

Recettes de chef :

Chaines YouTube :

Les recettes de **Scotch-man**, qui normalement passent à la télé, sont exceptionnellement mises en ligne gratuitement pour le confinement, sur la chaîne YouTube de Canal +. Le personnage très décalé renouvelle les émissions de cuisine traditionnelles.

→ <https://www.youtube.com/>

Rosalie Lessard présente des recettes de cuisine sur sa chaîne YouTube, ainsi que tout un tas de défis plutôt amusants qui tournent tous autour de l'alimentation et de la cuisine. En plus elle a un délicieux petit accent québécois !

→ <https://www.youtube.com/channel/>

Recettes anti-gaspi :

Voilà une façon remarquable d'accommoder les restes de coquillettes de la veille en un bon petit plat savoureux !

Omelette aux coquillettes :

→ <https://www.fourchette-et-bikini.fr/>

Galette de coquillettes, chorizo, champignons :

→ <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/>



Alternative pour les veggies :

→ <https://www.ptitchef.com/recettes/>



Bien sûr vous pouvez ajouter ou changer des ingrédients selon vos goûts... et ce qu'il vous reste!

Bon appétit !

L'appli bricole :



Quiver (gratuit / IOS et Android)

Une application qui donne vie aux coloriages de vos enfants. Plusieurs packs sont disponibles, beaucoup sont gratuits.

- ➔ Téléchargez et imprimez les dessins, coloriez puis regardez le résultat animé en 3D grâce à l'application sur votre smartphone/tablette.



Des idées pour occuper les enfants :

Le site du magazine [Marie Claire idées](#) regorge d'idées d'activités originales. Certains tutos ne sont accessibles qu'après abonnement (numérique et/ou papier) au magazine, mais on trouve de belles idées accessibles à tous.

DIY* pour les enfants : Comment créer sa maison de poupée ?

Avoir sa propre maison de poupée, à son image, faite main, modèle unique. Voici quelques astuces pour y arriver et rendre ses amis jaloux !

➔ https://www.marieclaire.fr/idees/des-maisons-de-poupees-diy,10_3_9072.asp



Tawashi : comment faire une éponge zéro déchet ?

L'éponge revient bien trop souvent sur notre liste de courses (courses que l'on fait plus rarement en cette période de confinement !) Découvrez une alternative zéro déchet, le Tawashi.

➔ <https://www.marieclaire.fr/idees/tawashi-l-eponge-zero-dechet,1140226.asp>



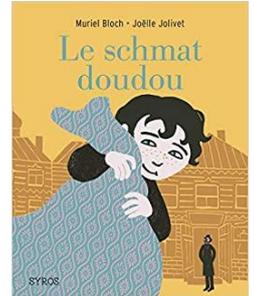
**Do it yourself, en français « faites-le par vous-même » ou « fait maison », désigne des activités visant à créer ou réparer des objets de la vie courante, de façon artisanale.*

Contes, histoires, lectures :

« Le schmat doudou »

Une histoire pour petits et grands racontée par la conteuse Muriel Bloch

→ <https://www.youtube.com/watch?v=dK0p0r7hhBg>



« Il faudra... »



Un magnifique album de Thierry Lenain à découvrir en famille. Un message d'espoir puissant et poétique pour les générations à venir...

→ <https://youtu.be/G6qBEtzzew8>

Pour ceux qui savent lire seul

Voici la série des « Enquêtes de Nino », sept petits polars pour jouer les détectives (collection Mini Syros Polar).

→ <https://fr.calameo.com/subscriptions/6246250>



Pour les adultes qui auraient déjà épuisé tous les livres de leur bibliothèque :

Nous proposons « **Chez soi : une odysée de l'espace domestique** » de **Mona Chollet**. Journaliste au monde diplomatique, elle est l'auteur de plusieurs essais dont le très remarqué « Sorcières : la puissance invaincue des femmes ». A l'heure où nous sommes tous confinés dans nos maisons, « Chez soi », publié il y a quelques années, a un écho tout particulier. Il propose un regard original sur le foyer et incite à penser le domicile dans sa dimension politique.

→ <https://fr.calameo.com/read/00021502295cd447c3828>



Langues étrangères :

YouTube pour se perfectionner en anglais :

Crashcourse :



Une chaîne YouTube à visée éducative, qui propose des petits cours de toutes sortes (histoire, littérature, sciences, économie, psychologie...). Pour les enfants et les parents. Certaines vidéos proposent des sous-titres.

→ <https://www.youtube.com/user/crashcourse>

Duolingo pour découvrir de nouvelles langues : (gratuit / IOS, Android et PC)



Très facile d'utilisation, cette application vous propose d'apprendre l'anglais, l'espagnol, l'allemand, l'italien, et/ou le portugais. Vous pouvez vous fixer un rythme et des objectifs, en choisissant le temps que vous souhaitez passer chaque jour à apprendre une nouvelle langue.

[PC](#)

[IOS](#)

[Android](#)

Cours de Japonais :



Julien Fontanier propose des cours clairs et carrés de japonais sur sa chaîne YouTube pour pouvoir apprendre à son rythme. À chaque fin de cours, il propose des exercices à télécharger et à imprimer pour que chacun puisse pratiquer la langue chez soi.

Sa chaîne : <https://www.youtube.com/channel/UChFfLNTK64xQj7NscGmLLLg>

Le plan de ses cours : <https://docs.google.com/>

L'appli découverte :

Le grand méchant renard (gratuit / Android uniquement)

Vivez une histoire unique du grand méchant renard. Un mur à passer, faut-il l'escalader, creuser un tunnel en dessous, le longer à la recherche d'une ouverture ? À vous de choisir les différentes options et fins possibles.



Faites défiler les cases avec le doigt pour parcourir l'histoire.



Et choisissez la suite de l'histoire.



Escape Game :

Voici quelques sites qui proposent des jeux d'évasion, plus ou moins difficiles, avec une multitude de thèmes, de styles différents (réaliste, simpliste, BD...). **Rien à installer, jouez directement sur votre navigateur.**

- <https://www.escape-room.com/categorie/escape-game/>
- <https://www.planete-games.com/room-escape-0.html>
- <http://www.bigescapegames.com/>
- <https://www.jeux.fr/jeux/evasion>

En tapant « Escape Game » dans l'App Store ou Google Play Store vous devriez trouver quelques pépites. Voici un article pour vous aider à choisir :

- <https://www.escapegame.fr/blog/jeux-video-mobile-escape-game/>

Pour les plus petits :



Dipongo (gratuit pendant le confinement / IOS et Android)

Une application créative pour les enfants dès 4 ans. Des histoires personnalisées qui mêlent le monde virtuel et le monde réel. C'est à l'enfant de dessiner, modeler, construire... pour que son histoire continue sur l'écran !

L'école à la maison :

De la maternelle au lycée, pas facile en tant que parent de faire l'instituteur ou le professeur !
Ci-dessous, des liens utiles pour vous faciliter la vie !

La télévision en support et des expériences en direct !

→ <https://www.lumni.fr/>

Inspirées de la pédagogie Montessori :

Voici quelques astuces pour apprendre en s'amusant (7/12 ans) :

→ <https://petiteschassesautresor.com/atelier-nature-enfant/>



Découvrez [la newsletter de Parents31.fr](https://www.parents31.fr/) pour informer les familles de la Haute-Garonne des diverses ressources pendant le confinement.

- Pour recevoir les prochaines actualités, [abonnez-vous à la newsletter de Parents31.fr](https://www.parents31.fr/).
- Pour valoriser votre activité pendant le confinement dans les actualités de Parents31.fr et dans la newsletter, envoyez-nous vos informations [via la rubrique contact](https://www.parents31.fr/).

Les déchets verts



Ils ne sont plus ramassés par les services de Toulouse Métropole. Voici un document pour recycler ces déchets qui commencent à s'accumuler.

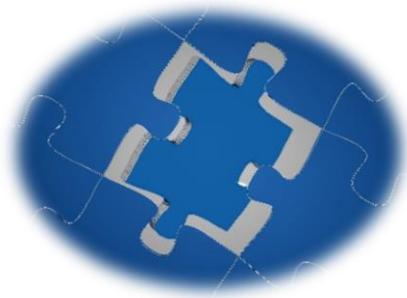
[Vous trouverez dans ce PDF des conseils et un lien spécial compostage.](#)

Initiative citoyenne :

Dix jeunes cousin·e·s ont eu l'idée d'un site permettant à toutes et tous d'écrire aux personnes âgées confinées seules dans les EHPAD. Une initiative qui a fait mouche et permet « de grands moments d'émotion et de joie ».

→ <https://1lettre1sourire.org/>





SOUTIEN AUX ADULTES AUTISTES ISOLES ET ALLEGEMENT DES CONDITIONS DE SORTIE POUR LES PERSONNES AUTISTES

FORMULAIRE DE SOUTIEN AUX ADULTES AUTISTES ISOLES EN MIDI-PYRENEES

**Vous êtes un adulte autiste, et la période
de confinement est difficile pour vous.**

Vous souhaitez en parler ? Vous avez besoin d'écoute et de conseil ?
Vous rencontrez des difficultés liées à l'isolement et à la solitude ?

Vous pouvez télécharger le formulaire sur le site du [CRA](#), le remplir
pour exprimer vos besoins, et le renvoyer à l'adresse mail : accueil@cra-mp.info.

Un professionnel du CRA Midi-Pyrénées vous rappellera dans les 24h (hors week-
end).

*PERMANENCE TELEPHONIQUE DU CRA MP 07 68 61 93 48
du lundi au vendredi, 9h30-12h30 et 14h-17h*