



Visites virtuelles du musée des Arts !

Des galeries du musée comme si vous y étiez !
Plongez dans trois salles du musée le temps d'une
visite virtuelle à 360° !
A retrouver sur Internet à cette adresse :
museedartsdenantes.nantesmetropole.fr



Les bons plans à écouter de l'Espace lecture

POUR LES ADOS

Paroles d'ados (en podcast sur France Inter) : pour écouter
des témoignages d'ados sur des sujets très variés :

[https://podcasts.apple.com/fr/podcast/paroles-dados/
id1478504685](https://podcasts.apple.com/fr/podcast/paroles-dados/id1478504685)

POUR LES ENFANTS

Vous cherchez des histoires du soir pour vos enfants ?
Découvrez des contes pour les 5-7 ans, imaginés et racontés
par de nombreux auteurs tels que Chloé Delaume, Katherine
Pancol, Zep, Delphine de Vigan, Guillaume Meurice, Alain
Mabanckou...

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>



Sudoku solution

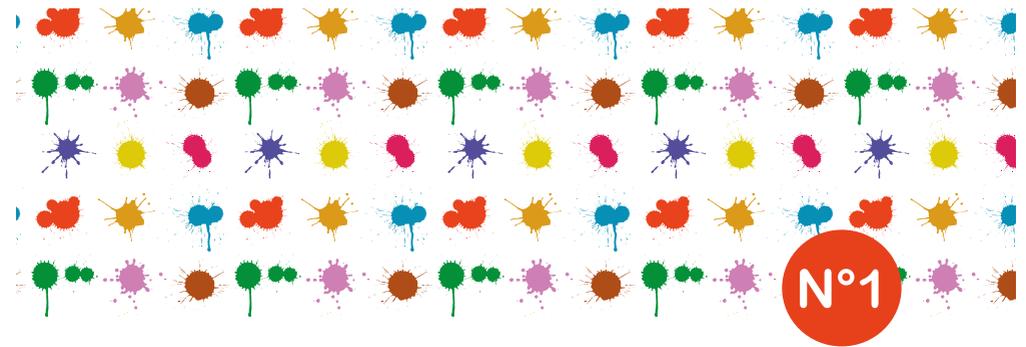
6	9	7	4	1	5	8	3	2
8	5	1	2	7	3	4	9	6
4	2	3	8	6	9	7	1	5
2	1	9	6	5	8	3	4	7
5	3	6	7	9	4	2	8	1
7	8	4	1	3	2	5	6	9
1	4	8	9	2	7	6	5	3
9	7	5	3	4	6	1	2	8
3	6	2	5	8	1	9	7	4

Vous souhaitez proposer une idée ? Contactez-nous !

Et pour toute demande d'information, l'équipe de la Maison de quartier
des Haubans et l'équipe de quartier sont ouverts chaque jour et joignables.

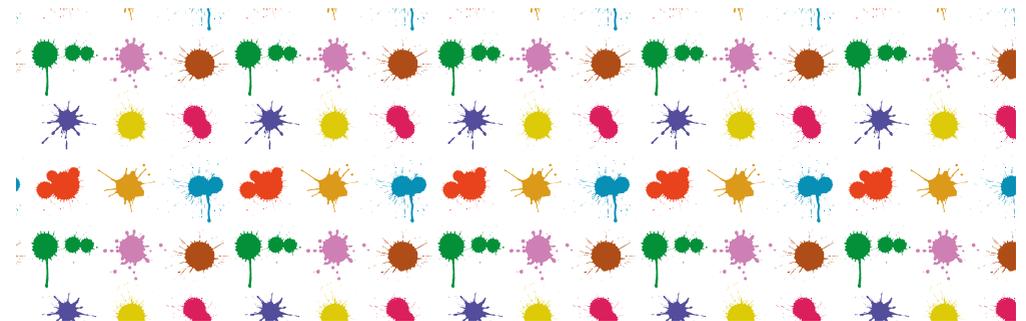
Maison des Haubans : 02 40 41 59 60

Équipe de quartier : 02 40 41 61 10



Activités de confinés

Novembre 2020



Bonjour ! Ce carnet d'idées d'activités, est le premier d'une
série et sera distribué dans votre boîte aux lettres chaque
semaine. Vous y trouverez des idées créatives, des loisirs à ré-
aliser chez vous, ou des idées de balade dans un rayon d'1 km.
Nous espérons que ce carnet enjolivera les jours à venir.



Proposé par les associations du quartier Malakoff, les rédacteurs
du Malakocktail, la Maison de quartier et l'équipe de quartier.

La recette du Café des enfants. À l'abord'âge !



Crumble de butternut

Pour 8 personnes

INGRÉDIENTS :

Pour la garniture

- > 2 kg de butternut
- > 2 oignons
- > 2 càs de coriandre hachée
- > ½ càc de curcuma
- > ½ càc de gingembre
- > Sel, poivre
- > Option : 100 g. de lardons
- > 50g. de parmesan

Pour le crumble

- > 100 g. de beurre
- > 150 g. de farine
- > Sel, poivre
- > 80 g. de noix

PRÉPARATION :

- > Éplucher et couper la butternut en petits dés.
- > Faire suer les oignons ciselés.
- > Ajouter le curcuma et le gingembre, puis le butternut et la coriandre.
- > Laisser cuire à température moyenne.
- > Ajouter les lardons dorés à la poêle.

Le crumble :

- > Mélanger du bout des doigts la farine, le beurre et le parmesan.
- > Assaisonner.
- > Puis ajouter les noix concassées et mélanger.

- > Dresser les butternuts dans un plat allant au four.
- > Saupoudrer de crumble.
- > Mettre au four pendant 15 à 20 minutes à 200°C

Càs : cuillère à soupe - Càc : cuillère à café

info !

Pendant le confinement,
À l'abord'âge propose
des repas à emporter :

Soupe ou entrée + plat :
5 euros pour les adultes,
3 euros pour les enfants

Les repas sont préparés sur place le
jour même, avec des produits frais, de
saison et bio autant que possible.

Réservation avant 10h le jour même,
au 02 40 48 71 46

À l'abord'âge, le café des enfants
94 rue de la ville en pierre
44300 Nantes



L'activité créative de COLORS

Pour réaliser cette jolie carte vous aurez besoin de :

- > 3 feuilles blanches A4
- > Des feutres, des papiers colorés et de la colle



ÉTAPE 1

- > Dessiner avec la couleur de votre choix une feuille blanche
- > Coller une demi-feuille au milieu de la feuille colorée et une autre entière au dos

ÉTAPE 2

- > Découper dans du papier ou des emballages des petits cœurs de différentes couleurs que vous aurez dessiné aux feutres

ÉTAPE 3

- > Placer les petits cœurs sur un côté de la carte comme si c'était des ballons et coller les

ÉTAPE 4

- > Dessiner les cordes des petits cœurs et coller un petit nœud

ÉTAPE 5

- > Écrire votre message : Bon anniversaire, joyeux Noël... Ce que vous voulez !
Moi j'ai choisi de vous souhaiter un bon confinement... ;)

- > Vous pouvez plier la carte en 2 et décorer le devant comme vous le souhaitez

1 rue de Norvège - 44 000 NANTES
Mail : colorskena@gmail.com



L'activité artistique de La Clé des Couleurs

Ateliers artistiques
LA CLÉ DES COULEURS

Cette semaine dessinez la nature en Automne (champignons, arbres, feuilles...) aux feutres, crayons, peinture...

Envoyez votre création par mail : lecledescouleurs@sfr.fr
avec l'intitulé : **Concours semaine 1**



**Le meilleur dessin
gagnera une surprise !**



Où se balader
à moins d'1 km
de chez soi à
Malakoff



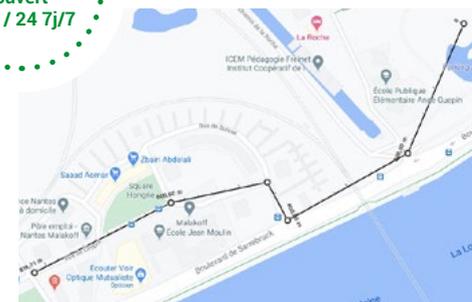
Parc
de la roche
ouvert
24h / 24 7j/7

Vous habitez vers les rues de Corse /
rues de Suisse / rues d'Irlande ?

Allez vous balader au **parc de la Roche**.
En passant par les bords de Loire, vous pourrez y
marcher, faire du sport, vous poser sur l'herbe, jouer
au ballon, et surtout faire de la tyrolienne !

Adresse boulevard de Sarrebruck.

Pour savoir si vous êtes à plus d'1km de chez vous
vous pouvez utiliser cette application !
<https://covidradius.info/>



Sudoku

							3	2
8	5			7			9	
	2		8	6				
		9			8	3		
		6	7		4		8	
		4			2	5		
	4		9	2				
9	7			4			2	
							7	4

Remplir ces cases avec des chiffres allant de
1 à 9 en veillant à ce qu'un même chiffre ne
figure qu'une seule fois par colonne, une seule
fois par ligne.



Truc et astuces d'Awa

Vous portez des lunettes
et vous êtes gêné par la
buée quand vous portez
votre masque ? Une astuce
simple : placez un morceau
de compresse sur votre
nez, sous vos lunettes, il va
absorber la buée !

