

Dans ce cas, il est préférable de découper et distribuer à chacun des feuilles de même dimension pour que le bouquet contienne des fleurs de même taille.

- Une autre idée serait de la coller sur la porte ou sur la fenêtre.
- On peut aussi la prendre en photo et l'envoyer à qui on le souhaite



Matériel nécessaire : Feuilles, 1 grande affiche ou juste un mur, ciseaux, marqueurs ou crayons de couleur, colle ou papier collant.

## Le Bingo (source Musée des enfants : [www.museedesenfants.be](http://www.museedesenfants.be))

Sur la grille ci-dessous (page suivante), choisis trois cases alignées (à la verticale, en diagonale ou à l'horizontale) et inscris-y trois croix. Ensuite, accomplis trois des missions qui sont décrites plus bas. A chaque mission accomplie, tu peux colorier une case.

- 3 cases alignées et colorées = BINGO, tu es champion !
- 6 cases colorées = BINGO-BINGO, tu es super champion !
- 9 cases = BINGO-BINGO-BINGO Tu es le champion des champions !

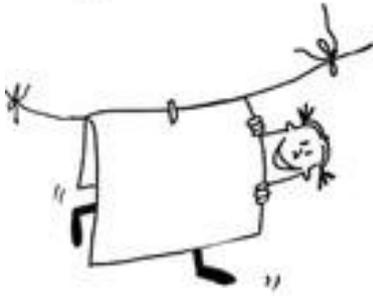
Viens avec ta feuille remplie à la réouverture du Musée des Enfants pour recevoir ta super surprise...

Tu pourras aussi choisir ta pièce préférée pour y montrer ton coloriage et tes missions accomplies.

### LES MISSIONS :

1. Trouve un endroit à la maison et installes-y ton « petit monde » (avec un drap, de la ficelle, des pinces à linges, des coussins, ton doudou, ...).
2. Fabrique un engin qui peut voler pendant trois secondes.
3. Enregistre et envoie un message par WhatsApp à un ami.
4. Dis bonjour à 3 personnes en 3 langues différentes.
5. Construis un parcours de super-héros (relie les objets du salon à l'aide d'une pelote de laine ou une longue ficelle etc...).
6. Fabrique et peins une bannière avec tes couleurs préférées.
7. Marche dans toutes les pièces de la maison comme un robot.
8. Construis en miniature ta plaine de jeux idéale, avec papier et scotch.
9. Prépare une crêpe.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



## **Notre année culturelle** (source Article27 Bruxelles : [www.article27.be](http://www.article27.be))

Réalisez votre année "culturelle" pour vous remémorer les bons moments, les découvertes, ... Faire un retour sur des moments vécus et ce que vous en avez gardé !

Sur une feuille vous pouvez représenter un calendrier mensuel, en colonnes, et y noter les informations qui vous reviennent : titre du spectacle (ou activité ou sortie), lieu, genre, anecdotes, impressions, illustrations, ... Au regard de ce calendrier rétrospectif vous pouvez indiquer votre coup de cœur !

Matériel nécessaire : feuilles, bics, marqueurs, magazines, ...

## **Ronde d'expression** (source Article27 Bruxelles : [www.article27.be](http://www.article27.be))

Développez une réflexion collective autour d'une thématique de votre choix ! Utilisez le document "Ronde d'expression" à compléter (page suivante).

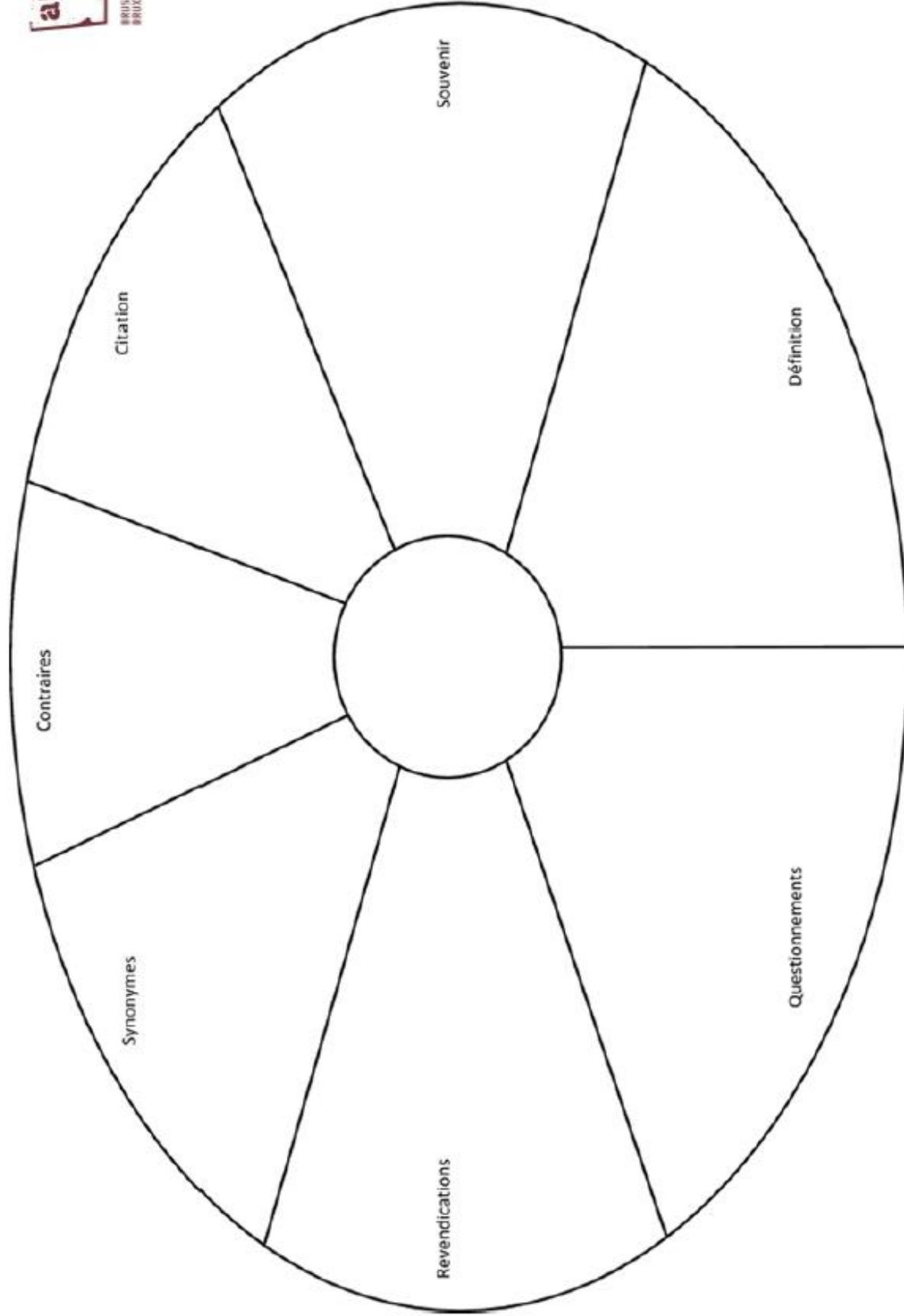
*Légende* : synonymes, contraires, citations (réelle ou inventée), souvenir (expérience vécue personnellement), définition (donner sa propre définition), questionnements (noter les questions que le mot suscite chez vous), revendications (noter les revendications que le mot soulève selon vous).

Ecrire le mot de départ au centre de la ronde puis la remplir dans n'importe quel sens et sans être obligé de tout compléter.

On vous propose le mot CULTURE à mettre au centre de la ronde mais vous êtes libre de choisir et de recommencer autant de fois que vous le voulez en reproduisant la ronde sur une nouvelle feuille. Une fois la ronde complétée, partagez vos productions ensemble.

Matériel nécessaire : document « ronde d'expression » (page suivante), marqueurs.

# Ronde d'expression et légende



## **Contraires**

Lister des mots qui ont un sens opposé ou un sens éloigné. Des mots qui définissent un fait inverse.

## **Synonymes**

Lister des mots qui ont le même sens ou un sens proche. Des mots qui définissent un fait similaire ou qui font écho.

## **Revendications**

Le mot éveille chez vous des revendications, des souhaits d'interpellations.

## **Questionnements**

Le mot vous pose question. Il vous renvoie à des questions, il suscite chez vous un questionnement.

## **Citation**

Une citation en lien avec le mot vous vient à l'esprit, c'est une citation connue ou non, réelle ou inventée.

## **souvenir**

Le mot vous rappelle un moment que vous avez vécu, une expérience, un souvenir.

## **Définition**

Donner une définition du mot, votre propre définition.

## Dés-veloppons notre motricité globale !

Ce jeu permet de stimuler la motricité globale : coordination, équilibre, tonus, etc. Mais aussi de travailler le découpage et d'autres capacités selon les règles choisies

Imprimez, découpez et construisez ces deux dés

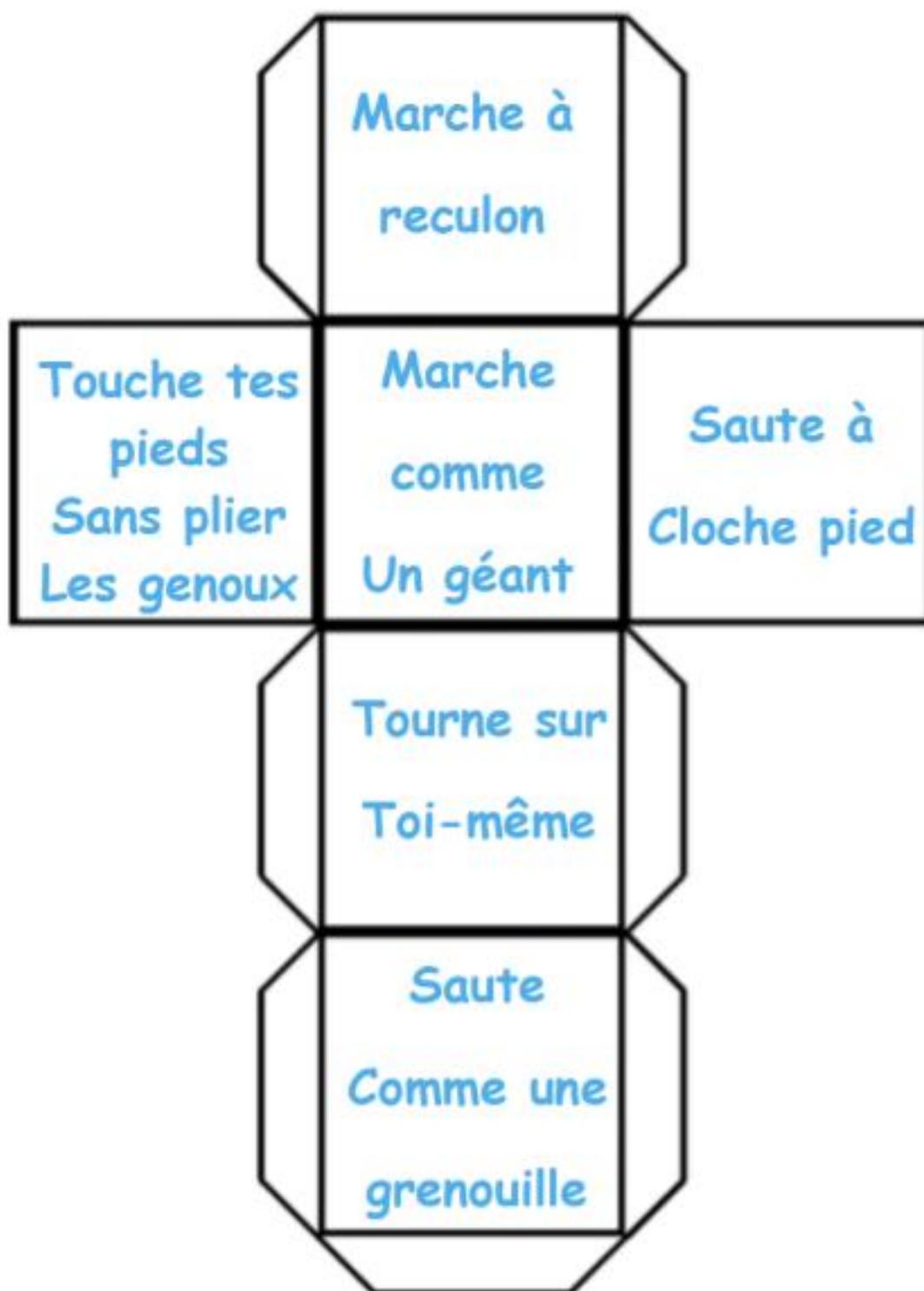
- Ensuite, tirez les deux dés en même temps et réalisez le mouvement en bleu et le nombre de fois indiqué en rouge. Vous pouvez jouer à plusieurs, en famille !
- Vous pouvez ajouter des règles amusantes :

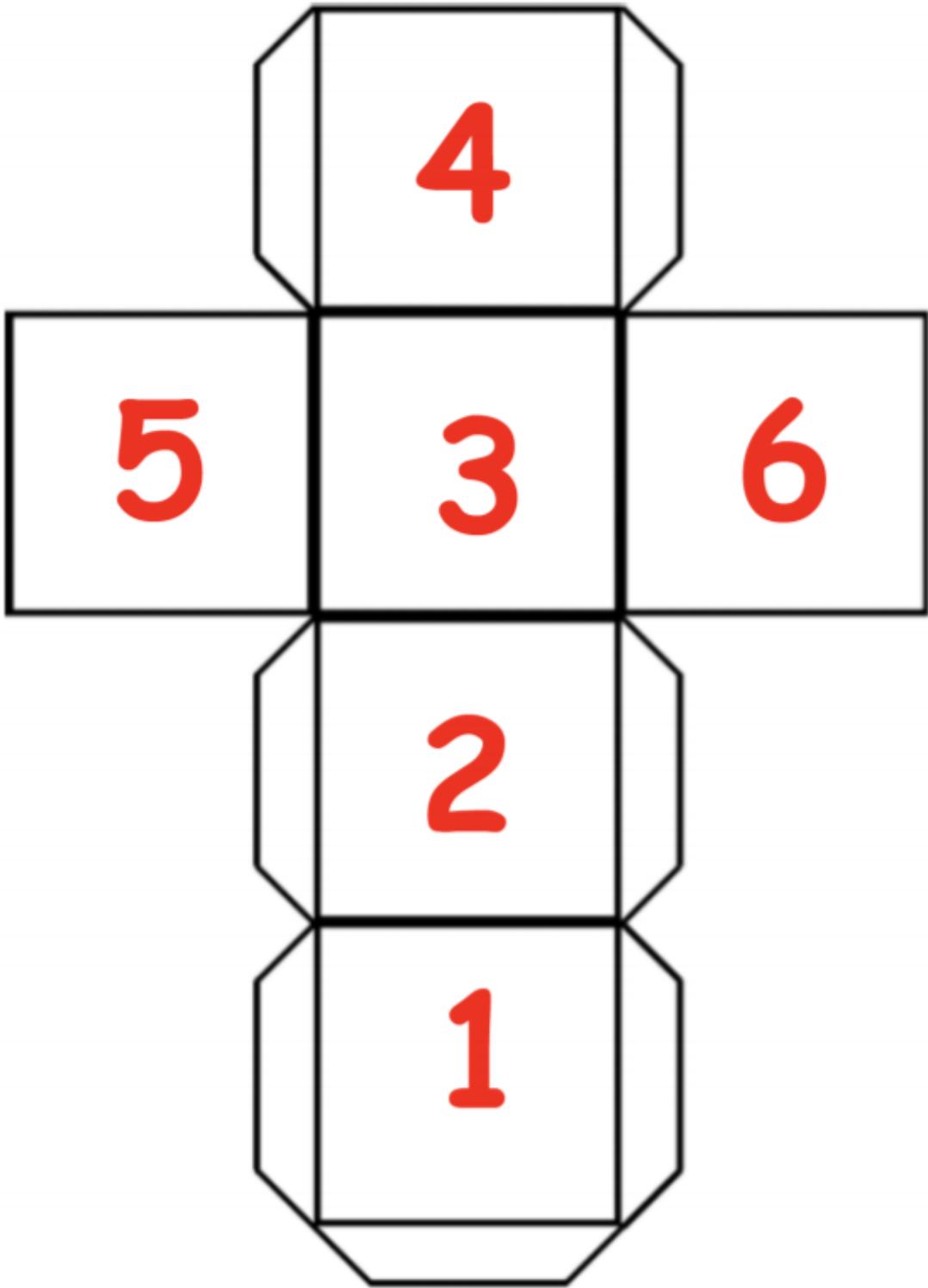
Pendant que quelqu'un d'autre réalise ses mouvements, poursuivez les vôtres.

ATTENTION, si vous vous arrêtez, vous avez un gage ! Qui tiendra le plus longtemps ?

- Vous pouvez mettre de la musique ! Tout le monde effectue son mouvement durant la musique. Lorsqu'elle s'arrête, il ne faut plus bouger !
- Vous pouvez créer des nouveaux dés avec des nouveaux mouvements. N'hésitez pas à faire preuve d'imagination !

Matériel nécessaire : ciseaux, colle, 2 illustrations (pages suivantes).





# Fais toi-même ton album de Chozafères ! (source Claude Ponti : [www.liège.be/fr/vie-communale/services-communaux/culture](http://www.liège.be/fr/vie-communale/services-communaux/culture))

Claude Ponti, célèbre auteur et dessinateur de livres pour les enfants a imaginé quelques « Chozafères » pour tous ceux qui sont confinés et auraient envie de dessiner un peu. On peut en faire une ou quatre, dans l'ordre que l'on veut et puis détacher les pages pour créer son propre album.

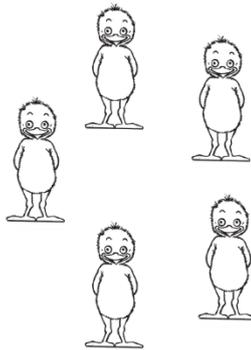
Lis chaque page ou demande à un adulte de te les lire, puis complète les dessins que l'auteur a commencé pour toi.

Matériel nécessaire : bics, crayons de couleurs, feutres, illustrations (4 pages suivantes).

Voici 5 poussins :

L'une a patangé dans la boue,  
une autre a plongé dans la sauce tomate,  
l'un s'est éclapatoillé dans la crème chantilly,  
un autre a dormi dans des nouilles,  
et une autre a nagé dans la sauce brocoli.

mets-leur leurs couleurs pour qu'on les  
reconnaisse bien!



Page .... de ton album perso à toi tout seul et à personne d'autre

Si tu mets les couleurs où il faut, tu verras  
ce que représente ce dessin tout caché.  
Voilà les couleurs qu'il faut mettre :

- 1 : orange
- 2 : jaune
- 3 : rouge
- 4 : orange foncé
- 5 : rouge
- 6 : rose
- 7 : bleu clair
- 8 : vert clair
- 9 : vert foncé

Et tu verras une Glapiche des prairies sous le vent.  
Les Glapiches pondent des oeufs bleu-violet de la  
taille d'une citrouille car il y a dedans des  
quintuplés (5 bébés).

Elles se nourrissent de prunes d'hiver, de coquilles  
de printemps, de blâttes d'été et de visoums  
d'automne. Elle ne boivent jamais, mais prennent  
trois bains par jour.

Leurs chants d'amour attirent de nombreuses  
Platoles dont les oreilles grandissent de plaisir  
jusqu'à devenir des ailes.

Il ne pleut jamais sur une Glapiche.

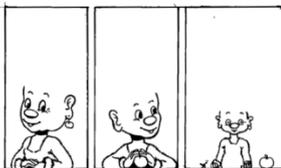


Page .... de ton album perso à toi tout seul et à personne d'autre

Les Ouroulbouloucks sont rédéfouberges de  
coiffure.

Capables de tout avec leurs cheveux pour être  
plus belles ou plus beaux ou merveilleusement.

Tu en as trois à coiffer toi-même...  
(n'attends pas trop, ça leur fait froid au cerveau)



Page .... de ton album perso à toi tout seul et à personne d'autre

Voilà un papa Spaliotte (Atarnapal Glomp)  
qui nourrit sa fille (Solibel)  
avec une Blourge mûre à point.

Les Blourges ont un goût de fraisine  
avec un peu de Nanane-Nas.

Tout ça manque un peu de couleur,  
tu ne trouves pas ?



Page .... de ton album perso à toi tout seul et à personne d'autre

Voici 5 poussins :

L'une a pataugé dans la boue,  
une autre a plongé dans la sauce tomate,  
l'un s'est éclapatouillé dans la crème chantilly,  
un autre a dormi dans des nouilles,  
et une autre a nagé dans la sauce brocoli,

mets-leur leurs couleurs pour qu'on les  
reconnaisse bien!



Si tu mets les couleurs où il faut, tu verras  
ce que représente ce dessin tout caché.

Voilà les couleurs qu'il faut mettre :

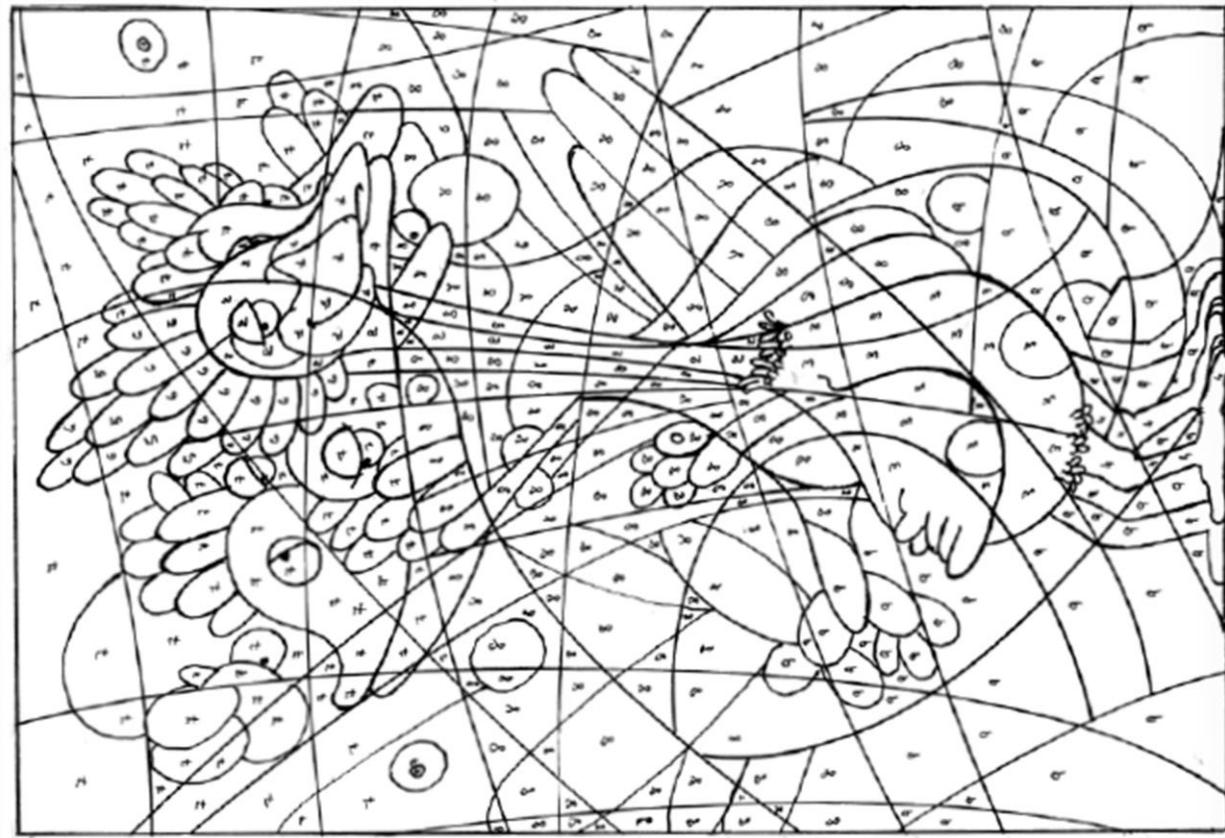
- 1 : orange
- 2 : jaune
- 3 : rouge
- 4 : orange foncé
- 5 : rouge
- 6 : rose
- 7 : bleu clair
- 8 : vert clair
- 9 : vert foncé

Et tu verras une Glapiche des prairies sous le vent.  
Les Glapiches pondent des œufs bleu-violets de la  
taille d'une citrouille car il y a dedans des  
quintuplés (5 bébés).

Elles se nourrissent de prunes d'hiver, de coïches  
de printemps, de blattes d'été et de vloume  
d'automne. Elle ne boivent jamais, mais prennent  
trois bains par jour.

Leurs chants d'amour attirent de nombreuses  
Platoles dont les oreilles grandissent de plaisir  
jusqu'à devenir des ailes.

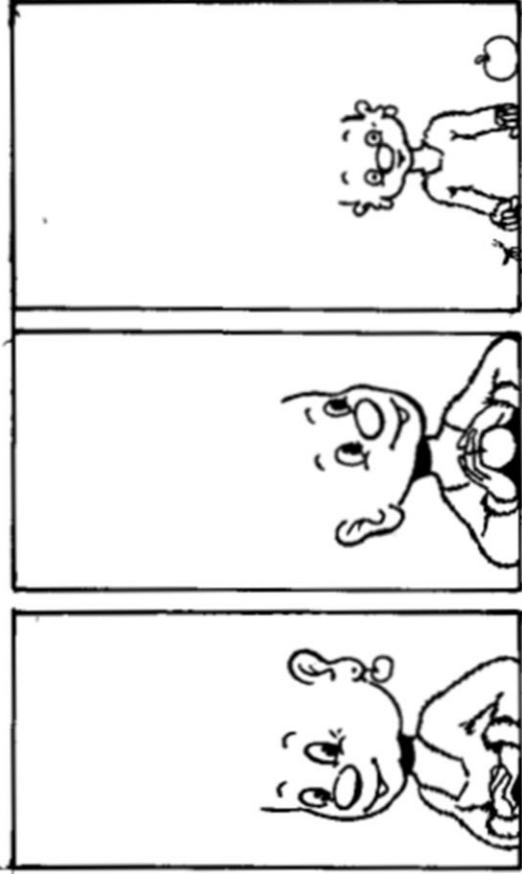
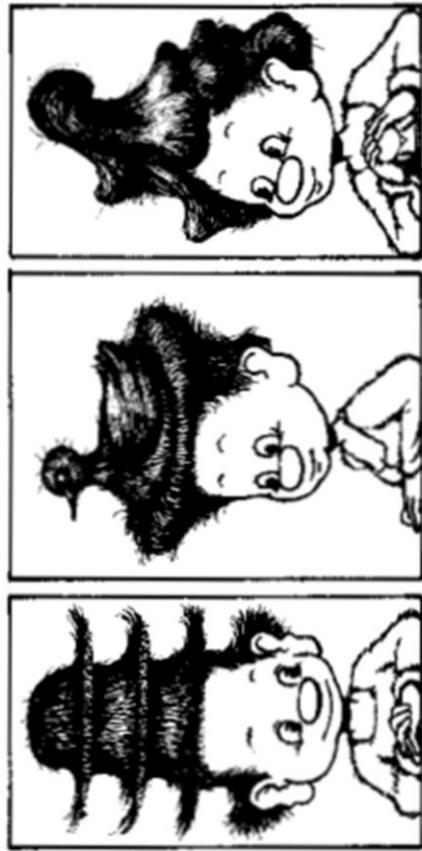
Il ne pleut jamais sur une Glapiche.



Les Ouroulbouloucks sont rédéfoubarges de coiffure.

Capables de tout avec leurs cheveux pour être plus belles ou plus beaux ou merveilleux.

Tu en as trois à coiffer toi-même...  
(n'attends pas trop, ça leur fait froid au cerveau)



Voilà un papa Spaliotte (Atarnapal Glomp)  
qui nourrit sa fille (Solibel)  
avec une Blourge mûre à point.

Les Blourges ont un goût de fraisine  
avec un peu de Nanane-Nas.

Tout ça manque un peu de couleur,  
tu ne trouves pas ?



## **L'arbre de vie/ l'arbre des voisins / l'arbre de la famille** (source Article27 Bruxelles : [www.article27.be](http://www.article27.be))

Ceci n'est pas un arbre généalogique !

Réalisez l'arbre de vos relations, l'arbre des personnes avec qui vous êtes en lien ! L'arbre est un organisme vivant avec ses racines, ses ramifications et ses fruits... tout comme nous !

Chacun reçoit une feuille d'arbre sur laquelle il inscrit son prénom et chacun reçoit un fruit sur lequel il inscrit un souhait pour le monde ou pour son monde, sa famille, ses amis, ...

Chacun peut également recevoir un morceau de papier pour écrire une valeur importante pour lui/elle qu'on peut coller au niveau des racines.

Sur le tronc de l'arbre, on peut inscrire l'intention de cet arbre. « L'arbre des voisins », « L'arbre de l'épicerie sociale », « L'arbre du centre... », « L'arbre des enfants », « L'arbre des amis », ...

L'arrosoir nous apporte l'eau et donc tout ce dont on a besoin pour être un arbre en bonne forme... qu'est-ce qui est vraiment important pour nous, ce dont on a besoin pour être en lien avec les autres ?

- si on le fait en famille, on peut inscrire le prénom de toutes les personnes de sa famille et autant de souhaits qu'on désire... un par jour par exemple ;
- si on le fait avec les enfants, chaque feuille d'arbre peut contenir le prénom de ses ami.e.s ou de tous les copains/copines de la classe, de l'association.

Matériel nécessaire : une grande feuille sur laquelle on a dessiné un arbre (racines, tronc, branches et arrosoir uniquement), des feuilles d'au minimum 2 couleurs différentes, des marqueurs de couleur différentes, papier collant, colle.



## Se dire « Bonjour » dans toutes les langues (source Article27 Bruxelles : [www.article27.be](http://www.article27.be))

Les « bonjour » vous manquent ? Réalisez votre affiche avec les « bonjour » dans toutes les langues des personnes que vous connaissez ou dans une langue que vous avez envie de découvrir ! Le saviez-vous ? Il existe plus de 7000 langues dans le monde !

Sur un bout de papier, chacun écrit son « bonjour » dans sa ou ses langues, en choisissant une couleur par personne. Ensuite, il suffit de venir coller son « bonjour » sur une affiche puis de la placer à sa fenêtre, sur sa porte d'entrée, dans sa chambre, ...

S'il existe un lieu d'affichage disponible dans le quartier, vous pouvez y placer votre affiche afin que d'autres personnes viennent y ajouter leur « bonjour » et ainsi de suite former une affiche de « bonjour » dans toutes les langues... Dans ce cas, il est préférable de prévoir une affiche plus grande et d'y laisser de l'espace pour les contributions des autres personnes.

Matériel nécessaire : feuilles, ciseaux (facultatif), marqueurs ou crayons de couleur, colle ou papier collant, grande affiche.



## Le cadavre exquis (source Parents Mômes : [www.momes.net](http://www.momes.net))

Le cadavre exquis est un jeu collectif inventé par les surréalistes et notamment par Jacques Prévert, en 1925. C'est un jeu qui consiste à faire composer une phrase, ou un dessin, par plusieurs personnes sans qu'aucune d'elles ne puisse tenir compte de la collaboration ou des collaborations précédentes. Peut se jouer à partir de 2 personnes.

### En dessin



Un premier joueur dessine une tête de bonhomme avec un cou en haut de la feuille. Il plie la feuille de manière à cacher la tête mais à laisser dépasser les traits du cou. Puis il passe la feuille à un autre joueur qui continue le dessin à partir des traits. On n'est évidemment pas obligé de faire des bonshommes. Mais c'est un sujet idéal pour commencer : une tête / un buste / des jambes. On peut aussi commencer par le bas de la feuille.

On peut imaginer, 3 pliages, 4 pliages, 5 pliages, ...

Définissez un thème : les animaux, les véhicules, les constructions, les plantes, ...

Mélangez plusieurs thèmes, ou laissez carte blanche !

## En texte

Sur le haut de la feuille chacun écrit **un nom** (par exemple : "le cadavre"), puis plie le haut du papier pour cacher le mot qu'il vient d'écrire et le passe à son voisin de droite. Chacun écrit alors sur le papier qu'il reçoit **un adjectif** (par exemple : "exquis"), puis plie le haut de la feuille pour cacher le mot et passe à son voisin de droite. La troisième fois on note **un verbe** (par exemple "boira"), la quatrième **un autre nom** (par exemple : "le vin") et enfin la cinquième **un autre adjectif** (par exemple "nouveau"). Ce qui donnera à la lecture de ce papier-ci : "Le cadavre exquis boira le vin nouveau" (premier texte obtenu par les poètes surréalistes amateurs de ce jeu !).



## **Le portrait chinois** (source Article27 Bruxelles : [www.article27.be](http://www.article27.be))

Le portrait chinois permet à chacun de se présenter de façon ludique et imaginative. Il peut être utilisé aussi pour présenter un objet culturel comme un livre ou un film.

Chaque personne réalise son « portrait chinois » sur une feuille de papier, en répondant à des questions débutant toutes par « Si j'étais... ». N'hésitez pas à en inventer ! Par exemple :

- Si j'étais un animal, je serais...
- Si j'étais un objet, je serais...
- Si j'étais un film, je serais...
- Si j'étais un plat, je serais...
- Si j'étais un pays, je serais...
- Si j'étais un livre, je serais...
- Si j'étais un chanteur, je serais...
- Si j'étais un héros, je serais...
- Si j'étais un vêtement, je serais...
- Si j'étais un sentiment, je serais...
- Si j'étais une couleur, je serais...
- Etc...

Une fois les feuilles remplies, une personne en tire une au hasard et lit les réponses. Les autres personnes doivent deviner le plus rapidement possible qui est décrit par ce « portrait ». Une fois un joueur identifié par son portrait, on peut lui demander d'expliquer ses choix, et lui donner ainsi l'occasion de se présenter de façon plus complète

Matériel nécessaire : feuilles, marqueurs.

## Partager un poème sur sa fenêtre (source Vitamine P)

Pourquoi ne pas afficher à sa fenêtre un poème écrit sur une feuille A4, une citation, quelques mots simples qu'un passant lira en traversant la ville ? N'hésitez pas à rejoindre le mouvement ! A l'initiative de *Vitamine P* comme Poésie, organisée dans le cadre de l'opération, *Tournai, Ville en Poésie*.



# Bozar @ Home : Activités autour de Keith Haring (source Bozar : [www.bozar.be](http://www.bozar.be))

Plongez dans l'univers fascinant de Keith Haring avec vos enfants ! Voici une série d'activités inspirées du célèbre artiste new-yorkais des années 80.

Tout en participant à ces activités, vous faites la découverte de l'esthétique et de l'engagement social de l'artiste. Qu'a-t-il voulu exprimer au travers de ses tableaux colorés ? Pourquoi s'intéressait-il tant au langage non-verbal ? Pourquoi ses personnages nous parlent-ils ?

- Episode 1 - Keith Haring et le dessin au trait – Comment reconnaître le style de Keith Haring ? Suis la checklist et deviens un vrai spécialiste !

## KEITH HARING ET LE DESSIN AU TRAIT

Comment reconnaître le style de Keith Haring? Suis la checklist et deviens un vrai spécialiste!

✗ Les personnages sont dessinés à l'aide d'un trait continu?

✗ Les personnages n'ont pas de visage ni d'autres détails?

✗ Les personnages sont en mouvement?

Keith Haring artwork  
© Keith Haring Foundation



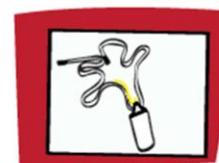
ASTUCE : TU VOIS LES CHOSSES EN GRAND ? ALORS PRENDS DE GROSSES CRANES ET VA À L'EXTÉRIEUR. COUCHE-TOI SUR LE SOL DANS UNE POSITION AMUSANTE. TON FRÈRE/TA SŒUR/TA (BELLE-)MÈRE/TON (BEAU-)PÈRE... N'A PLUS QU'À TRACER LE CONTOUR DE TON CORPS AVEC UNE CRANE.

À TON TOUR ! (CRÉONS UN DESSIN AVEC DES PERSONNAGES EN LACET. TU PEUX TRAVAILLER SEUL OU AVEC UNE PERSONNE QUI VIT AVEC TOI.

TU AS BESOIN DE :



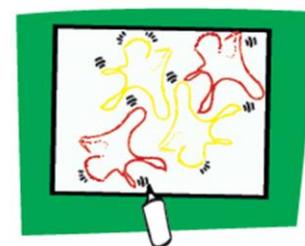
1. FORME UN PERSONNAGE AVEC LE LACET SUR UNE FEUILLE DE PAPIER.



2. DESSINE LES CONTOURS AVEC LE MARQUEUR.



3. FORME D'AUTRES PERSONNAGES JUSQU'À CE QUE LA FEUILLE SOIT REMPLIE. DESSINE-EN LES CONTOURS.



4. AJOUTE DU MOUVEMENT EN DESSINANT DE PETITS TRAITS À CÔTÉ DE TES PERSONNAGES.

BO ZAR UN CONCEPT DE Mirándolo

- Episode 2 - Keith Haring : Dans la rue !

Keith Haring préférait travailler dehors, dans la rue. Ainsi, tout le monde pouvait profiter de son art. Il collait des affiches, peignait des murs, dessinait à la craie sur le trottoir et dans le métro. Maintenant, c'est à ton tour !

**KEITH HARING:  
DANS LA RUE !**

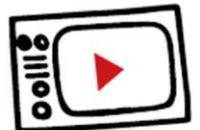
Keith Haring préférait travailler dehors, dans la rue. Ainsi, tout le monde pouvait profiter de son art. Il collait des affiches, peignait des murs, dessinait à la craie sur le trottoir et dans le métro. Avec ses dessins, il envoyait au monde des messages positifs.

**MAINTENANT, C'EST À TON TOUR !** IMAGINE UN DESSIN CRÉATIF AVEC DES CŒURS À LA KEITH HARING. AJOUTES-Y UN PETIT QUELQUE CHOSE DE PLUS. POUR CE FAIRE, UTILISE UN DÉ ET LA GRILLE (1-DESSOUS). RÉALISE TON DESSIN SUR LE TROTTOIR OU ACCROCHE-LE DE MANIÈRE VISIBLE À LA FENÊTRE. UNE BONNE DOSE D'AMOUR POUR TOUT LE MONDE !

<p>FLÈCHE </p> 	<p>LAISSE LIBRE COURS À TON IMAGINATION !</p> 	<p>BRAS </p> 
<p> BOUCHE</p> 	 <p>Keith Haring Wall Mural Pisa © Flickr - Biggs (CC BY 2.0)</p>	<p> RAYONS</p> 
<p>OEIL </p> 	<p>AJOUTES-Y UN (HOVETTE MESSAGE !)</p> 	<p>JAMBE </p> 

**BO ZAR** UN CONCEPT DE **Mirándolo**

APPUIE SUR PLAY ET REGARDE LE VIDÉO!



- Episode 3 – Keith Haring : Alors on danse !

Keith Haring aimait la danse et la musique. En rue, il voyait des breakdancers effectuer des mouvements complètement dingues. Pourras-tu reproduire ces mouvements ?

**KEITH HARING:  
ALORS ON DANSE!**

APPUIE SUR PLAY ET REGARDE LES VIDÉOS !

APPRENDS À DANSER (COMME UN PRO.)

CLIQUE SUR PAUSE ET VOILÀ QUE LES DANSEURS FONT UN « FREEZE ».

Peux-tu reproduire ce mouvement ?



Keith Haring artwork  
© Keith Haring Foundation



**MAINTENANT, À TON TOUR !**

- X ENFILE TA TENUE LA PLUS COOL.
- X LANCE TA MUSIQUE PRÉFÉRÉE.
- X IMAGINE TES PROPRES MOUVEMENTS.
- X FILME-TOI ET ENVOIE LA VIDÉO À TES AMIS/TA FAMILLE/BOZAR !

**BO ZAR** UN CONCEPT DE **Mirándolo**

- Lien vers l'épisode 4 à venir :

<https://www.bozar.be/fr/magazine/166440-keith-haring-4-activites-en-ligne-pour-les-enfants-et-les-familles>

Répertoire  
des  
INITIATIVES

Sociales



SOLIDAIRES

# Initiatives sociales

*Ce à quoi vous pouvez avoir ACCÈS*  
**avec un ordinateur**

## Solidaire

Ce site est une initiative citoyenne qui relaie les actions de solidarité qui se mettent en place depuis l'apparition du Coronavirus. Construisons ce site ensemble et envoyez vos propositions via la boîte à idées. Votre aide pour traduire des articles est plus que bienvenue : [info@solidaire.brussels](mailto:info@solidaire.brussels)

Vous y trouverez entre autres :

- la cartographie des services sociaux encore ouverts (épiceries sociales, distributions de colis alimentaires, restos sociaux, ...)
- une multitude de manière d'aider les personnes les plus touchées par la crise du coronavirus (personnes âgées, sans domicile, exilées, ...)
- des idées d'activités culturelles et éducatives à faire chez soi.

Par ailleurs, différents répertoires sont imprimables, comme le répertoire de l'aide alimentaire à Bruxelles, les services sociaux encore ouverts, ...

<https://solidaire.brussels/>

## **Brussels helps**

Une plateforme qui permet de mettre en contact les citoyens : tant ceux qui ont besoin d'aide que ceux qui offrent volontairement de l'aide.

Ceux qui ont besoin d'assistance, peuvent remplir un formulaire sur la plateforme. Cette dernière rassemble toutes les demandes d'aide dans la Région de Bruxelles-Capitale. Chaque demande est examinée en toute confidentialité. La plateforme vous contactera après avoir trouvé le bénévole qui vous convient.

[www.impactdays.co/brusselshelps/](http://www.impactdays.co/brusselshelps/)

## **Covid-Solidarity**

Covid-Solidarity met en relation des bénévoles et des personnes isolées. Les premiers effectuent les achats de produits de première nécessité pour les seconds. Au final, une société plus solidaire et une vie plus simple pour celles et ceux qui ont besoin d'aide.

<https://www.covid-solidarity.org/fr>

## **Coronavirus les oublié.e.s**

Il s'agit d'un blog créé dans le but de recenser, centraliser et diffuser les informations relatives à l'état de santé des personnes précaires et vulnérables pendant la crise du COVID-19.

Le site propose :

- un état des lieux de la situation (quelles structures d'aide sont fermées ou ouvertes, pour celles qui sont ouvertes dans quelles modalités, ...)
- une carte comprenant les services disponibles pour les personnes sans-abri, les demandeurs d'asile, les sans-papiers ;
- des articles, des analyses et le recueil de témoignages de personnes précaires et travailleurs de première ligne.

[www.coronaviruslesoublies.be](http://www.coronaviruslesoublies.be)

### **Questions sur le coronavirus :**

[info-coronavirus@health.fgov.be](mailto:info-coronavirus@health.fgov.be)

Sites d'informations :

<https://coronavirus.brussels/>

<https://www.one.be/public/>

Pour des infos dans ma langue :

<https://setisw.com/infos-coronavirus>

## Sites avec des conseils pour les parents durant l'isolement :

<http://www.enfance-et-covid.org>

<https://www.pedopsydebre.org>

## Sites pour aider les parents à parler aux enfants du coronavirus :

<https://www.unicef.org/fr/coronavirus/>

<https://souffleurdereves.com/personnage>

<http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>



# *Ce à quoi vous pouvez avoir accès*

## **sans ordinateur**

Voici une liste de numéros de téléphone à contacter pour obtenir différents types d'aide :

### **Soutien social**

- Le numéro vert bruxellois : 0800 35 243 (accessible en semaine entre 8h00 et 20h00, et le week-end entre 10h00 et 18h00)

Il est ouvert pour toutes les questions d'urgence sociale en cette période de confinement.

Vous y trouverez notamment 4 types d'aide : aide avec les courses, aide pour aller à la poste, aide pour aller à la pharmacie, aide pour sortir le chien.

Des travailleurs des centres d'aide aux personnes et des centres d'action sociale globale seront à l'autre bout du fil pour aider les personnes dans le besoin et, si nécessaire, les orienter vers un service professionnel compétent pour une future prise en charge.

## **Soutien médical**

- Questions sur le Coronavirus : 0800 14 689 (accessible 7j/7 entre 8h00 et 20h00)
- Pédiatres de l'Hôpital des enfants joignables pour toute question sur l'enfant malade : 02.477.30.30 (accessible 7j/7 de 8h00 à 21h00)

## **Soutien pour la famille et dans la lutte contre les violences conjugales**

- SOS Parents : 0471 414 333 Psychologues à l'écoute pour parents en difficulté à cause du confinement (accessible 7j/7 de 8h00 à 20h00)
- Ecoute Enfants et Adolescents : Numéro destiné aux jeunes, à l'écoute de leurs difficultés 103 (numéro gratuit accessible 7j/7 de 10h00 à minuit)
- SOS Enfants : 02 542 14 10 Signaler des situations de maltraitance d'enfants (accessible 7j/7 8h00-20h00)
- Ligne d'écoute Violences conjugales : 0800 300 30 (accessible 7j/7 24h/24)

## Soutien individuel

- Lignes de psychologues à votre écoute durant le confinement : 02 501 01 27 ou [28] ou [29] (accessible du lundi au vendredi de 18h-22h / samedi et dimanche de 9h00 à 17h00) – 02 538 03 27 (lundi à vendredi de 9h30-16h30)
- Ligne de crise : 0800 32 123 Centre de prévention du suicide. Écoute dans l'anonymat (accessible 7j/7 24h/24)
- Besoin de parler ? Coup de blues, envie de conseils ? : 107 Télé accueil vous écoute dans l'anonymat (accessible 7j/7 24h/24)



# Initiatives solidaires

*Ce à quoi vous pouvez participer*

**avec un ordinateur**

## **Brussels Help**

Une plateforme qui permet de mettre en contact les citoyens : tant ceux qui ont besoin d'aide que ceux qui offrent volontairement de l'aide.

Ceux qui veulent offrir de l'aide, peuvent se porter candidat comme bénévole. Il suffit de cliquer sur la rubrique de son choix parmi par exemple « Ecrire des lettres / Faire des courses / Sortir le chien / Confectionner des masques / Faire des dessins / Aller à la pharmacie » et la plateforme vous mettra en contact avec la personne qui vous convient.

[www.impactdays.co/brusselshelps/](http://www.impactdays.co/brusselshelps/)

## **Covid-Solidarity**

Covid-Solidarity met en relation des bénévoles et des personnes isolées. Les premiers effectuent les achats de produits de première nécessité pour les seconds. Au final, une société plus solidaire et une vie plus simple pour celles et ceux qui ont besoin d'aide.

<https://www.covid-solidarity.org/fr>

## *Ce à quoi vous pouvez participer*

### **sans ordinateur**

#### **#Correspondances aux personnes âgées :**

##### **Berchem-Sainte-Agathe & Koekelberg**

Le Centre Culturel Archipel 19 vous propose de soutenir les personnes âgées qui habitent les homes de 2 communes : la résidence Val des Fleurs à Berchem-Sainte-Agathe et le Home Jourdan à Koekelberg.

Certains résidents ne s'expliquent pas l'arrêt des visites des membres de leur famille et vivent très mal cette rupture brutale du lien social. Les membres des équipes, quant à eux, sont soumis à rude épreuve, entre la peur de la propagation du virus au sein de leurs établissements, l'accompagnement de pensionnaires de plus en plus inquiets et isolés et le manque de moyens. Dans ces circonstances, tout témoignage de soutien est le bienvenu...

##### **Forest**

Luttez contre l'isolement et la solitude en renouant avec les correspondances et en envoyant vos lettres au service Seniors de la commune de Forest.

Quelques idées pour égayer le quotidien des homes :

### Pour le Val des Fleurs :

- Courrier à l'adresse des pensionnaires

### Pour le Home Jourdan :

- Courrier à l'adresse des pensionnaires
- Petits mots de soutien aux équipes
- Poèmes (création ou retranscription)
- Dessins, livres, DVD's
- Bricolages pour les chambres ou les lieux de réunion
- Petites gourmandises "maison" (biscuits, etc.)

### Pour le service Seniors de la commune de Forest

- Courrier à l'adresse des pensionnaires

ADRESSES POUR LES ENVOIS (N'oubliez pas d'y faire figurer votre adresse afin que l'on puisse vous répondre !) :

- Val des Fleurs

91 Avenue de Selliers de Moranville 1082 Berchem-Sainte-Agathe

ou [valdesfleurs@cpas-ocmwberchem.brussels](mailto:valdesfleurs@cpas-ocmwberchem.brussels)

- Home Jourdan

Carole Chapitre

39 Rue François Delcoigne 1081 Koekelberg

ou [cchapitre@koekelberg.brussels](mailto:cchapitre@koekelberg.brussels)

Un chargé de projet d'Archipel 19 se propose d'effectuer, si nécessaire, une tournée de récupération de colis chaque vendredi entre 10 et 12h. Si vous souhaitez faire appel à celui-ci, contactez-le par e-mail à l'adresse suivante : [bruno.speybrouck@archipel19.be](mailto:bruno.speybrouck@archipel19.be). Si vous manquez de timbres et d'enveloppes, nous pouvons, dans la mesure des stocks disponibles, vous en déposer.

- Service Seniors de la commune de Forest  
43 Chaussée de Bruxelles 1190 Bruxelles  
Ou [jboute@forest.brussels](mailto:jboute@forest.brussels)

## Fabriquer des masques

Vu la pénurie de masques sanitaires, il vous est proposé ici de réaliser votre/un masque en tissu ! Le modèle que nous vous proposons ici est un des plus simples à réaliser. Il est surtout utile à porter par les patients qui toussent et qui doivent recevoir des soins ou pour protéger les autres.

En effet, **ces masques sont 3 fois moins efficaces que les masques modernes... mais ils sont 100% plus efficace que ne pas porter de masque.** Si vous en fabriquez, assurez-vous d'utiliser un tissu lavable à 60 degrés, si possible du coton triple épaisseur. Vous pouvez également déposer vos masques fabriqués rue de Trèves 71 à 1000 Bruxelles, entre 10 et 15.00.

Illustration du patron (page suivante) :

# PATRON MASQUE BUCCAL

**N'utilisez pas ce masque si vous devez fréquenter ou soigner une personne contaminée, mais bien pour éviter d'infecter les autres si vous êtes vous-même malade !**

**N'oubliez pas de laver vos masques à 90° au moins une fois par jour.**

## Choix des tissus

Les essuies de cuisine ou les tissus en coton utilisés pour les t-shirts ou les taies d'oreillers sont idéaux pour fabriquer des masques buccaux. Utiliser des matériaux filtrants tels qu'un sac d'aspirateur est une bonne idée.

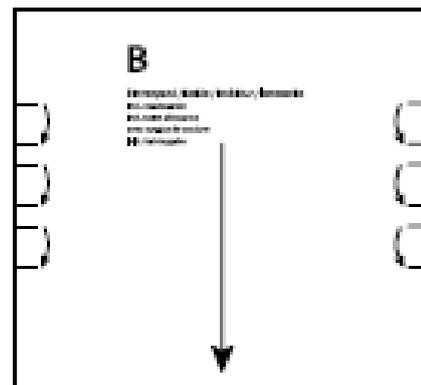
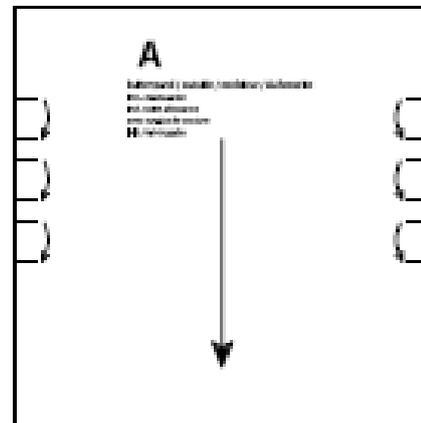
## Matériel

- Tissu (p.ex. essuie de cuisine)
- 200 cm de ruban
- Fil à coudre
- Ciseaux de couture
- Machine à coudre
- Matériel filtrant (p.ex. mouchoir en papier, morceau de sac d'aspirateur)



## Pièces du patron

- 
- A extérieur : à découper 1x
- 
- B intérieur : à découper 1x
- 



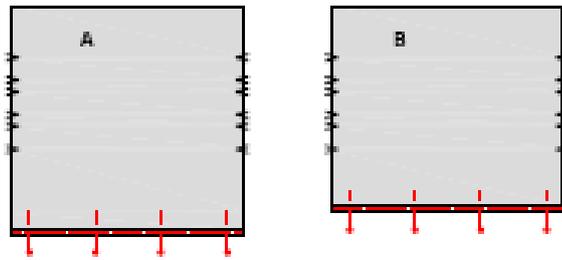
## Préparation

Imprimez les pièces A et B du patron en taille réelle. Veillez à ce que votre imprimante soit réglée de manière à imprimer à 100 % et vérifiez après l'impression si le carré de contrôle mesure effectivement 5 x 5 cm.

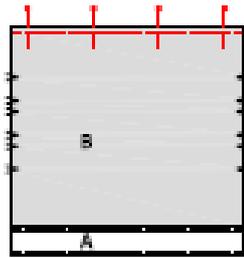
Découpez les pièces du patron, épinglez-les sur le tissu et découpez ce dernier, en veillant à indiquer chaque repère du patron par une petite encoille. Vous saurez ainsi où plier le tissu.

Coupez les 200 cm de ruban en quatre morceaux de taille identique.

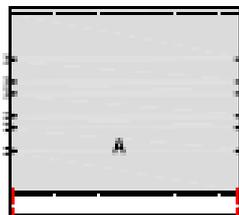
## Marche à suivre



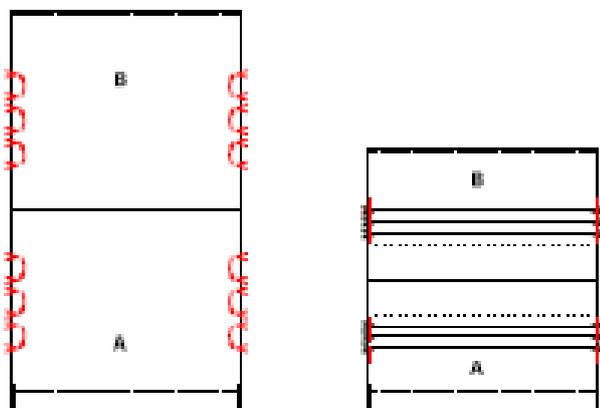
- 1 Réalisez un ourlet de 0,5 cm au bas de la pièce extérieure (A) et au bas de la pièce intérieure (B).



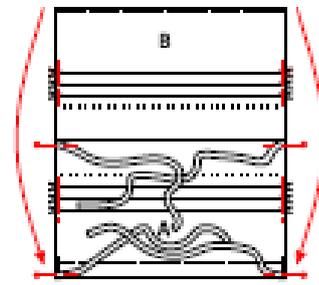
- 2 Assemblez le haut des pièces A et B à 0,5 cm du bord, endroit contre endroit. Ce côté correspond au haut du masque, qui sera plié sur le nez.



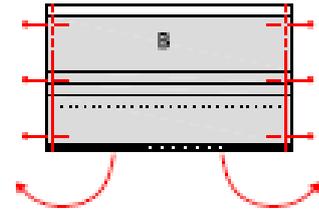
- 3 Repliez une seconde fois le bas de la pièce A à 2 cm. Ne cousez pas ce second ourlet mais fixez le pli par quelques points des deux côtés et repassez-le si vous le souhaitez. La fonction de ce pli est de maintenir le filtre en place.



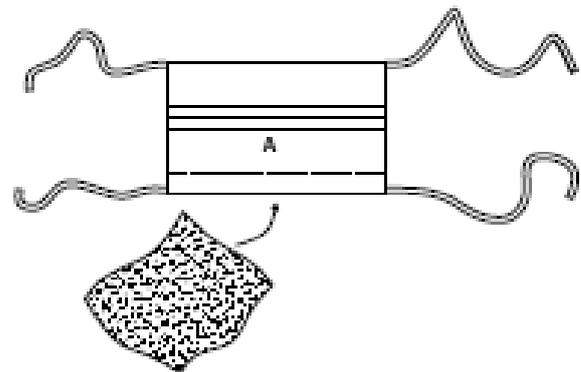
- 4 Épinglez les plis au niveau des encoches pratiquées sur les côtés des pièces A et B, comme indiqué sur le patron, en vérifiant bien dans quelle direction se trouvent les flèches. Fixez les plis par une couture (à 0,3 cm du bord).



- 5 Épinglez une extrémité de chacun des quatre rubans aux quatre coins de la pièce A. Alignez le bout du ruban avec le bord du tissu, en disposant le reste du ruban vers l'intérieur.



- 6 Pliez les pièces A et B l'une sur l'autre, endroit contre endroit, avec les rubans entre les deux épaisseurs du tissu, et assemblez les côtés du masque. Retournez votre ouvrage sur l'endroit.



- 7 Introduisez le matériel filtrant par l'ouverture au bas du masque. Il sera maintenu en place par le pli au bas de la pièce A.

- 8 Placez le haut du masque sur votre nez puis attachez les rubans du haut derrière votre tête (en passant au-dessus des oreilles) et ceux du bas dans la nuque. Veillez à ce que le masque s'ajuste parfaitement sur votre visage, en haut et en bas.

# A

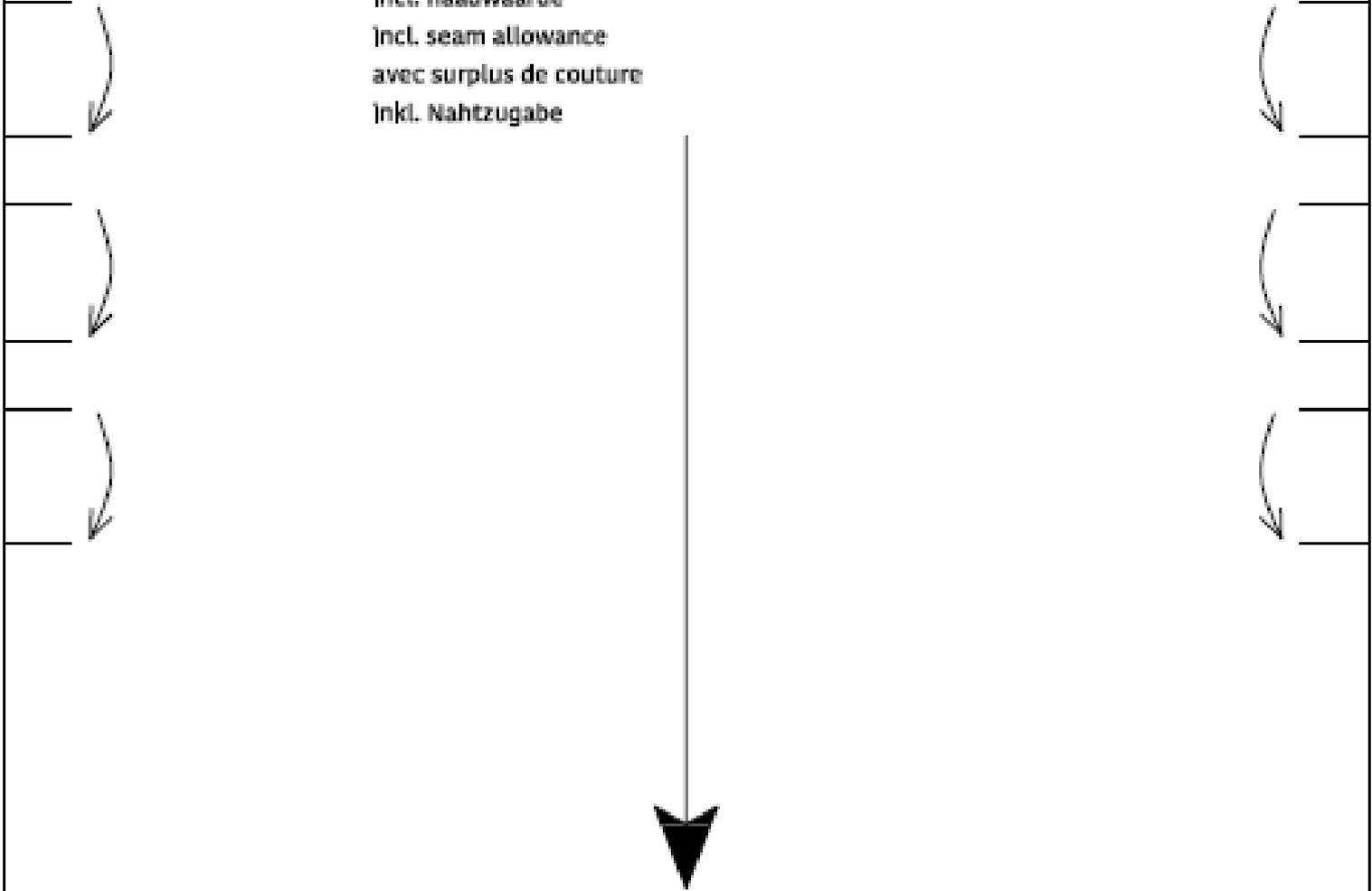
bultenpand / outside / extérieur / Außenseite

Incl. naadwaarde

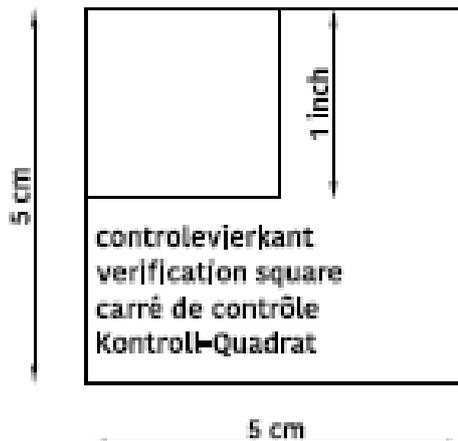
Incl. seam allowance

avec surplus de couture

Inkl. Nahtzugabe



1 inch



# B

binnenpand / Inside / Intérieur / Innenseite

Incl. naadwaarde

Incl. seam allowance

avec surplus de couture

Inkl. Nahtzugabe

