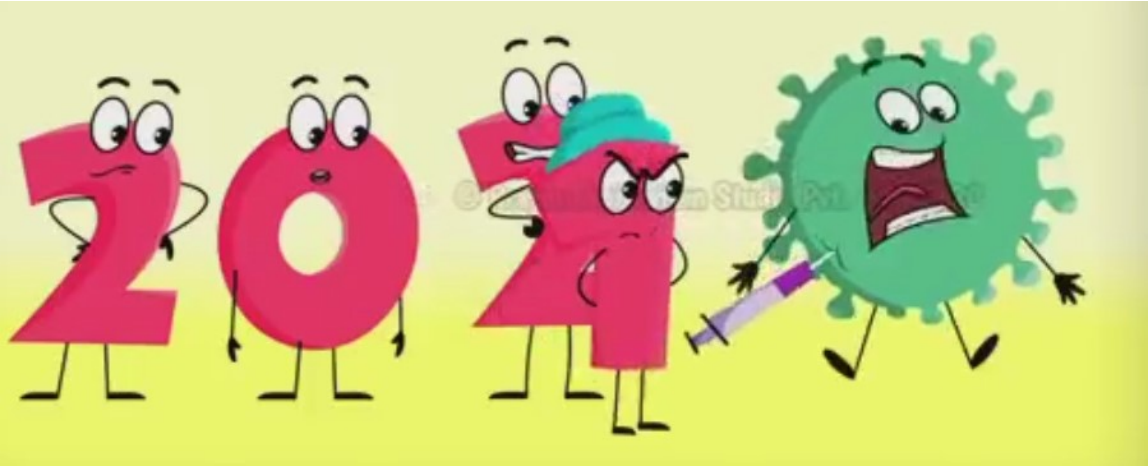
Alphabétisation Longjumeau

Parler, Lire, Ecrire

Le JOURNAL de L'ASSOCIATION

ANNEE 2020/2021

LA PANDEMIE DANS NOTRE VIE



Alias : LE COVID19

Suivez les nouvelles sur le site :

https://www.alphabetisation-longjumeau.fr/

Alphabétisation Longjumeau – 1 Rue Henri DUNANT – 91160 LONGJUMEAU

Tél. 01 64 48 92 40 – Mail : alpha.longjumeau@laposte.net

Mody **Mauritanie**

Le Covid 19 est arrivé, je n'ai plus de travail. Je travaillais à la préparation des commandes chez un grossiste de fruits et légumes.

Au début, j'avais peur d'être malade. Je regarde quelques fois les infos et j'attends le vaccin.

Je ne sais pas quand je vais pouvoir travailler

Mody CISSOKHO

Atika **Maroc**

Dès le début, j'ai eu peur. Je ne suis pas sortie de chez moi pendant 4 mois ! J'avais très peur, je nettoyais tout très bien. C'est mon mari qui ramenait les courses et je nettoyais tout avant de les ranger. Les enfants n'allaient pas à l'école.

Maintenant j'ai moins peur, je sors, je vois mes amies, les enfants vont à l'école. J'attends le vaccin. Si la frontière rouvre, nous partirons en vacances au pays.

Atika BILE

Maryama **Guinée**

J'avais commencé à travailler avec Hercule Insertion mais à cause du couvre-feu, je ne peux plus travailler. Je faisais le ménage le soir dans une école maternelle. J'aurais pu, travailler le matin mais il n'y avait personne pour s'occuper de mes enfants.

Pendant le confinement, c'était très difficile pour les enfants, les maîtresses donnaient beaucoup de travail, je ne pouvais pas les aider et mon mari travaillait.

Je n'ai pas peur d'être malade. En Guinée, dans mon village, il n'y a pas de Covid.

Maryama BAH

Halima **Maroc**

Je suis très inquiète pour l'avenir. La vie ne sera plus pareille. Les jeunes sont bloqués à la maison, ils ne voient pas l'avenir, ça joue sur le moral des enfants.

Ça me fait peur. On ne peut pas faire de projets. Dans mon travail, mes collègues sont stressés, ils ne sont plus comme avant. Ils sont plus agressifs, tendus, il y a de la peur.

Je n'ai pas peur d'être malade, surtout depuis que je suis vaccinée. Je ne veux pas regarder les infos, c'est que du négatif.

Dans mon pays, il y a la misère car les gens qui n'ont plus de travail ne sont pas aidés et il y a beaucoup de malades.

En France le gouvernement fait plein de choses pour le peuple, j'ai beaucoup de chance de vivre ici.

Le Covid nous empêche de faire beaucoup de choses, il n'y a plus que le travail, c'est pas bon pour le moral. Les gens sont gris.

Halima AHMIDOU

Djibi, Malik, Mohamadou, Monica

Nous vivons la pandémie depuis plus d'un an.

La COVID est une maladie improbable qui touche tout le monde.

C'est une situation inédite que nous n'avions jamais connue.

Nous sommes fatigués, vivre avec la COVID est un moment très difficile.

Cette maladie a fait trop de dégâts dans notre vie.

Tout s'est arrêté. Nous ne pouvons plus voyager, l'économie mondiale va mal.

C'est très compliqué. Depuis un an, nous suivons les nouvelles dans le monde et nous comptons chaque jour le nombre de morts : c'est déprimant.

La seule solution pour en voir la fin : c'est le vaccin.

Chacun doit prendre ses responsabilités, porter un masque, garder les distances, respecter les gestes barrières.

Il faut s'isoler si on ne se sent pas bien.

Chez Emmaüs, personne n'a eu la COVID. Nous avons tous été testé et nous étions tous négatifs.

Nous sommes nombreux et nous travaillons à l'extérieur. C'est une réussite car nous respectons les consignes.

Dans un an, en mars 2022, nous espérons que la pandémie soit terminée. Nous souhaitons que tout le monde soit vacciné.

Djibi Mamadou BA et Malick DIALLO **Mauritanie**

Mohamadou Abdoul BA **Sénégal**

Monica VENKATESAN **Inde**

Maria Soledad BERNAL BERNAL **Colombie**

Avant le confinement, j'avais un peu plus de travail à faire, et beaucoup de projets pour connaître plus de villes en France.

Pendant le confinement, à partir d'il y a un an, j'ai fait des projets de point de croix, tricot, crochet, et étude d'un livre de la Bible appelé Galates.

Maintenant, j'ai quelques emplois et je me consacre à l'apprentissage du français au besoin.

Après 2020, je n'ai fait aucun exercice physique et le médecin m'a dit que de décembre à avril j'ai augmenté de 5 kg. Donc je n'ai pas beaucoup aimé.

Olga USHAKOVA **Géorgie**

Avant le confinement de l'an dernier, j'ai souvent fait du shopping pour ma famille, par exemple des vêtements, des chaussures, etc.

Mais pendant le confinement, tous les commerces étaient fermés, à l'exception des magasins avec les marchandises nécessaires qui sont restés ouverts. Et c'est devenu un problème d'achat de vêtements pour toute la famille. Nous avons trouvé une nouvelle façon : maintenant nous utilisons les achats en ligne.

Cette année, c'est à nouveau le confinement, je suis contrariée. J'espère que bientôt tout reviendra à sa place et sera pareil. Je continuerai à améliorer mon expérience d'achat en ligne. Je suis déjà bonne dans ce domaine, pratiquement une professionnelle, LOL !

Luis Hugo CASALIGLLAQUISHPE **Equateur**

Mon expérience avec la Covid 19 a été très désagréable : beaucoup de maux de gorge, beaucoup de maux de tête, inconfort de tout le corps.

Je n'avais pas d'ombre et je ne pouvais rien manger avec le mal de gorge. La vérité : c'était une mauvaise expérience que je ne souhaite à personne et c'est pourquoi je conseille à chacun de prendre soin de lui-même.

Selma **Tunisie**

Bonjour,

Je m'appelle Selma je suis tunisienne et j'ai 30 ans.

Je suis venue en France en Février 2019.

Je voudrais parler de la pandémie du covid 19 qui a révolutionné le monde entier.

Certes, c'est dramatique puisqu' elle a touché beaucoup de monde, certains sont morts, elle nous a privés de nous réunir , on a vécu le télétravail, le chômage . ..

On était confinés mais ce qui était drôle c'est qu'on devait faire nos courses rapidement et en revenant à la maison on désinfectait tout !!!!

Cependant, on a appris à faire la cuisine , à pratiquer le sport à la maison mais en même temps on était coincés à l'intérieur.

On n'oubliait pas aussi l'applaudissement à 20h pour toute l'équipe de l'hôpital ....

On ne va jamais oublier cette étape de notre vie et on va la raconter à la génération qui vient.

Selma ZDIRI

Zahra **Maroc**

L'année dernière, beaucoup de pays ont imposé l'etat d'urgence sanitaire pour limiter la propagation de l'epidémie du coronavirus.

Le confinement c'est passer du temps avec mes enfants on a fait des devoirs au début c'était difficile pour moi parce que mon mari travaillait et je faisais la maison et aidais mes enfants, et nous avons préparé des goûters : des gauffres, des crêpes ...

J'ai coupé les cheveux de mes enfants et de mon mari, on a fait des jeux, on a regardé des vidéos, on nous avons lu des livres.

Zahra **Maroc**

c'est passer du temps aussi avec nos proches, même de loin : on ouvre un compte whats app pour toute la famille sur lequel on communique tous les jours, pour prendre des nouvelles les uns des autres, on se partage des vidéos marrantes.

Nous avons apprécié notre temps ensemble.

Zahra SOURHOU

Rehab **Egypte**

le covid 19

Avant le covid j'etais heureuse,
maintenant avec le covid je suis triste
je suis stressée, car covid nous a empêche
de mener une vie normale.
Tous les commerce sont fermés,
nous avons du mal à sortir pour les
vacances
Nous ne pouvons pas aller dans notre
pays.
Et on porte toujours le masque.

Rehab

Rehab ABDELMAKSOUD

Annah **Afrique du sud**

Le Covid 19

C'est un virus qui vient de Chine. Ayant débuté à Wuhan en 2019. Il apparue à Wuhan le 16 Novembre 2019, dans la province de Hubei, avant de se propager dans le monde. Le monde entier était en pleine panique. La déclaration d'urgence était diffusée par l'Organisation mondiale de la Santé aux populations.

En decembre 2019, J'ai commencé à regarder la télévision plus en plus particulierement le journal et j'ai essayé de Comprendre Ce qui Se passait avec le Coronavirus. Alors je chercher plus d'informations sur internet et j'étais Confuse.

L'année 2020 pour moi a été une année aggravée de mavie. Parce il ya des années, j'étais en bonne Santé et maintenant j'ai des problémes de Sante à Cause du Covid 19. Je dors mal, Crise d'angoise, du stress et l'Obésité. Je ne me sens pas à l'aise dans mon Corps.

.../...

Annah **Afrique du sud**

L'arrivée de Covid a affecté ma vie et a Changé la vie de ma famille aussi. Ce la fait un an et demi. La vie n'a jamais été facile pour moi. Lorsque le premier Confinement a été émis, j'ai finalement senti le poids lourd Sur mes épaules, j'ai stressé, Ce qui a tué mon moral. J'ai Commencé à perdre tout intérêt pour mes activités mais en generale je suis quelqu'un d'Occupé.

Les Changements se sont produits et nous ne sommes pas assez faciles Car ils etaient importants et doivent être appliques par tout le monde pour notre Sécurité. Alors je joué le role en étant d'expliquer dans ma famille, je me suis rendu à la pharmacie pour acheter les masques et les gel hydro-alcoholic. J'ai fixer des nouvelles precautions dans la maison.

En fait depuis le début C'était difficile de respirer avec le masque, donc je trouvé une Solution pour élaborer la méthode de respiration, quand le temps passe, maintement nous pouvons l'utiliser et C'est devenu un outil important dans notre vie quotidienne. J'ai appris que la distance Sociale, moins extravertie et en limitant les visites inutiles. Ça m'évité de Contracter le Virus. Être responsable nous fait beaucoup réfléchir à l'importance de notre Santé et de notre bien-être.

.../...

Annah **Afrique du sud**

Aujourd'hui l'arrivée des vaccins, m'a donné un espoir, de retrouver une vie normale et sans aucune Crainte. J'attends donc avec patience mon tour de me faire vacciner, pour ~~de~~ sauver des vies.

C'est ensemble que nous pouvons le faire, Soyons plus forts!

Annah JAMAN

Tatiana

Moldavie

La pandémie du coronavirus est une crise mondiale. Aujourd'hui on est arrivé au moment le plus tragique, c'est-à-dire un record d'un million de décès. Chaque jour les gens perdent leur travail sans savoir quand tout ça va revenir à la normale. Les hôpitaux sont tous occupés, il n'y a plus de place pour les nouveaux patients. Les enfants font les cours en ligne, ils ne peuvent plus sortir profiter du beau temps. Personne peut se faire vacciner car il n'y a pas assez de vaccins pourtant la solution c'est le vaccin.

***P**anique dans le monde*

***A**vec le virus*

***N**e plus se toucher s'embrasser*

***D**istance sociale*

***E**t la peur ...*

***M**icrobe, virus, covid ...*

***I**nfirmières fatiguées*

***E**spoir avec le vaccin ...*

Tatiana CAISIM

Thi Kim Lan **Vietnam**

Les vacances sont en période difficiles : Pourquoi ? Parceque le virus est en mutation et contamine beaucoup. Je vis dans le confinement ! Quand je sors, il faut mettre le masque et pas plus de 10 km. Il faut faire plus attention.

Je suis restée chez moi et même je ne suis pas allée à l'école. Mais je me suis occupée de tous les devoirs (lire le texte et faire les exercices) que le professeur m'a envoyé par what.sapp.

J'ai fait des courses 2 fois par semaine à côté chez moi.

Chaque matin, je me promène environ 45", autour de mon quartier.

Après-midi, je me suis occupé des plantes et des fleurs : menthe, estragon, persil, ciboulette et "orchidées"

De temps en temps, j'ai fait un gâteau

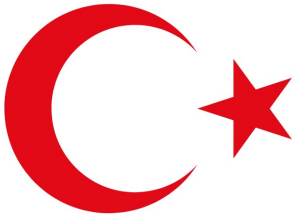
J'espère que l'épidemie sera finie bientôt. et que la vie soit normale. Donc je pourai sortir librement sans obligation

Thi Kim Lan DUONG

Fatma **Turquie**

Le covid 19 commence le 13 mars 2020.
Nous sommes resté à la maison pour un mois important
J'ai regardé la télévision pour m'informer sur la maladie
J'ai eu très très peur parce que beaucoup de personnes meurent.
Après je n'ai plus regarder les informations.
J'étais très triste.
Pendant ce mois j'ai lu 2 livres et après j'ai fait des dessins
Chaque pays subit la même maladie.
C'était difficile de rester chez nous, parce que la maladie est grave et il y a beaucoup de morts, et beaucoup de personnes à l'hôpital.
Nous avons porté un masque et l'obligation de porter le masque pour les enfants à l'école est très dur.
Les chercheurs n'ont pas trouvé de medicaments pour cette maladie
Chaque pays est choqué par la maladie.
Cette maladie est sortie de Chine.
Elle dure depuis 1 an et 2 mois, maintenant cela va un peu mieux, il y a moins de morts
Nous sommes allé au parc, et nous nous sommes promené dans la ville. Nous avons fait des courses car les magasins sont ouverts.

Fatma CETINKAYA



Lilia **Moldavie**

Les masques, le gel hydro alcoolique et les gestes barrières voilà trois mots qui ont bouleversé notre monde il y a plus d'un an. Chaque mois, on vit des expériences inédites qui changent plus ou moins nos habitudes et notre vision de la vie.

Dans notre famille, la crise sanitaire a également changé quelques habitudes traditionnelles dans notre vie quotidienne. Comme beaucoup de gens, nous avons eu plus de temps pour notre famille. Nous avons eu plus de moments magnifiques ensemble. Nous avons fait beaucoup d'activités à la maison et à l'extérieur, et nous avons enregistré des vidéos pour nos proches. Nous, comme parents, nous avons continué plus ou moins notre travail en faisant très attention à notre santé. Dans cette période, à côte de la routine quotidienne, nous avons eu un projet de changement d'appartement, dans lequel nous nous sommes impliqués avec plaisir.

Cette période un peu compliquée avec la pandémie est une épreuve mondiale. Chacun d'entre nous a une responsabilité importante dans cette épreuve.

Réunissons-nous pour accomplir cette tâche, pour finir cette mission avec succès.

Lilia CRETU

Mamadou **Sénégal**

La pandémie a commencé à la fin de l'année 2019 en Chine et s'est propagée partout dans le monde en 2020.
Le monde a paniqué et particulièrement en France où je vis. Tout le monde a paniqué. Tous les jours, les journaux parlent du Covid 19, expliquent comment cela se propage, le danger que représente cette maladie qui a déjà tué des millions de personnes dans le monde…
Je regarde tous les jours les journaux télévisés. Au début, j'avais peur de sortir de la maison. La maladie a changé nos comportements, nos habitudes : nous devons porter un masque à tout moment. Toutes les habitudes de la société ont changé.

Mamadou ELHADJI

Margarita **Moldavie**

Isolement, dépression, repli sur soi, ennui, peur du regard des autres, méfiance…

C'est ce que je pensais au début du confinement mais les choses se sont passées autrement.

Du fait de la pandémie de Covid-19, beaucoup d'entre nous restent à la maison, font moins d'exercices et ont des interactions sociales limitées. Il est vrai que le confinement a bouleversé les habitudes de santé et a entraîné une diminution de notre activité physique quotidienne. Cette situation de sédentarité augmente considérablement le risque d'obésité dans ma famille. L'isolement ou le confinement à domicile entrave cet équilibre psychique et ce sentiment de liberté. Face à cet environnement inhabituel, l'esprit rumine, le corps somatise et peut réagir au stress par différents maux (troubles du sommeil, douleurs musculaires, perte d'appétit, maux de tête, problèmes digestifs…)

D'autre part, le confinement a eu des aspects positifs. Pendant cette période, j'ai eu l'occasion de travailler et d'apprendre la langue française avec Philippe. Je peux le décrire comme un très bon enseignant, qui m'a aidée à commencer à parler le français. J'ai aussi contacté le site Enic-narie pour faire reconnaître mes diplômes car je travaille en ce moment sur un projet professionnel afin de devenir Préparatrice en pharmacie. Pour cela, j'étudie de façon intensive la langue française pour obtenir mon diplôme.

En conclusion, le confinement a apporté aussi de bonnes choses qui ont changé ma vie.

Margarita PANCO

Merci à :

Rehab	ABDELMAKSOUD
Halima	AHMIDOU
Djibi Mamadou	BA
Mohamadou Abdoul	BA
Maryama	BAH
Maria Soledad	BERNAL BERNAL
Atika	BILE
Tatiana	CAISIM
Luis Hugo	CASALIGLLAQUISHPE
Fatma	CETINKAYA
Mody	CISSOKHO
Lilia	CRETU
Malick	DIALLO
Mamadou	ELHADJ
Thi Kim Lan	DUONG
Annah	JAMAN
Margarita	PANCO
Zahra	SOURHOU
Olga	USHAKOVA
Monica	VENKATESAN
Selma	ZDIRI

LE SITE DE L'ASSOCIATION :

http://www.alphabetisation-longjumeau.fr

Alphabétisation Longjumeau

Parler, Lire, Ecrire

LE JOURNAL DE L'ASSOCIATION

2020 / 2021

ET POUR LA RENTRÉE :

4 SEPTEMBRE 2021 JOURNÉE DES ASSOCIATIONS

DATES ET LIEUX D'INSCRIPTIONS ET DE DÉBUT DES COURS.

1 rue Henri Dunant à Longjumeau

- **jeudi 9 et jeudi 16 septembre de 14h30 à 18h,**
- **Vendredi 10 septembre de 14h30 à 18h,**
- **Les jeudis 23/09, 30/09 et 07/10, 14/10 et 21/10 de 16h30 à 18h30,**
- **Puis ensuite, sur demande de rendez-vous:**

Début des cours : Semaine du 20 septembre 2021

ASSOCIATION ALPHABETISATION LONGJUMEAU

1 rue Henri Dunant - Longjumeau

Tél : 01 64 48 92 40 - www.alphabetisation-longjumeau.fr