

# Gazette des Astroliens n°7

LE BONHEUR, CE N'EST PAS UNE NOTE SÉPARÉE, C'EST LA JOIE QUE DEUX NOTES ONT À REBONDIR L'UNE CONTRE L'AUTRE. CHRISTIAN BOBIN



## Chers membres des Astroliens,

Depuis l'automne 2019 nous avons eu la chance d'accueillir 3 pépites intergalactiques dans l'équipe : Lina, Paul et Assala qui ont coordonné pendant 8 mois les ateliers numériques à Paris.

**Ils ont officiellement fini leur mission de référents vendredi dernier !**

Alors qu'est-ce que ça veut dire concrètement ?

## Nous continuons les activités de l'association à distance

Assala reste à nos côtés **jusqu'à mi-juin** pour que nous puissions continuer de vous proposer des activités à distance. Notamment les ateliers, la Gazette et les Cafés ! C'est important pour nous de **continuer de faire vivre l'association** et d'innover pour répondre au mieux à vos envies et besoins. N'hésitez pas à nous les partager !

## Nous reprendrons les ateliers en présentiel à la rentrée 2020

La Mairie de Paris et le gouvernement déconseillent pour le moment les rassemblements, notamment autour des personnes de plus de 65 ans.

Nous avons aujourd'hui peu de visibilité sur la date effective à laquelle nous pourrions revenir "à la normale". Nous avons décidé de privilégier l'organisation d'un nouvel accueil qui intègre la "nouvelle donne sanitaire" d'ici la rentrée (**septembre 2020 dans la mesure du possible**). Nous sommes d'ores et déjà en lien avec d'autres associations, des clubs seniors, etc. pour réfléchir ensemble au meilleur format possible à vous proposer.

**S'il vous reste des séances individuelles, vous serez prioritaire** pour les ateliers numériques dès qu'ils reprendront.

## Évaluer nos activités

Nous allons vous appeler dans les semaines qui viennent pour avoir **votre ressenti sur nos activités : en présentiel et pendant le confinement**. Vos retours nous permettent de nous améliorer.

### NOUS CONTACTER

Par e-mail

[astroliens.volontaires@gmail.com](mailto:astroliens.volontaires@gmail.com)

Par téléphone

06 41 26 45 17

du lundi au mercredi inclus de 10h30  
à 17h30



# Merci !

Avant de descendre de la navette Astroliens, Lina, Paul et Assala ont souhaité vous laisser un petit message de remerciement.

Ils ont bien pris connaissance des messages audio que certains d'entre vous leur ont laissé. Ils étaient tout les 3 très touchés et émus de les recevoir.

## **Lina, notre pépète bienveillante et efficace**

Hello !

Moi c'est Lina, référente du 13ème arrondissement.

Il y a 8 mois je montais à bord de la fusée Astroliens. Cette aventure m'a permis de partager avec vous mes quelques connaissances sur le numérique à travers nos ateliers.

Si je devais résumer ces derniers mois en quelques mots, je dirais : partage, échanges et progrès. Je vous remercie pour la confiance que vous m'avez accordée et suis ravie d'avoir partagé cette superbe expérience à vos cotés ! C'est avec positivité que je quitte cette mission.

## **Paul, notre pépète artiste au grand coeur**

Chers membres explorateurs,

Ici Paul, référent du 12ème arrondissement. Ma mission chez les Astroliens se terminant bientôt, j'aimerais vous laisser quelques mots.

Tout d'abord, merci tous pour votre motivation, votre entrain et votre bonne humeur.

Travailler avec vous et vous voir progresser sur le numérique au fil des ateliers était un réel plaisir et très gratifiant, et j'espère que les compétences que vous avez acquises (et continuez d'acquérir !) vous seront utiles pour les années à venir.

Un grand merci aussi à nos supers bénévoles sans qui les accompagnements n'auraient été possible. Merci pour votre engagement et votre patience.


Merci à la communauté et à l'équipe des Astroliens pour les moments cools qu'on a pu vivre ensemble ces derniers mois. Sur ces mots, je vous souhaite à tous et à toutes un bon vent pour la suite des aventures ! Bonne continuation.

## **Assala, notre pépète obstinée et toujours prête à rendre service**

Coucou la communauté Astroliens, je suis Assala :)

Pour celles et ceux d'entres vous qui ne me connaissent pas, je suis la référente de la permanence du 16ème arrondissement. Je voulais vous laisser un dernier message avant de quitter la galaxie Astroliens en étant persuadée que l'incroyable équipe mènera la fusée encore loin... Ces derniers mois ont été pour moi enrichissants, humainement et émotionnellement ! J'ai apprécié travailler, accompagner et échanger avec chacun d'entre vous.

J'ai l'intime conviction de m'être rendue utile, d'avoir fait des actions qui avaient du sens. J'ai tellement apprécié ma mission que je reste encore un petit mois à vos côtés ...



# Le déconfinement, enfin !

LE 11 MAI, FAITES CE QU'IL VOUS PLAÎT !  
(en respectant les gestes barrières bien sûr)

Ca y est après 60 jours enfermés chez nous, le confinement est levé !  
Quelle joie de retrouver un peu de liberté et **laisser sa peau respirer au soleil** !

Vous pouvez **retourner dans les bibliothèques et médiathèques** louer films et livres.

Vous pouvez retourner explorer et vous cultiver dans les **petits musées de Paris**.

Vous pouvez retourner vous balader et vous **dégourdir les jambes en forêt** : au Bois de Boulogne ou encore au Bois de Vincennes (les parcs restent pour le moment fermés)

Vous pouvez également retourner dans **les lieux de cultes** (mais privés de cérémonies).

Vous pourrez **vous déplacer (dans une limite de 100km** certes mais vous déplacer quand même) pour retrouver vos amis et familles !

Mais peut être le plus simple et le plus satisfaisant c'est déjà de pouvoir **s'asseoir sur un banc et profiter du soleil, du champs des oiseaux et des cris des enfants qui retourneront à l'école.**

## Rappel des gestes barrières

Se laver les mains régulièrement

Tousser ou éternuer dans son coude

Utiliser un mouchoir à usage unique

Porter un masque

Distance d'1m50 entre les individus

Rassemblement de maximum 10  
personnes



illustration réalisée par Deline

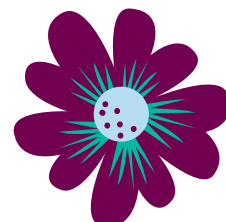
# Les bons plans des Astroliens

GARDEZ LA MAIN VERTE

## DES FLEURS À OFFRIR OU S'OFFRIR

Avec Monsieur Marguerite, faites livrer des bouquets de fleurs 100% cultivées en France où vous voulez pour égayer vos maisons !

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



## UN POTAGER FACILE CHEZ VOUS

Ne jetez pas vos restes de légumes, vous pouvez créer un petit potager chez vous grâce à eux :

Ce qu'il vous faut :

- Vos salades, oignons, ail, choux, carottes...
- un grand récipient
- plusieurs pots à plantes
- du terreau

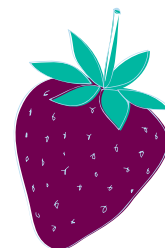


La suite, ici : <https://www.lastucerie.fr/potager-facile-avec-restes/>

## LES LEGUMES DU POTAGER LIVRÉS

Faites votre marché en ligne et faites vous livrer vos produits ultra-frais et bio (fruits et légumes, produits laitiers, viandes, boulangerie, produits d'épicerie...) en direct des producteurs d'Île-de-France engagés en agroécologie !

<https://www.alancienne.co/catalog>



**Pour rappel, pour toute livraison, jetez les cartons d'emballage, passez un coup de chiffon avec de l'eau savonné sur les livres et lavez-vous bien les mains !**