

# LA GAZETTE

N°0: Edition Spéciale: On est pas si Con Finés!

Edition Affiliation.

---

Avril

Vol. 0

---



## DANS CE NUMÉRO

---

Un mot des Affiliés

Bien manger

Se détendre

---



AlloView

AAA

L'atelier d'écriture

---

Porte Voix

Fiche Pratique

---



Bonnes nouvelles du monde

Défi de la semaine

« *Le secret du changement est de concentrer toute votre énergie, non pas à combattre l'ancien, mais à construire le nouveau.* »

- **Socrate**

---

# UN MOT DES AFFILIÉS

*Par : Isabella, Andrea et Gaëlle*

Bonjour à tous! Et bienvenue à la nouvelle Gazette du Confiné. Puisque nous sommes tous, à la maison et que la solitude peut parfois peser. Nous avons pensé pouvoir communiquer ensemble via un très vieux canal: l'écrit.

A travers ce journal exclusif, nous n'aborderons pas les tracas de l'actualité mais nous nous concentrerons plutôt sur ce qui va, ce qui est positif et l'ici et le maintenant.

Nous espérons que cela vous plaira, égayera votre journée, ou au moins vous fera passer le temps!

A très bientôt.

Les Affiliés.



## BIEN MANGER

Peut-être encore plus que d'habitude, notre corps a besoin de se renforcer pour faire face aux maladies.

Pourquoi ne pas profiter de cette période plus calme pour s'approvisionner en fruits et légumes et commencer une bonne résolution?

Allez c'est parti pour 5 fruits et légumes par jour!

Astuce? Le Kiwi est excellent pour renforcer son système immunitaire.

## SE DETENDRE



" Marcher pour le simple plaisir de marcher, librement, avec assurance, sans se presser. Arrêtons-nous et regardons autour de nous et voyons comme la vie est belle. Marchons comme des êtres libres et sentons nos pas s'alléger au fur et à mesure que nous marchons. " Tich Nhat Hanh.

---

---

## AlloView



Ce groupe veut être une plateforme de partages de vidéos courtes bonnes pour le moral. Mais aussi un moyen de communiquer des images, des textes et des sons issus de divers ateliers de créations. Que ce soit à partir de l'atelier audiovisuel qui démarrera après le confinement ou des textes que vous avez envie de lire issus de l'atelier d'écriture ou toutes autres objets audiovisuels que vous trouvez intéressants et que vous voulez partager au groupe. L'équipe « Affiliation » enverra une sélection de courtes vidéo « Bon pour le moral » régulièrement.

Vous avez un smartphone et vous voulez faire partie du groupe « AlloView » faites le nous savoir : envoyez : « Welcome AlloView » et votre numéro de téléphone par sms au numéro : 0485/397728 (Andrea).

Un message vous sera envoyé ensuite avec les instructions à suivre pour s'inscrire au Whatsapp AlloView et configurer votre smartphone.

## AAA - Atelier Audiovisuel des Affiliés

L'atelier audiovisuel est ouvert à tous ceux qui sont intéressés par l'image et le son en mouvement. Dans cet atelier, seront abordées les différentes techniques qui permettent de faire une vidéo, un film. On pourra s'initier à la prise de vue (caméra, appareil photo), à la prise de son(enregistreur pro), aux montages(programme de montage audiovisuel) mais aussi au Stop Motion, un programme qui permet de réaliser des films d'animation.

Que ce soit pour des projets individuels et/ou collectifs. L'atelier sera encadré par le groupe Affiliation et par des professionnels de l'audiovisuel.

Une première réunion sera programmée à la fin du confinement où seront présentées les modalités de l'atelier ainsi que des projections de vidéos réalisées par des personnes et des groupes qui ont participé à des précédents ateliers.

Si vous aimez l'image et le son, la musique et les films. Si vous avez envie de raconter des histoires ou que vous avez envie d'exprimer des choses qui vous tiennent à cœur, mais que vous n'aimez pas parler ou que vous ne savez pas comment faire, cet atelier est pour vous. Vous serez étonnés des résultats.

Inscrivez-vous en envoyant un message aux membres du groupe Affiliation que vous connaissez. Andrea vous avertira de la date de la première réunion.



---

## L'ATELIER D'ECRITURE

En attendant de pouvoir se réunir à nouveau, l'atelier d'écriture se met en mode virtuel. Chaque mardi et vendredi matin, une petite proposition d'écriture par sms et...c'est parti, on se secoue les plumes ! Chacun écrit, à sa manière, un peu, beaucoup, passionnément...

Extraits :« Un bocal dans l'océan »

*Pas besoin de masque pour nous mettre en bocal*

*C'est déjà fait*

*Le virus de la connerie nous a tous infectés*

*Pas de quoi s'alarmer*

*Christ.*

*Il fallait y penser*

*On n'à pas l'air bête avec nos petits masques !!*

*Les poissons, ces petits malins...se sont mis dans un bocal*

*Bien à l'abri de l'océan infesté,*

*C'est bien connu, de toutes sortes de pollucovit de tout acabit.*

*Mais il faudrait pas que ça traîne !*

*Car tous les habitants de l'océan à tourner en rond dans un bocal...*

*Ca pourrait finir mal...*

*Josiane.*

Envoie-nous un sms avec ton numéro de téléphone au 0485/08 36 04 (Isabella) pour recevoir les propositions d'écriture...et au plaisir de te lire !



*" Soyons réaliste, exigeons l'impossible "*  
**- Che Guevara.**

---



## PORTE VOIX



Aujourd'hui, nous sommes chez nous (pour celles et ceux qui en ont un), nous sommes confiné.e.s, nous comprenons les risques et nous n'avons pas manifesté en rue le 28 mars. Nous restons cependant déterminé.e.s pour faire du bruit et faire appliquer le logement pour tous et toutes par de nouveaux moyens de mobilisation encore inédits ! On se voit bientôt.

## FICHE PRATIQUE :

### Comment partager un pétard sans trop de risque\*

La solution la plus simple serait que chacun se roule son stick personnel, mais des solutions conviviales existent. Par exemple, chacun pourrait utiliser un fume-cigarette. Si on en a pas, on peut confectionner un long filtre puis, après avoir pris sa dose, avant de faire tourner le joint, il suffira de couper avec un ciseau l'extrémité du filtre. On peut appliquer le même procédé avec les cigarettes russes Belomorkanal (voir photo), qui ont de très grands filtres et sont de plus d'un diamètre idéal : il suffira alors de vider le tabac pour le remplacer par son mélange préféré.

\*À vos risques et périls. Nous déclinons toute responsabilité en cas de contamination. Ne croyez pas tout ce qu'on vous raconte !





## LES BONNES NOUVELLES DU MONDE

1. Le confinement entraîne une amélioration de la qualité de l'air dans les grandes villes.
2. Suite à l'épidémie de Coronavirus, la Chine interdit définitivement le commerce d'animaux sauvages.
3. En Australie, les koalas sauvés des récents incendies retrouvent enfin la liberté.
4. L'Ecosse vote pour la gratuité des protections périodiques pour toutes!
5. Par mesure de précaution, le 1er avril 2020 est reporté au 1er avril 2021. 🇪🇺

## DEFI DE LA SEMAINE

Vous aurez sans doute remarquer un petit papier de couleur accompagnant ce courrier. Qu'auriez-vous envie de créer avec? Un mini avion pour survoler votre salon? Une cocote? Un origami? En faire des confettis? Internet peut être une grande source d'inspiration.

Si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à nous envoyer vos belles créations par retour de courrier au SMES à l'adresse 78, rue du Rempart des Moines, 1000 Bruxelles. Nous serons heureux de les recevoir!

