



PaQ
la Lune

Vous propose

**son
cahier**

de vacances

culturelles ...

Pour les
petits...

Pour les
ados...

Pour les
grands...

#1





Bonjour,

Tout d'abord, nous espérons que vous allez au mieux en cette période de pandémie !

Malgré nos envies et toujours ce même plaisir d'être présents auprès de vous, nous avons dû suspendre nos activités et animations de rue pour les enfants, ados, adultes depuis déjà 4 semaines.

Aussi, pour vous accompagner, pendant ces vacances de printemps, nous vous avons concocté un programme qui vous invite les uns et les autres à butiner parmi ces propositions, plaisirs de découvertes seul ou en famille, à regarder, à écouter, à goûter, à faire, il y en a pour tous les goûts !

En souhaitant que ces « suggestions » puissent ponctuer agréablement votre quotidien.

Régalez-vous bien !

Pour les
petits...



Pour les
ados...



Pour les
grands...

Et aussi ensemble,
en famille !

Mode d'emploi ...

Chaque activité est associée ..

à un site web ou un lien.

2 solutions pour y accéder :

> **Je clique dessus**

<https://www.arte.tv/fr/videos/093849-004-A/le-septuor-pour-vents-et-cordes-de-beethoven-a-la-folle-journee/>



> **je recopie le texte dans ma barre de navigation**

- Faire un clic droit avec la souris,
- Cocher sélectionner puis sélectionner le texte,
- Copier puis coller le texte.



Tous confinés,

c'est quand même les vacances ...

Prenez soin de vous !





Samedi 11 avril 2020 ...

Pour les
petits...



Expérience : Un jeu de bulle

Proposez l'expérience dans un lieu facile à nettoyer.

- Dans un plat, mélanger de l'eau et du liquide vaisselle.
- Lui montrer comment souffler avec la paille.
- Lui demander de souffler dans l'eau !

<https://www.trucsetbricolages.com/trucs-et-astuces/des-bulles-pour-bricoler>

Pour les
ados...



Découvre comment fabriquer ta pochette DIY

<https://www.purlsoho.com/>

<https://translate.google.fr/translate?sl=en&tl=fr&u=https%3A%2F%2Fwww.purlsoho.com%2Fcreate%2F2014%2F09%2F14%2Fbutton-lunch-bags%2F>



Pour les
grands...

Ce soir, c'est Concert !

Passez un moment agréable avec ce concert rediffusé par Arte, enregistré **aux folles Journées de Nantes !**

<https://www.arte.tv/fr/videos/093849-004-A/le-septuor-pour-vents-et-cordes-de-beethoven-a-la-folle-journee/>





Dimanche 12 avril 2020 ...

Pour les yeux...



Riba,
petit film d'animation
de 6 minutes
à partir de 5 ans :

« Un chat rêve de devenir pianiste jusqu'au jour où il rencontre un mystérieux ami qui l'emmènera faire un voyage magique.

<https://www.films-pour-enfants.com/films-enfants-5-ans.html>

Pour les oreilles...



Aya Nakamura
concert Bruxelles,
30 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=zetslG2DJul>

Pour la bouche...



Mug cake au chocolat

https://www.marmiton.org/recettes/recette_mug-cake-fonfant-au-chocolat_329684.aspx#anchor-bloc-video

Pour le corps...



Les auto-massages de Laureline (Nantes)

<https://www.facebook.com/maisondesmagnifiquesutopiques/videos/627534481127658/UzpfSTlwMTU3NDQ2Mjg-3MzEzMjQ6MjI3M-Tg3NDA4MzExODM3Ng>

Pour l'esprit & le cœur...



La Rafistolerie made in Nantes

Poésie, conte, illustration, objets du cœur.

Un Univers qui fait du bien à l'âme...

<https://www.facebook.com/larafistolerie>

Ensemble, en famille !





Lundi 13 avril 2020 ...

Pour les
petits...



**Créer une peinture
en mousse végétale**

Matériel :

- plusieurs morceaux de mousse fraîche,
- un yaourt nature,
- 1/2 cuillère à café de sucre,
- 2 tasses de bière, 1 mixeur.

<https://youtu.be/II9u7MTz7ts>

Pour les
ados...



**Jouez et répondez
à ces Quizz en ligne,
sur votre thème préféré !**

<https://quipoquiz.com/fr/index>

Catégories



Pour les
grands...

Que diriez-vous d'une visite !

De l'univers de Frida Kahlo?

800 peintures, lettres, extraits de journaux intimes
et photographies à retrouver sur ce lien.

<https://artsandculture.google.com/project/frida-kahlo>





Mardi 14 avril 2020 ...

Pour les
petits...



**Aldebert
en concert !**

Aldebert propose chaque semaine un concert : **le tour de la maison**

<https://www.facebook.com/aldebertofficiel/>



Pour les
ados...

**Le cirque
du soleil !**

Découvrez des diffusions
spéciales d'une heure,
du cirque fit et du maquillage.

<https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>

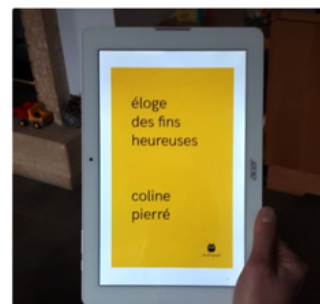


Pour les
grands...

Deux auteurs angevins,

Découvrez gratuitement leurs livres ici :

https://www.monstrograph.com/product/livres-en-pdf-a-2e-pour-lecteurs-et-lectrices-fauche%C2%B7es/?fbclid=IwAR0WQ8Kr4_Fof1HfrzHKjbZtXcCp0-W6fz4TnVWI3pkjX6yQ4Cc4bAtt9ro



PROMO !

Livres en PDF gratuits durant le
confinement !

2,00€ 0,00€

Monstrograph étant une maison d'édition associative, nous avons à coeur que nos livres soient disponibles pour toutes et tous. Nous avons été fauchés, nous le serons encore, alors pour celles et ceux qui n'ont pas les moyens d'acheter le livre papier ou la version e-pub (et **seulement** pour celles et ceux-là) nous proposons les livres des collections Bootleg et Minutes Papillon (les autres à venir) au format pdf pour le prix de 0 euros.





Mercredi 15 avril 2020 ...

Pour les
petits...



Une histoire, un dessin...

Votre enfant écoute le podcast de cette histoire
tout en la dessinant...

Discutez après de ce que vous avez entendu.

<https://www.bubblemag.fr/activites-a-la-maison/podcasts/sos-maison-en-detresse/>



Pour les
ados...

Un soir au Zénith !

Concert rap NINHO

Le site de quizz intelligent et rigolo, à faire seul ou à plusieurs.

<https://www.youtube.com/watch?v=DBXBG37kEFs>



Pour les
grands...

Défis et séances de sport ?

Sporting Nantes : Laurie et Julien vous coachent.

<https://www.facebook.com/lesportingnantes/>





Jeudi 16 avril 2020 ...

Pour les
petits...



Bulle Zen !

Yoga pour enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>



Pour les
ados...

**Cuisine sucrée
ou salée ?**



Juste Zoé fait des « live » sur son compte instagram, à 16h30 tous les jours.

Ils sont également disponibles en rediffusion.

https://www.instagram.com/justezoe_ytb/?hl=fr

Pour les
grands...

Les arts confinés,

Tous les jours, le festival des arts confinés

Vous propose une nouvelle vidéo

<https://agora-off.com/category/festival-des-arts-confines>





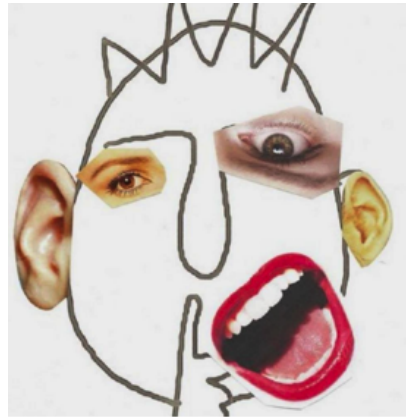
Vendredi 17 avril 2020 ...

Pour les
petits...



**Découpe
et imag'in !**

Dessinez une forme de visage
et laissez les enfants découper
dans votre pile de vieux magazines



Pour les
ados...

Jujufitcats,

Une influenceuse sur instagram
vous propose toutes les semaines des séances crossfit
à faire à la maison!

<https://www.instagram.com/jujufitcats/?hl=fr>



Le musée du Prado.

Venez visitez le musée du Prado de Madrid !

« Célèbre entre tous, le Prado compte la plus grande collection au monde de peintres espagnols. Sur son site, on découvre ses trésors (Vélasquez, Goya...) et l'on consulte des textes fouillés (parfois en français ou alors via Google trad). Contenus thématiques et entretiens vidéos avec des conservateurs, complètent la visite. »

<https://www.museodelprado.es/coleccion/obras-de-arte>



Pour les
grands...





Samedi 18 avril 2020 ...

Pour les
petits...



**Certains monstres
n'en sont pas !**

Découvrez les histoires imaginées par Claude Ponti
autour des gentils monstres de Léopold Chauveau.

En Podcast.

<https://shows.acast.com/au-pays-des-monstres/>

Pour les
grands...

Des incroyables photos !

Découvrez les incroyables photos mises à disposition par la Nasa.

<https://www.diyphotography.net/nasa-makes-entire-media-library-publicly-accessible-copyright-free/>

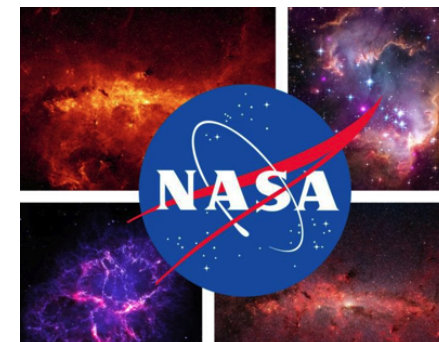
Pour les
ados...

**Harry Potter
au complet ?**



Profiter du temps de confinement
pour regarder en famille
la série complète des films Harry Potter !

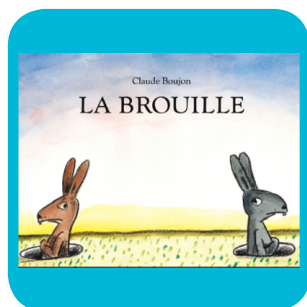
<https://w34.stream-complet.bz/?s=harry+potter>





Dimanche 19 avril 2020 ...

Pour les yeux...



Des albums filmés,

Nous, on est trop fan de La Brouille, de Claude Boujon !

<https://positivr.fr/11-albums-filmes-mis-en-ligne-par-l-ecole-des-loisirs-pendant-le-confinement/>

Pour les oreilles...



**Ou pas :)
Blindtest à faire en famille !**

(musique ça marche aussi)

<https://www.youtube.com/watch?v=-jjOwPD-FrG4>

Pour la bouche...



Idées rigolotes de plats à déguster en famille

<https://www.enfant.com/galeries/cuisine/recettes-enfants/sandwichs-des-idees-rigolotes/>

Pour le corps...



Kids workout 1 Beginners

15 min

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=emb_logo

Pour l'esprit & le cœur...



Créer un spectacle

Que ce soit un spectacle de danse, de chants ou de tours de magie,

laissez vos enfants prévoir un spectacle qu'ils pourront vous montrer à la fin de la journée. Ils pourront prévoir les déguisements, les décors et autres.

Ensemble, en famille !



★ COVID-19

- **RESPECTER** les consignes de confinement et les gestes barrières !

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

LES RÉFLEXES À ADOPTER

Les gestes barrières à adopter



Lavez-vous très **régulièrement** les mains



Utilisez un mouchoir à usage **unique** et jetez-le



Toussez ou éternuez dans **votre coude** ou dans un **mouchoir**



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades

- **PARTICIPEZ** aux initiatives d'entraide !

État :

<https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/>

Mairie de Nantes :

<https://metropole.nantes.fr/entraide-citoyenne>

Angers :

<https://ecrivons.angers.fr/assemblees/covid19>

... Rdv le 17/04
pour la suite !

PaQ'la Lune

Pour le moment,
les activités de PaQ'la Lune sont suspendues...

L'équipe de PaQ'la Lune est joignable
par mail ou par tél :

Nantes / nantes@paqlalune.fr / 09 51 33 63 79

Angers / angers@paqlalune.fr / 09 80 55 42 06

Siège / administration@paqlalune.fr / 09 54 82 58 35

PaQ'la Lune est soutenue par :



Retrouvez-nous !



paqlaluneasso



@paqlalune



associationpaqlalune

