

# A-BELL HAG A-DOST

*De loin et de près*

## Sommaire

Les règles du  
déconfinement :  
page 3

La zone des 100 kms à  
partir d'Auray :  
page 6

Le déconfinement pour  
les oiseaux :  
Page 7

Little Richard :  
page 8

Jeu : page 9

Vous écoutez quoi à  
Kerudo ? : page 10

Soutiens aux hôpitaux  
de France :  
page 11

Le bon plan : page 14

Masques à Auray ? :  
page 15

Jeu des 7 différences :  
Page 17

Recette de Tian :  
Pages 18-19

« Je choisis » :  
page 20



ACTUELLEMENT  
SUR VOS  
ÉCRANS!

COVID XIX

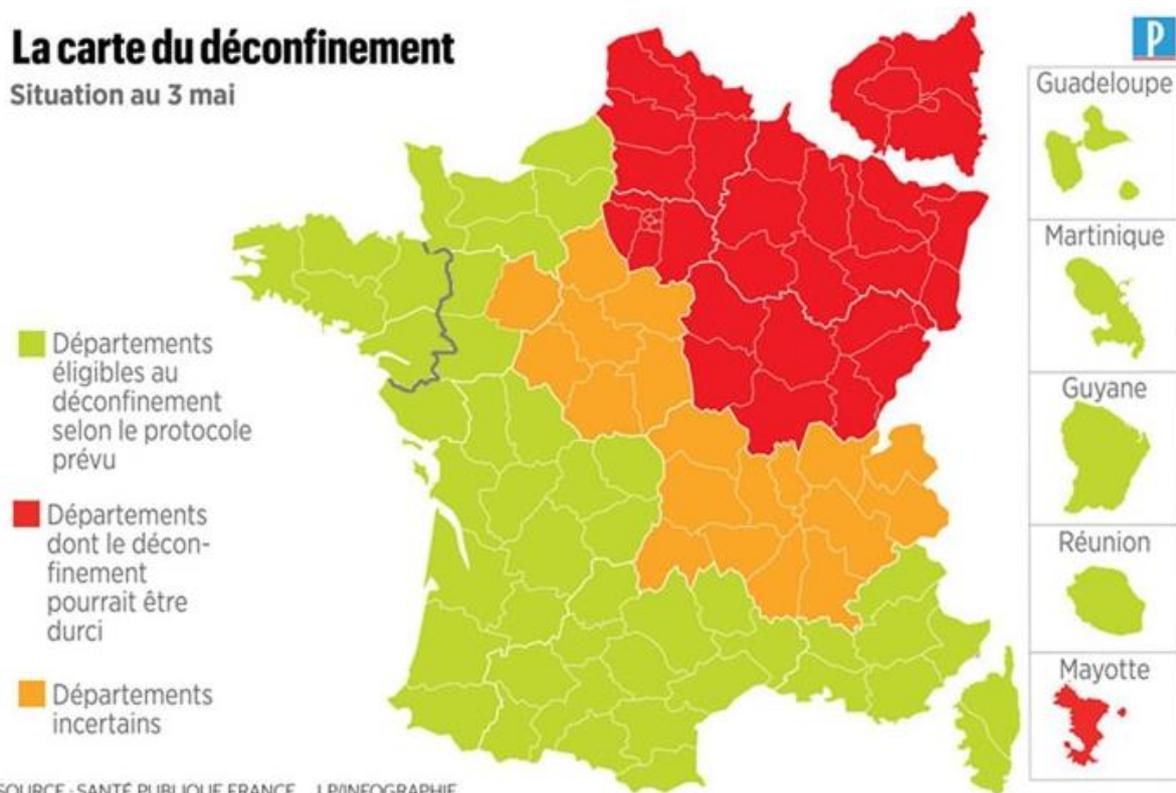
23

Les autorités de santé ont présenté la carte du déconfinement.  
Tous les départements bretons sont en vert.  
Cela veut dire que le déconfinement commence.

Mais que va-t-on pouvoir faire ?

## La carte du déconfinement

Situation au 3 mai



# Déconfinement : Les règles.

## Que peut-on faire à partir du 11 mai ?



### Ce qu'on doit faire :

**On porte un masque dans les transports en commun**

C'est une obligation.

Sans le masque dans le bus ou le train l'amende est de 135 euros.



### Ce qu'on peut faire

**Aller dans une bibliothèque ou un petit musée**

Les médiathèques et les petits musées rouvrent dès le mai

Le port du masque n'est pas obligatoire.

Pour l'instant, sur le territoire Auray / Quiberon, les musées réfléchissent pour ouvrir leurs locaux, en respectant les consignes.

Dans les prochaines semaines, l'Office du Tourisme mettra sur leur site une liste des sites qui seront ouverts.

**Inviter des gens chez soi**

C'est possible mais il faut être à 10 personnes au maximum.

**Aller chez le coiffeur et faire du shopping**

Les magasins peuvent rouvrir à partir du 11 mai.

Le commerçant peut vous obliger à porter un masque.

**Se déplacer sans attestation**

Il est possible de circuler sans attestation à partir du 11 mai.

### **Mettre ses enfants à la crèche, à la maternelle ou en primaire**

Les parents peuvent renvoyer les bébés en crèches et les enfants en maternelle et à l'école.

### **Se recueillir dans un cimetière**

Les cimetières sont ouverts au public dès le 11 mai.

### **Se promener en forêt**

Les accès aux forêts sont à nouveau autorisés.

### **Aller dans des parcs et jardins**

Les parcs et jardins peuvent rouvrir.



## **Ce qu'on ne peut pas faire**

### **Se déplacer à plus de 100 kilomètres de son domicile**

Les longs déplacements restent interdits après le 11 mai.

### **Aller au cinéma**

Les grands musées, les cinémas, les théâtres et les salles de concert restent fermés au moins jusqu'au 1er juin.

### **Assister à un festival, concert, spectacle...**

Tous les évènements de plus de 5000 personnes sont interdits.  
Les championnats de football sont terminés.

### **Aller dans un bar ou restaurant**

Les bars et restaurants restent fermés.  
Peut-être qu'ils vont ouvrir le 2 juin.

### **Participer à une cérémonie religieuse**

Les églises peuvent continuer à rester ouverts.  
Participer à la messe est interdit pour le moment.



## Ça dépend

### **Faire du sport**

À partir du 11 mai, il est possible de faire du sport dehors.

Le sport en salle est interdit.

Le tennis est aussi autorisé.

A Auray, le stade du Loch est ouvert. Vous pouvez aller marcher ou courir.

Il faut y aller seul et s'écartier de 10 mètres avec les autres personnes.

### **Aller au marché**

Les marchés rouvrent sauf si le maire trouve que c'est impossible.

### **Aller à la plage**

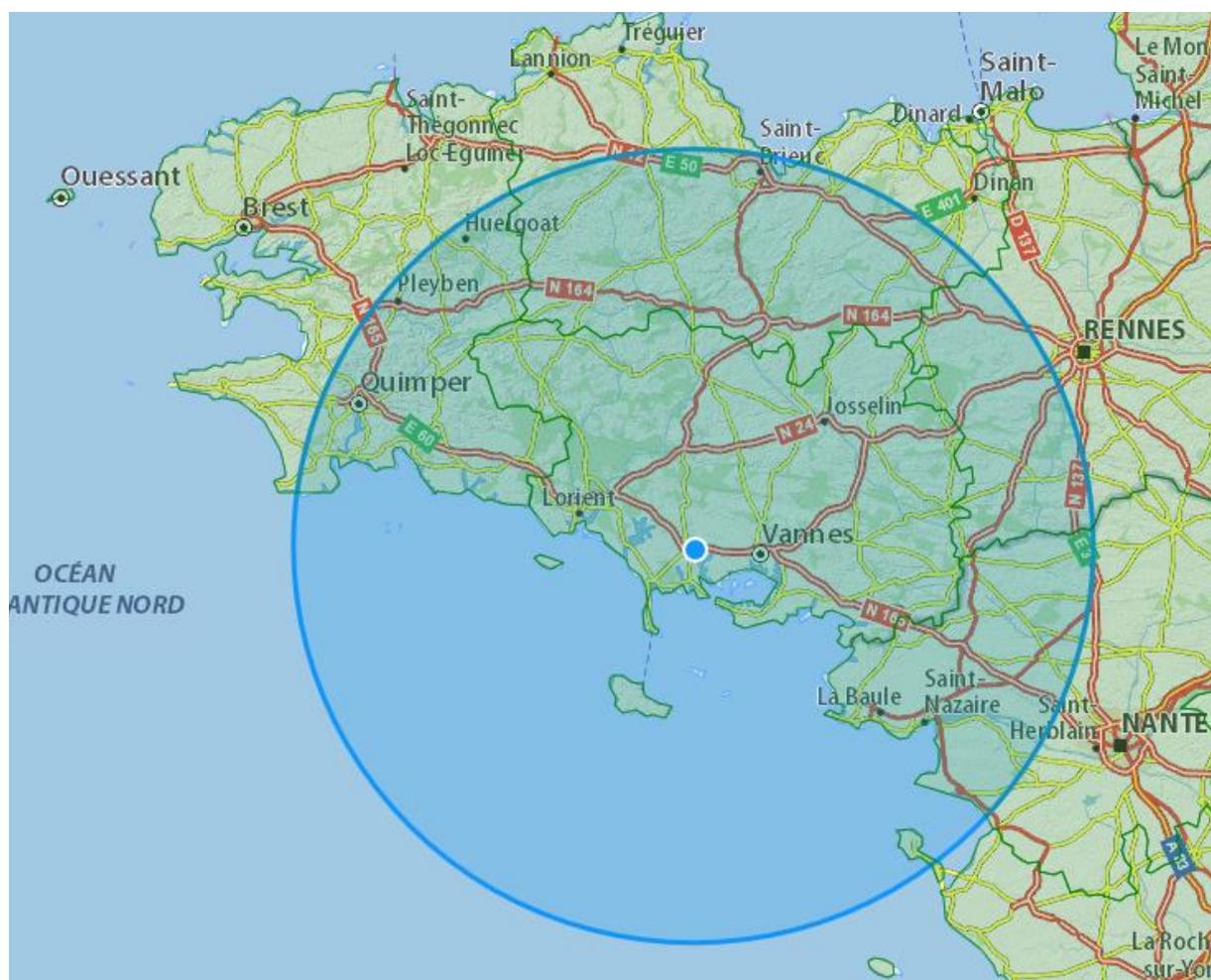
Le maire doit demander l'autorisation au préfet d'ouvrir la plage.

Le préfet représente le président dans le département.

Si le préfet est d'accord la plage peut rouvrir.

Source : France bleu, Huffington post

## La carte des 100 kms à partir d'Auray



La zone bleue indique où on peut aller.

A partir d'Auray on peut aller jusqu'à :

- Quimper
- Le Huelgoat
- Loudéac
- Saint-Brieuc
- Montfort sur Meu
- Bain de Bretagne
- Guérande
- Saint Nazaire...

Et bien sûr on peut circuler dans tout le Morbihan : Lorient, Vannes, Pontivy, Plumelec...

## Le déconfinement, c'est aussi pour les oiseaux du bord de mer

De nombreux oiseaux se sont installés sur les plages ou les sentiers.

Les oiseaux ont construit leur nid à même le sol.

La couvaison est en cours. Des poussins seront présents jusqu'à la mi-juillet.



Des associations de protection de l'environnement demandent de faire attention sur les plages.

### Voici quelques consignes simples en prévision de notre retour sur les plages :

- ✓ Vérifiez que l'accès du site où vous comptez vous rendre est autorisé ;
- ✓ Restez sur les sentiers balisés et habituels. Il faut tenir son chien en laisse ;
- ✓ Rapprocher vous de l'eau au maximum pour marcher ;
- ✓ Evitez au maximum de fréquenter le haut de plage, les dunes de sable ou végétalisées;
- ✓ Si vous voyez un oiseau posé au sol qui vous semble blessé ou pousse des cris répétés, éloignez-vous au plus vite et rassurez-vous : il va bien, il veut juste vous éloigner de son nid ;
- ✓ Respectez les zones balisées (signallement des nids).

Source : Conservatoire du Littoral, France 3 Région



"Je suis le roi du rock and roll !"

## Little Richard est mort



Le chanteur et pianiste Little Richard est mort, samedi 9 mai, à l'âge de 87 ans  
La cause de son décès est inconnue

Little Richard est né le 5 décembre 1932 aux Etats Unis.  
Il commence à chanter au sein d'une formation de gospel dans les églises.

A l'âge de 13 ans, il est chassé de chez lui car il a une attirance naissante pour les garçons.

Devenu célèbre à 20 ans Il joue debout devant son piano et transforme le chant en hurlement. Il grimpe sur son piano et fini ses concerts torse nu !

1957, il prend des cours de théologie et rencontre Ernestine Harvin, qui sera son épouse. Ils divorcent en 1963.

Little Richard concilie sa foi et la pratique du rock'n'roll : il reste un spectaculaire homme de scène, dynamique et rageur.  
Ses derniers concerts remontent à 2014.

Parmi les chansons les plus connus il y a :  
Tutti Frutti, Long Tall Sally, Lucille, Good Golly Miss Molly...



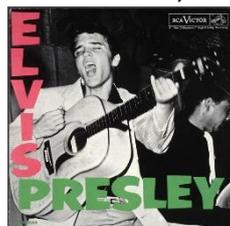
Source : le monde, wikipédia, france info

Pour aller plus loin dans le rock n'roll :

Gene Vincent



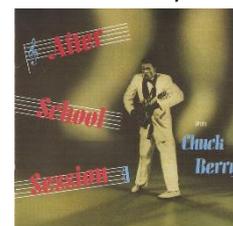
Elvis Presley



Eddy Cochran



Chuck Berry



## Jeu : Qui est qui ?

Retrouve ces pionniers du rock

a) Jerry lee Lewis •

• 1)



b) Little Richards •

• 2)



c) Gene Vincent •

• 3)



d) Chuck Berry •

• 4)



e) Elvis Presley •

• 5)



Les habitants du Foyer Kerudo ont répondu à la question :

« Et vous, vous écoutez quoi ? »

Françoise 59 ans  
J'écoute les années 80 plutôt les  
chansons françaises parce que  
ça permet de chanter.

Thibault 24 ans  
J'écoute à fond les chansons françaises  
Johnny Hallyday les années 80  
Mika Sarhana et voilà.

JÉRÔME 37 ANS  
J'AI ME TOUT ÉCOUTER.

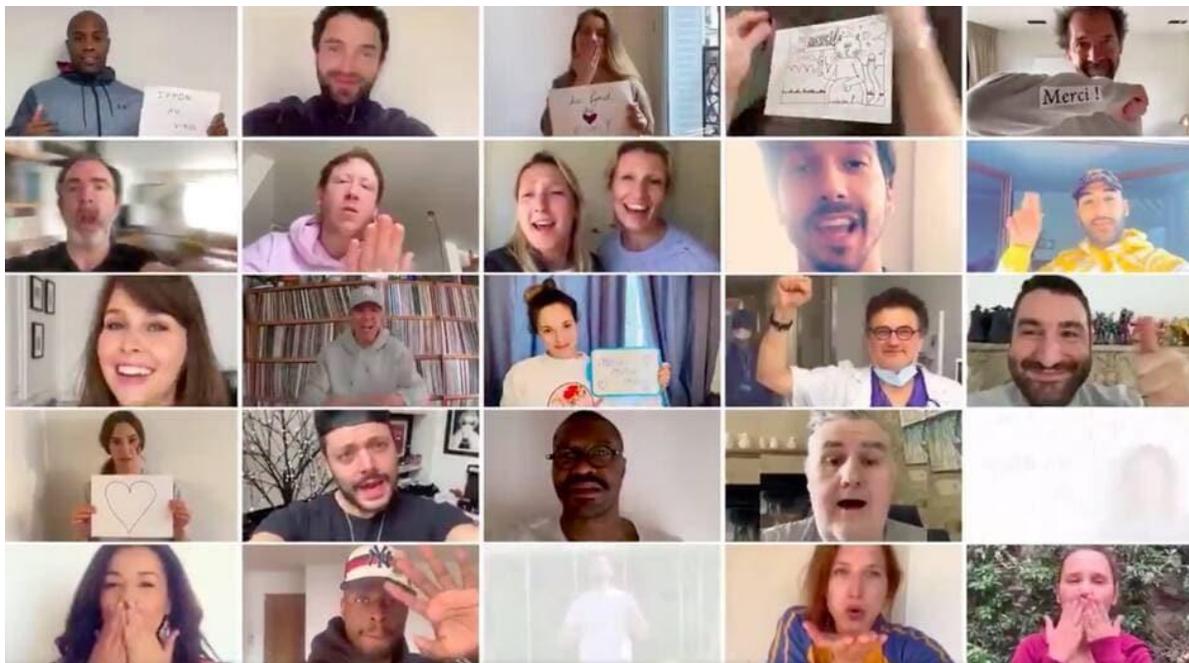
EMELINE 37 ANS  
J'AI ME LES ANNÉES 80 COMME VOYAGE  
VOYAGE DE DESIRE LES TOUT ÇA  
J'AI ME BIEN PLUSIEURS CHANTEURS  
FRANCAIS.

PAULINE 25 ANS  
J'AI ME LE RAP COMME L'ARTISTE QUI CHANTE  
CHOCOLAT.

CÉLINE 45 ANS  
J'AI ME LES ANNÉES 80.

MARIE - HÉLÈNE 50 ANS  
J'AI ME ÉCOUTER RENAUD ET PIERRE PERRET.

## Des célébrités aussi se mobilisent pour la Fondation Hôpitaux de France



350 célébrités se sont mobilisés pour récolter de l'argent.

Dans les 350 célébrités, il y a des chanteurs, des journalistes, des sportifs comme : Jean-Louis Aubert, Zinedine Zidane, Charlotte Gainsbourg, Bruno Solo...

Ils ne pouvaient pas se voir alors ils ont tous enregistré une vidéo de chez eux.

Des athlètes français ont aussi mis des objets en vente.

Par exemple, le dossard de Martin Fourcade (biathlète) a été vendu 12 200€.

Le T-shirt de Jo-Wilfried Tsonga (joueur de tennis) porté pendant un match a été vendu 5300€.

Au total, 107 730€ ont été récoltés par ces athlètes pour :

- acheter du matériel médical de première urgence (pousse-seringue, respirateurs...),
- livrer des milliers de repas pour les personnels soignants
- distribuer des tablettes numériques dans les hôpitaux et les EHPAD pour les patients en confinement.

## Astérix soutient la Fondation Hôpitaux de France

Albert Uderzo dessinait Astérix et Obélix.

Sa femme Ada Uderzo et sa fille Sylvie vont offrir cinq planches originales pour une vente aux enchères caritatives.

La vente a pour but de collecter de l'argent pour les personnels soignants.

5 planches réalisées par Albert Uderzo vont être mises en vente le 26 mai à Paris.

Une planche est le mot utilisé pour parler d'une page de bande dessinée.

Les planches sont estimées entre 80 000 et 120 000 euros. C'est-à-dire qu'on pense qu'au moins cher elles seront vendues 80 000 euros. Au plus cher elles seront vendues 120 000 euros.

Les fonds collectés seront reversés à la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France.

La fondation des Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France aide :

- Les établissements hospitaliers
- Les soignants
- Les patients



Source : Bd Gest, Le Figaro



## Le bon plan de Marie-Armelle

Marie-Armelle conseille l'utilisation d'une visière pour se protéger et protéger les autres



Marie-Armelle n'aime pas les masques.  
Elle dit qu'elle n'arrive pas à respirer avec un masque.  
Alors elle a choisi de mettre une visière.

**Marie-Armelle conseille à tous ceux qui n'aiment pas les masques de mettre une visière.**

Marie-Armelle a acheté sa visière à la Fabrique du Loch à Auray.  
Les visières sont vendues 6 euros.  
Avec les bénéfices la Fabrique du Loch fabrique et offre des visières au personnel médical.

La fabrique du loch se trouve au 8 rue Clémenceau à Auray.

**Pour réserver une visière on peut téléphoner au 02 97 58 47 04**



## La distribution de masques à Auray : il faudra un peu attendre

27 500 masques ont été commandés pour les Alréens.

Ce seront des masques en tissus, lavables et réutilisables.

Ils seront utilisables pendant 4 heures.

Ensuite, il faudra les laver. Ils pourront être lavés 50 fois.

2 masques seront distribués gratuitement à chaque Alréens.

Pour le moment, les masques ne sont pas arrivés.

Nous en saurons plus aux alentours du 25 Mai.

La Mairie préviendra les habitants sur leur site Internet.

Sources : Ouest-France, Mairie d'Auray

### La Blague de Christian :

« A ton avis, ils vont dire quoi en ville si  
je vais faire mes courses comme ça ? »

Rassurez-vous, il a la même visière que  
Marie-Armelle !



## COMMENT METTRE UN MASQUE ?



**Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.**



**Pour le mettre :**

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**



**Pour l'enlever :**

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



**4h max**

**Il faut changer le masque :**

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

## COMMENT ENTREtenir SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



**Utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux** pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

## **ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.**

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

## Jeu des 7 différences



Trouve les différences



## LA RECETTE DE TIAN DE LEGUMES PROVENÇAL



INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES:

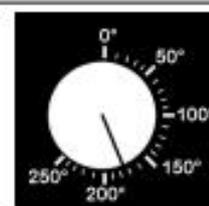


MATÉRIELS:



LA RECETTE:

1- JE PRÉCHAUFFE LE FOUR A 180 DEGRÉS.



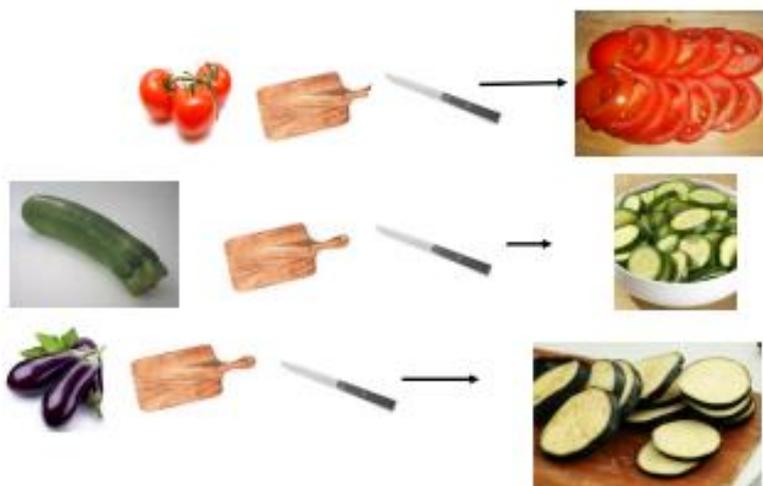
2- J'ÉPLUCHE ET ÉMINCE L'OIGNON.



3- JE LAVE LES LÉGUMES.



4- JE COUPE TOUS LES LÉGUMES EN RONDELLES.



5- JE COUPE LA MOZARELLA EN DÉS.



6- JE METS DE L'HUILE DANS LE PLAT.



7- JE METS LES LÉGUMES ET L'OIGNON EN RANGÉE DANS LE PLAT.



8- J'AJOUTE LA MOZARELLA, LES HERBES DE PROVENCE ET L'HUILE D'OLIVE.



9- JE SALE ET JE POIVRE.



10- JE METS AU FOUR PENDANT 1H.

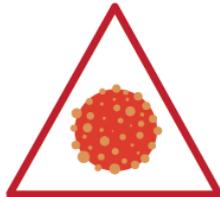


**C'EST PRÊT ! BON APPÉTIT !**

## Le 11 mai c'est le début du déconfinement



Attention, le Covid-19 est toujours là.  
Le Covid-19 est aussi appelé coronavirus.



Je peux encore avoir le Covid-19.

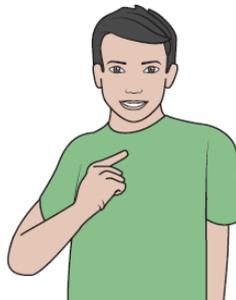


# Je choisis

Je reste confiné



ou



Je me déconfiner.



Pour m'aider à choisir, je peux en parler avec :

ma famille,



mon médecin,



mon accompagnant.

