



Les Potains du SAVS

C'est l'automne !!



Bonjour à toutes et à tous !

BC'était brusque mais essentiel au bon fonctionnement de la faune et la flore, et pour nous humains aussi. Je vous parle bien sûr de l'Automne. Vous l'avez bien remarqué, nous étions passés de températures très agréables en mois d'Août à de basses températures en Septembre accompagnées de pluie et de vent.

Vous appréciez moins cette saison, mais sachez qu'elle est essentielle pour le bon déroulement du cycle de la vie en général, et pour la flore en particulier.

En effet l'automne permet à cette dernière de se reposer et de se préparer et donc se régénérer afin de mieux nous surprendre au printemps

Ceci dit l'automne était la saison préférée de beaucoup d'artistes et de peintres comme Monet et Van Gogh, il faut reconnaître que c'est une saison de repos et de méditation et donc source d'inspiration.

Vous aussi, vous pouvez suivre le chemin de la nature et vous préparer à l'hiver : comme prendre une cure de vitamines, faire de l'exercice et pourquoi pas revoir la décoration pour chez soi.....bonne méditation !!!

Najib

Visite du Château de Fontainebleau

Delphine et Corinne nous ont accompagnés en transport en commun au château de Fontainebleau : nous étions sept bénéficiaires motivés pour faire revivre la cour des rois de France et de l'Empire, qui venaient fréquemment à Fontainebleau prendre leurs quartiers d'été : c'est à cette occasion qu'ils chassaient et festoyaient en mangeant le produit de leur chasse.



Nous avons d'abord pique-niqué près du plan d'eau où certains touristes faisaient de la barque.

Nous avons eu la chance de parcourir les salles du château avec une conférencière qui a retracé avec nous les grandes lignes de l'histoire

de France et grâce à laquelle nous avons pu pénétrer dans des salles interdites au grand public, à savoir le Musée Napoléon, l'appartement du Pape et les Grands Appartements auxquels François 1^{er} a largement contribué à en faire la notoriété, la galerie François 1^{er} ou salle de Bal était reconnaissable grâce à la lettre F gravée à l'intersection de tous les ornements de cette salle.

Nous sommes allés visiter le château avec Corinne et Delphine nous avons visité le parc et le château, des pièces antiques, médiévales et avons eu une visite guidée avec une dame. Nous avons visité les appartements de Napoléon et vu des assiettes en porcelaine. On a vu la chambre du roi.

C'est donc à la période de la Renaissance (XVI^{ème} siècle) que s'est développé le château et où s'est faite la transition entre les Valois et les Bourbons ; Henri II fils de François 1^{er} a complété les ornements du château en en faisant l'un des foyers artistiques majeurs de l'Europe. A la fin du XVI^{ème} siècle et au début du XVII^{ème}, Henri II et Catherine de Médicis ont laissé leurs initiales au plafond : lorsqu'on marie la lettre H avec la lettre C de Catherine de Médicis on obtient la lettre D comme Diane qui fut la maîtresse d'Henri II.

Nous avons pu découvrir également les salles empire avec le trône de Napoléon et nous avons appris que Napoléon avait fait ses adieux dans cette salle. Nous avons également appris que la couleur de l'Empire est le vert, nous avons vu le jardin de Diane et le jardin anglais.

Rouzbeh



Dans le parc on croisé des grosses carpes et des canards et avons visité le jardin de Diane. Il y avait beaucoup de fleurs et le lac.

Nous sommes allés en ville dans un bar, boire un verre.

J'ai beaucoup aimé.

Micheline

Un belle journée à Houlgate

Fin juillet et début aout le SAVS a été a deux reprises en Normandie pour voir la mer et changer d'air. Christine, Marc et Mohammed nous racontent ces journées qu'ils ont vécues.

C'est par un très été du mois de juillet 2020, que nous partons à plusieurs bénéficiaires vers la plage d'HOULGATE en Normandie, en Direction de Cabourg.



Nous sommes nombreux, il y a un camion de 9 places et d'une voiture de 5 places.

Cela m'a fait bien plaisir de pouvoir participer à cette si belle journée qui nous amène vers l'inconnu pour certains et d'autres pour un goût de déjà vu l'année dernière.

Pour ma part, je fais la rencontre de nouveaux bénéficiaires du S.A.V.S.

Nous nous rendons sur la plage, nous nous y installons car la mer est lointaine car nous pensons bien qu'elle était sur le point de remonter.

J'ai oublié de vous parler des consignes dues au Covid 19.

Quand nous sommes arrivés au S.A.V.S., nous avons dû nous laver

avec l'eau du robinet et changer de maque C'est tout au long de cette journée que nous avons appliqué toutes ces consignes. Puis bien mettre le masque tout au long du voyage, c'est-à-dire, pendant le trajet dans les véhicules aussi. Puis nous sommes allés manger pour certains et d'autres sont partis se baigner, d'autres non car l'eau était trop froide à leur goût.

Nous nous apprêtons à aller nous promener, quand le vent se met à souffler très fort et se met en route le sable vole.

Nous nous sommes déplacés à cause de la marée montante. Nous prenons nos affaires afin qu'elles ne soient pas mouillées.

Pour la petite anecdote, nous avons vu un énorme canard en plastique, donc une bouée, s'envoler à cause du vent trop fort. Il est allé assez loin dans la mer car le vent l'emportait.



Des personnes ont pu le rattraper car ils avaient un bateau, puis ils ont dégonflé la bouée, pour la ramener au rivage.

Toutes les personnes sont là et nous décidons de partir nous promener en ville : Sophie, Marie-Aude, Bernadette et moi, Christine.

Comme nous sommes des femmes, nous aimons flâner dans toutes les boutiques. Chacune fait leurs petits achats, puis nous décidons d'aller prendre une petite collation, afin de nous détendre un peu.

Le vent souffle encore, mais moins car nous sommes dans les terres, donc il est moins fort. Puis nous décidons de flâner encore un peu plus.

Pour ma part, je mettais mis de la crème contre les coups de soleil, car il y a bien un mais, j'ai pris quand même le soleil, donc je suis rouge écrevisse.

On rejoint le groupe et l'on voit dans la rue le restant du groupe en train de commander des glaces. Oh les gourmands !

Nous revenons vers notre point de rencontre du groupe et cela sonne la fin de notre si belle journée. Nous devons aller pour le retour vers Paris, que nous avons tous bien apprécié.

En cette si belle journée nous avons pu nous épanouir et vaquer selon notre choix d'aller et venir. Nous sommes arrivés à Paris, et nous nous dispersons afin de rentrer chez nous.

Christine

La ville de Cabourg est située en Normandie. Pour partir Cabourg nous sommes donnés rendez-vous à 9h00 au S.A.V.S, avec les référents et les bénéficiaires pour partir tous ensemble. Nous avons quitté le S.A.V.S à 10h00 pour prendre la route de Cabourg. Il y avait une fourgonnette et une Renault Kangoo, il y a certains bénéficiaires qui sont partis dans la fourgonnette et d'autres dans la Renault Kangoo.



On a vue des beaux paysages de la Normandie, des vaches, des champs, des tournesols, des maisons. On a fait une petite pause dans une station-service pour acheter à manger ou à boire ou aller toilette. Puis on a repris le chemin pour aller à Cabourg.

On est arrivé à Cabourg vers 14h00. on a vu la ville de Cabourg, ses habitants, les maisons, le casino, les hôtels, la mer...

Nous avons rendez vous à 9 heure au SAVS, une fois le groupe réuni nous sommes partis ! On était sur la route pour 10 HEURES, direction Deauville, nous étions un bon groupe.

Il faisait beau ce jour-là avec le soleil qui brille. Nous somme descendu de la Renault Kangoo et de la fourgonnette. On est allés directement à la plage, on a trouvés où s'installer pour mettre les parasols et manger.

Nous nous sommes baignés, l'eau était tiède.

On était en train de bronzer sous le parasol il y avait du monde avec les mètres de distance respectés. On a jouée au molky avec un référent et un bénéficiaire.

Nous avons quittés la plage pour aller à la ville de

Cabourg c'était beau à voir, on est parti dans un restaurant pour manger et boire quelque chose, puis on est parti de Cabourg pour rentrer sur paris.

Mohammed

Le paysage normand est très agréable, on a pris des photos de nous avec le paysage en fond.

Pour le temps du midi nous avons pique-niqué sur la plage des sandwichs

Sur le chemin du retour vers, 18 heures nous nous sommes arrêtés dans une station service pour pouvoir acheter un café, et quelques sandwichs, mais, une fois parti, je me suis rendu compte que j'avais oublié mon porte feuille. J'étais paniqué et j'ai installé le stress au sein du groupe.

Finalement on a appelé la station service et il s'avère qu'ils l'ont retrouvé. Du coup une encadrante du SAVS est partie le récupérer.

Tout est bien qui finit bien ...

Marc



Il y avait une bonne entente, on rigolait tous. Une fois sur la plage il y avait du monde, mais je me suis baigné, d'autres bronzaient, et aussi il y en à qui allaient en ville pour visiter.

L'atelier du vendredi

La personne s'appelle Tanja elle s'occupe de l'atelier arts appliqués. Elle est dessinatrice. Elle n'est au SAVS que le vendredi. Elle nous apprend comment faire des dessins, les portraits des dessinateurs, des tableaux avec des paysages, des formes...

Les bénéficiaires doivent imaginer comment dessiner ou reproduire ce qu'elle nous montre. Sur des feuilles grands formats, Tanja demande si vous voulez prendre des feutres, des crayons de couleurs, de l'aquarelle...

Les bénéficiaires commencent à dessiner. Aussi on fait de la peinture. Elle discute du travail quand elle a fini. Elle dit ce qu'elle pense de notre production. Soit elle dit c'est bien ou en doit encore s'améliorer pour faire mieux à la séance prochaine.

On fait des sorties au musée pour aller voir les dessinateurs, peintres et leurs tableaux, leurs chefs-d'œuvres.

Le projet 104

Ce vendredi 21 février nous nous sommes tous réunis au SAVS, autour de Jean-François SPRICIGO (photographe et biographe). On était une vingtaine à cette réunion.

Jean-François nous a parlé d'un projet que nous devons réaliser pour le centre culturel « Le 104 ». Situé rue Curial dans le 19^{ème}. Ce projet tourne autour de la beauté et de la photo, celui-ci se déroulera sur plusieurs semaines.

Lors de la première réunion, chacun d'entre nous s'est présenté longuement ou brièvement. Ensuite, Jean-François nous a parlé des différents travaux qu'on effectuera en sa compagnie et celles de Tania et Dorothée.

On n'a un projet avec le 104, c'est de montrer ce qu'on a fait en arts appliqués tout au long de l'année.

On va travailler avec Jean François Spricigo, un photographe d'origine belge qui est en résidence au 104.

Il apprécie particulièrement la nature et les animaux, et la photographie en noir et blanc.

Le projet rentre dans le cadre du forum, des dynamiques culturelles du territoire du 104,

C'est un projet autour de la photographie et du thème de la beauté.

Mohammed

Pour les ateliers qui ont eu lieu les vendredis 28 février et le 6 mars, il nous a été demandé de prendre des photos avec nos téléphones portables. Il fallait prendre des paysages, portraits....Celles-ci devaient correspondre au thème de la beauté. Elles ont été présentées sur un ordinateur, chacun a donné son avis (sans jugement).

Nous sommes conviés ce vendredi 13 mars, pour voir une exposition photos que Jean-François a réalisé.

Marie-France

Balade en Forêt de Montmorency et au château de la chasse.

Le samedi dix-neuf septembre 2020, nous avons rendez-vous au SAVS pour le départ vers la forêt de Montmorency.

Nous étions dix personnes huit bénéficiaires, deux accompagnatrices, pour prendre le train h, zone quatre, de la gare du nord jusqu'à Domont, arrivés à Domont, il a fallu attendre le bus trois mille huit cent cinq (3805), qui nous emmènera jusqu'à la forêt. En entrant dans la forêt, nous avons vu

une petite table où était posés des prospectus des plans de la forêt des sacs en tissus, réserves exclusivement aux enfants pour une chasse aux trésors.

Un peu plus loin on s'est installé sur l'herbe en face du lac, pour déjeuner. Nous avons mangés sous le regard des canards une dizaine à



peu près, avec pour décor le paysage de la forêt, entourés d'arbres, des promeneurs venus se détendre avec leurs chiens ou en familles, avec en prime un joli temps.

Rouzbeh et Marc sont restés sur place pour faire une sieste, l'autre groupe est parti marcher.

Visite d'un mini château de la chasse, ouvert spécialement pour les journées du patrimoine européen. Au rez-de-chaussée, une petite exposition sur des tableaux sculptures, une cheminée, et tabourets en osier, c'était tout petit, mais sympa, le premier étant fermé. Il y avait aussi un groupe de musiciens en répétition sur une scène. Deux personnes de l'O.N.F.(office national des forêts)ont proposé une visite de deux heures. Ils expliquaient des

choses sur la vie des arbres, l'âge...dans des boites, il y avait des échantillons et des photos d'insectes. Au bout de trois quart d'heures nous sommes partis peut-être trop fatigant pour certain. L'autre groupe a continué l'aventure nous sommes allés rejoindre les deux dormeurs, Marc et Rouzbeh.



Après avoir marché un petit moment, on s'est reposé à notre tour, avec pour bruit le chant des oiseaux. Avec aussi pour spectacle des chiens qui jouent dans l'eau à rattraper la balle. Mais comme tout les bonnes choses ont une fin, nous devons repartir pour ne pas louper le bus de seize heures car il passe toutes les deux heures et avec pour rigolade la même dame qui nous avait emmené à la forêt. Cette fois-ci elle nous ramène à la gare de Domont, pour le train h direction gare du Nord où le groupe s'est séparé pour rentrer chacun chez soi.

Sophie & Hadi

Atelier Jardinage

Rendez-vous au SAVS à 16h30 pour l'atelier Jardinage. Le groupe était composé de 6 bénéficiaires et de deux accompagnateurs.

Le temps était ensoleillé, il faisait plutôt bon. La dame nous a fait visiter le jardin où se trouvaient plusieurs plantes.



Moi j'ai beaucoup apprécié de voir un grand potiron et deux petits potirons.

On du arracher les feuilles verts, arroser les plantes et à notre tour on a planté les graines. Puis nous avons retiré les mauvaises herbes. On a dû mettre dans la brouette les herbes.



L'atelier s'est fini à 19h. On reprend le jardinage en octobre.

J'aime beaucoup cet atelier même s'il a été dur de se remettre dans le bain mais Gélina était là pour m'aider.

Micheline

Visite du château de Versailles

Le 3 septembre le SAVS a été visité le Château de Versailles, Sophie et Micheline nous raconte cette belle journée

Nous sommes venus au SAVS le matin et avons pris le master de la fondation Maison des Champs pour nous rendre au château de Versailles.

Nous avons visité le parc, il y avait les fontaines des grandes eaux, le lac et les statues. Il n'y avait pas beaucoup de gens dans le parc.



Après nous sommes allés visiter le château avec ses grandes galeries,

les salons, salle à manger et les chambres anciennes de la reine et du roi.

Après la visite nous sommes allés boire un pot chez Angelina. J'ai pris un chocolat chaud et un fraisier au salon de thé. La pâtisserie était très bonne.

Micheline



Avec le SAVS, nous sommes allés visiter le château de Versailles où on a pu profiter d'une journée merveilleuse où le temps était beau.

On a pique-niqué sur un banc à l'ombre d'une tonnelle d'arbres et près d'un bassin avec des carpes. Ensuite nous avons visité le château qui est une pure beauté, grandiose avec à l'entrée une belle grille dorée.

Nous avons passé les barrières de sécurité, puis nous sommes entrés dans le hall du château pour une visite de deux heures. Nous avons vu les grandes pièces des chambres, avec des tapisseries de couleurs différentes, qui ont certaines pour motif le

symbole de la royauté comme le lys. Le lit du roi était long sur la largeur et étroit sur la longueur. Il y avait des tableaux avec les portraits, des familles royales, des tableaux des chasses à courre. C'est tellement grand qu'il y a plein de choses à voir, des grandes allées qui vont de pièces en pièces, de découvertes en découvertes. On pouvait imaginer comment vivaient les nobles, les grands bourgeois.



A cotés les petits gens, eux avaient des vies réduites, à presque rien, vivants de mendicités pour la plupart,

d'autres avec peu de monnaies pour acheter un bout de pain. Les riches portaient des tenues d'apparat, des domestiques étaient toujours là pour leur bien-être. Nous avons aussi vu les endroits secrets où certainement il y avait des rendez-vous galants, à l'abri des regards indiscrets.

La grille de la porte et ses galets, on s'imagine voir arriver les calèches tirées par des chevaux. Quand on pense que depuis tout a changé, les voitures ont remplacé les chevaux. Les vêtements de l'époque étaient encombrants et prenaient de la place. Les perruques devaient être lourdes et sentir mauvais, car à l'époque, l'hygiène était précaire. On a beau être des grands de ce monde, on a aussi des défauts !! Aujourd'hui, les vêtements sont plus légers, plus libérés.

Je me demande, malgré le fait que nous sommes à une autre époque, si les choses ont vraiment changé : riches/pauvres, toujours des mendiants de ce côté-ci ! Ne sommes-nous pas restés un peu aux siècles derniers, par sur tout, mais par mal de choses restent inchangées. Et vous, qu'en pensez-vous ?

Sophie

Actualité

Après quelques mois confinés, l'équipe de rédaction s'est retrouvée pour vous préparer votre journal préféré ! Certains rédacteurs vous racontent leur confinement.

Mon confinement et mon déconfinement

L'année 2020, aura été une année très particulière. Janvier-Février ont été deux mois où nous avons été encore insouciant, quand Mars décida de nous jouer un sale tour inattendu au point de mettre la terre à l'arrêt, la planète au repos forcé. Une vie marchant au ralenti. Des rues désertes, des transports en commun à l'arrêt. Seuls, les magasins étaient ouverts grâce à des courageux et

courageuses à leur poste de travail (caissières, caissiers balayeurs, éboueurs, policiers, pompiers etc) Tout le corps médical était dévoué aux malades du covid 19 en mettant en danger leur propre santé et celle de leurs proches. Et j'en oublie, d'autres métiers au service du peuple. Merci à ceux qui étaient en première ligne pour notre santé. En ce qui me concerne, ce confinement à aussi été une joie car ça n'était

trop dur Je l'ai bien vécu, ça m'a permis de faire des loisirs que je ne fais pas d'habitude (ex : lire un livre, faire des jeux, regarder des émissions culturelles...) J'ai apprécié de voir les animaux reprendre leurs droits sur les humains (canards, biches, sangliers et bien d'autres bêtes s'accaparant des rues désertes) J'ai trouvé cela drôle et tellement irréel.

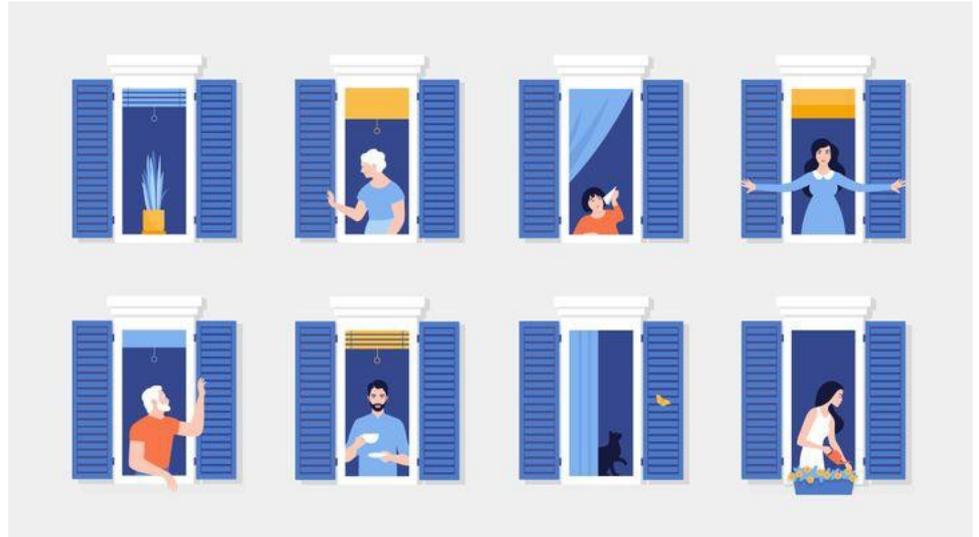
Le déconfinement

Je n'ai pas trop souffert du déconfinement, il fallait juste se réhabituer à la vie d'avant. Le port du masque est plus difficile, surtout en période de fortes chaleurs, on étouffe très vite !

J'ai repris les transports en commun, il y a du monde et on est serré comme des sardines, pour le respect des distanciations sanitaires c'est compliqué ! Il est important pour notre santé et celle des autres de respecter les consignes et règles d'hygiène (se désinfecter les mains soit à l'eau et au savon soit avec du gel hydro alcoolique). Il ne faut pas s'embrasser ou se serrer les mains et il faut garder une distance d'1 mètre à 1 mètre 50. C'est le meilleur

moyen pour que le virus s'affaiblisse en attendant un vaccin. Les scientifiques mettent toutes leurs

on est sur la bonne voie ! Courage et respectons-nous !!



forces pour y arriver en espérant que ce soit le plus vite possible. Ça va malgré tout être encore long mais

Sophie

Le confinement par Marie-Aude

J e suis allée chez maman pendant le confinement parce que le président de la république nous a demandé de rester chez nous. Nous devons faire des attestations de sortie à chaque fois que nous allons faire des courses. Il fallait mettre son nom, son adresse, sa date de naissance.

Pendant le confinement, j'ai fait des mandalas, des mots croisés, des sodokus, des mots mêlés, les jeux de 7 erreurs... que le SAVS nous envoyait régulièrement.

L'équitation et la danse, qui sont mes activités préférées, se sont arrêtées pendant le confinement. C'était dur car je

voulais travailler. Je m'ennuyais et mes collègues me manquaient.



Ca n'a pas toujours été facile de ne pas être chez moi. Je regardais la télévision et dansais grâce aux vidéos que mes profs de danse m'envoyaient.

Je n'ai pas vu mon fils en direct seulement par vidéo. Au déconfinement, je suis rentrée chez moi et j'ai repris mes activités avec plaisir (stages

d'équitation et danse) je suis aussi contente d'avoir retrouvé le SAVS.

Marie Aude

Le confinement de Mohammed

L e confinement était dur à vivre. Ce n'était pas facile de ne pas sortir de chez soi. On ne pouvait pas se balader dans les rues, les parcs et jardins, les musées, le cinéma, les centres commerciaux... On ne pouvait pas aller s'entraîner à la salle de sport. Tout était fermé. Je ne

suis pas allé travailler en ESAT car il était fermé parce qu'on ne savait pas trop ce qu'il en était du covid -19.

Le 12 mars 2020, le président de la république a parlé au journal de 20H. La situation avec le covid-19 commençait à s'aggraver dans le monde entier et les hôpitaux étaient saturés. Il fallait calmer le virus pour qu'il circule moins. Il a

dit lors de son allocution que les crèches, la maternelle, les écoles, les collèges, les lycées seraient fermés jusqu'à nouvel ordre. Le 16 mars il a reparlé au journal de 20H, pour imposer le confinement le lendemain en date du 17 mars à midi.

**SAUVEZ DES VIES
RESTEZ
CHEZ VOUS**

Pendant le confinement à la maison je me suis occupé à lire sur ma tablette la presse : le parisien, l'internaute, France info, le sport... J'ai regardé des films, les infos et la chaîne

Le confinement d'Elena

Pendant le confinement la chose plus dure pour moi était de ne pas avoir la liberté et de ne pas pouvoir parler français avec mes amis du SAVS.

C'était très difficile de rester toute la journée pratiquement sans rien faire.

Les journées étaient très longues et ennuyeuses. Nous avions du temps pour penser au virus. Et ça ajoutait des problèmes aux problèmes.

Le confinement vu par Micheline

Le confinement était long Pendant le confinement j'ai regardé la télé, des informations sur le COVID. J'ai fait les mandalas du SAVS, je sortais peu. Ce n'était pas très agréable, le SAVS et ses activités m'ont manqués. C'était un peu difficile car ça nous empêchait de vivre normalement.



On ne pouvait pas être en contact avec les autres, même maintenant il faut faire attention. Nous devons porter des masques, ça change nos rapports aux autres. J'espère que le virus partira un jour et qu'on retrouve une vie normale.

Micheline

Mon confinement par Marie-France :

Mon confinement s'est à priori bien passé, un peu bruyant par rapport à

ma rue et voisinage. En effet, ayant un jeune voisin dans mon immeuble qui réside au dessus de chez moi,

celui-ci a été assez bruyant (tapage et tirage de meubles, chaîne HI FI

l'équipe à la télévision. J'ai aussi appris le code de la route. Je suis sorti pour faire des courses dans les supermarchés une fois par semaine. La seule chose, c'était de faire la queue devant le supermarché pour ne pas avoir trop de flux à l'intérieur. Il ne fallait qu'un certain nombre de consommateurs dans le magasin. C'est le vigile qui nous faisait entrer dans le magasin. Je partais aussi acheter du pain à la boulangerie. Lorsque je me promenais dans mon quartier, tout était calme, il y n'avait pas beaucoup personne dans la rue.

Mohammed

Je cuisinais beaucoup pour les diners, j'ai mangé beaucoup trop et ce n'était pas bon pour ma santé.

Tous les jours les informations du matin au soir commentaient les morts et les personnes en réanimation. C'était très dramatique et triste.

Je eu un moment de dépression. Tout était sombre. L'unique moment d'évasion était d'aller faire les courses. Même s'il y avait toujours une queue très longue.

Elena

avec un volume très fort...). Très gênant.

Par ailleurs, je suis sortie tous les jours (1 heure), le temps de faire quelques courses avec à chaque fois une attestation à remplir. Malheureusement, il y avait beaucoup d'attente car beaucoup de monde allait au supermarché « carrefour avenue Jean Jaures ». Au début du confinement, j'ai fait du rangement dans mon armoire et dans mes meubles. J'ai fait un tri de vêtements que je ne voulais plus mettre, je me suis débarrassée de la vaisselle que je ne voulais plus, j'ai fait du tri dans mes armoires de toilette et pharmacie.

Je regardais également la télévision l'après midi où sur la deux ils y avaient des films que je signalais au SAVS (sur le blog), tels que : Jean de Florette et Manon des sources. Je faisais les jeux et mandalas que le SAVS m'envoyait.

Ce confinement m'a paru très court au début mais très long par la suite. J'avais parfois peu le moral.

Heureusement que j'avais des appels réguliers du SAVS (Delphine, Gélin, Corinne, Lydia et Marie-Laure) ce qui me faisaient beaucoup de bien moralement et cela m'a permis de rompre l'isolement. De plus, j'avais de temps en temps des appels de Sophie. Le quartier Laumière était mort (beaucoup de commerces fermés, dont les cafés et restaurants). De plus, les Buttes Chaumont étaient fermés.

Mon déconfinement :

J'ai vécu le déconfinement avec soulagement mais avec une grande inquiétude et une anxiété. J'étais un peu perdue au début en ce qui concerne les gestes barrières et j'avais et j'ai toujours peur quand quelqu'un dans la rue me frôle ou me touche. Je porte toujours le masque mais c'est un peu pénible parfois surtout avec la chaleur (j'ai du mal à le supporter), j'ai toujours du gel sur moi. Je faisais beaucoup de balades pédestres dans le quartier et je rentrais directement. J'avais du mal à me

rendre dans les endroits habituels et j'avais des contacts téléphoniques avec le SAVS et des professionnels de santé mais j'ai repris petit à petit mes habitudes. Je retourne aux ateliers du SAVS chez mes professionnels de santé. Je n'ai repris les transports que depuis peu de temps : trains (pour voir ma famille), bus et métros (pour me rendre au SAVS ou faire une balade dans Paris).

J'ai du mal à me faire à cette nouvelle vie mais ça va passer. L'avantage du déconfinement c'est qu'il n'est plus utile de remplir les attestations, le quartier revit et il y a moins d'attente dans les supermarchés.

Une liberté presque retrouvée !!!

Marie-France

Vie de quartier

Brocante à Laumière

Dimanche 13 septembre se déroulait sur toute l'Avenue Laumière, une brocante – vide grenier. Celle-ci partait du métro : Laumière à la Mairie du 19^{ème}.

Comme il y avait beaucoup de monde et pour respecter les gestes barrières, les deux trottoirs étaient coupés en deux par une ligne au sol. Une file qui montait, une autre qui descendait. Tous les gens étaient masqués.

Beaucoup d'objets étaient à vendre parmi lesquels : vieilles photos de Paris et de famille, vieux magazines, bibelots, vaisselle, petites bouteilles de parfums, bijoux fantaisie, vêtements, chaussures, sacs à main, cd, dvd, matériel informatique, matériel HI-FI....

Le Carrefour des Solidarités était représenté par trois bénévoles. Ils vendaient des vêtements et accessoires de mode.

Il fallait s'armer de patience à chaque stand. De plus, il fallait oser marchander ce qui n'était pas évident quand on n'a pas l'habitude.

Cette brocante s'est passée sous les meilleures conditions, en plus avec le beau temps. Les terrasses des cafés étaient bondées surtout du côté de la Mairie et du métro Laumière.

Une brocante qui s'est passée sous un soleil radieux, avec la plus grande prudence.



Quel plaisir de retrouver du monde après et malgré cette période troublée.

Marie-France

Les Cygnes du canal de l'Ourcq

Mardi 19 Mai, Marie-Christine, Delphine et moi sommes allés sur le canal de l'Ourcq près de la caserne des pompiers, au pont de Crimée, des Cygnes avaient fait leur nid. Les parents l'avaient fait grand et confortable. Il se trouvait sur le canal.

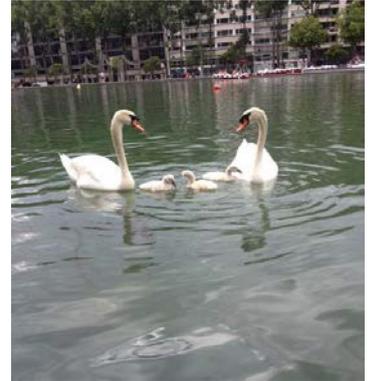


Il y avait 7 œufs. La mère cygne les a bougés quand nous les regardions. Nous avons pu les prendre en photos. Les petits n'étaient pas encore nés.

Mardi 26 Mai, 5 bébés cygnes sont nés sur les 7 œufs. 2 œufs n'ont pas

éclos. Depuis les cygnes ont 3 enfants, je ne sais pas où sont passés les deux autres.

Ils ont bien grandi à côté de leurs parents, comme on le voit sur la photo, on peut encore les croiser sur le canal et au bassin de la Villette.



Des journaux nationaux ont écrits des articles sur eux et leur naissance pendant le confinement.

Quand nous les avons vu, une dame du quartier nous a dit qu'elle envoyait des photos tous les jours des cygnes à sa fille à New York.

Ils étaient très importants pour les habitants pendant le confinement. Les gens venaient les voir lors de leur promenade autorisée. Ils symbolisaient l'avenir, l'espoir. J'ai envoyé leurs photos à ma famille qui vit en Iran et en Suède.

Ils sont très beaux, tout blanc. Je vous invite à aller les voir.

Hadi

Balade piétonnière à travers Ménilmontant

La semaine dernière, j'ai fait une balade piétonnière à travers Ménilmontant. Au cours de celle-ci j'ai visité des rues, petites ruelles et des impasses méconnues avec des maisons aux volets colorés (verts, violets, bleus...), avec des petits jardins. On n'avait pas l'impression de se croire à Paris tellement le calme était présent.

En continuant la balade, on arrive sur des petites places sympathiques avec des arbres, des bancs, des restaurants et des cafés où l'on peut manger de bons petits plats pour pas trop chers et se désaltérer tout en rêvassant et en se reposant.

Au cours de cette promenade, nous arrivons près du Jardin de Belleville avec des grandes allées boisées et des pelouses. Un peu plus loin, en sortant du jardin, nous arrivons près d'une esplanade où l'on peut contempler une partie de Paris : on y voit la Tour Eiffel et la Tour Montparnasse... En



sortant du jardin on arrive sur la rue de Ménilmontant devant l'église de Ménilmontant (Eglise Notre Dame de la Croix de Ménilmontant), bâtie en 1863. Elle est très grande avec de grandes allées, des vitraux, un orgue et de très belles statues.



La balade se terminée dans la rue de Ménilmontant où il y a des commerces divers, restaurants, magasins alimentaires et ceci jusqu'au métro.

J'ai repris le Boulevard de la Villette tout droit et je suis rentrée chez moi à pied. Toujours en flânant.

Marie-France

Atelier Couture

Je suis allée à l'atelier couture intergénérationnel de la place des fêtes.

Pour m'inscrire j'ai fait un mail avec ma sœur. Le SAVS nous avait donné l'information par mail. Je l'ai lu sur ma tablette après l'avoir reçu.



Nous étions 7 personnes à coudre accompagnés par 2 personnes qui donnaient les instructions. Elles nous ont

appris à nous servir d'une machine. Nous avons mis des bobines et passé le fils dans l'aiguille. Nous avons vu comment coudre. Je n'étais pas surprise car ma sœur a une machine à coudre. J'ai cousu un carré de tissus, la prof était très contente de mon travail.



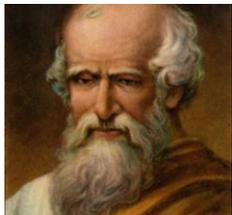
Une de participante avait apporté un gâteau que nous avons partagé. Il était très bon ! L'ambiance était bonne ! J'ai bien rigolé mais un peu moins qu'au SAVS. J'ai passé un bon moment et ai appris des choses, je vous conseille d'y aller. Le groupe m'a proposé de revenir je vais voir si je peux caser ça dans mon emploi du temps.

Marie-Aude

Histoire

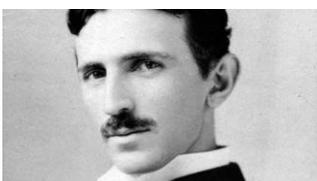
Les Grands Génies

Voici mon classement des personnes qui ont beaucoup contribué à notre humanité.



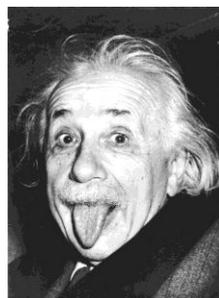
- **Archimède**

Il est considéré comme le plus grand mathématicien de tous temps, il est également physicien, astronome, inventeur, et concepteur d'arme. Il a contribué à la science en créant les lois de leviers et des poulies, en découvrant l'un des concepts les plus essentiels de la physique appelé le centre de gravité, en calculant la valeur la plus précise de pi avant l'invention de la calculatrice.



- **Nikola Tesla**

Considéré par plusieurs comme le père du génie électrique, il n'avait aucune éducation scientifique traditionnelle, mais a contribué grandement au monde scientifique. Il a notamment développé le système de courant électrique alternatif, le champ magnétique tournant et inventé la bobine tesla, des découvertes toujours utilisées aujourd'hui. Il est également connu pour son légendaire conflit avec Thomas Edison qui lui préconisait le courant continu au courant alternatif.



- **Albert Einstein**

Physicien américain d'origine allemande. Albert Einstein a changé par

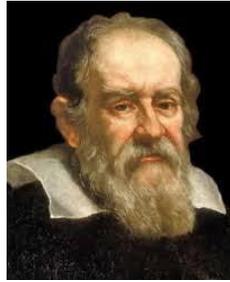
sa théorie fondamentale de la relativité, la conception humaine du temps, de l'espace et de l'univers bouleversant la pensée scientifique et philosophique. La science sans la religion est boiteuse ; la religion sans la science est aveugle dit-il. En 1921 il obtient le prix Nobel pour ses travaux en physique. Il participa aussi avec Nathan Rosen à la théorie des trous de verres qui serait des raccourcis hypothétiques entre deux régions de l'espace temps, moyen de se déplacer rapidement dans l'univers.



- **Newton**

Né le 25 décembre 1642 selon le calendrier julien mais le 4 janvier 1643 si l'Angleterre avait suivi alors notre décompte actuel. Isaac Newton était si chétif qu'on aurait juré qu'il trépasserait dans la journée. En fait c'est son père un

petit fermier, qui va décéder quelques mois plus tard. Sa mère presque illettrée, se laisse consoler en 1645, elle convole en deuxièmes noces avec un pasteur qui ne veut pas entendre parler l'enfant, qu'elle abandonne à sa famille. Pour certains ceci explique pourquoi il ne s'est jamais marié. Newton est physicien, astronome, et mathématicien considéré comme l'un des plus grands scientifiques de tous les temps. Il a formulé des lois sur la gravitation universelle et sur les corps en mouvement. Ces lois fondamentales expliquent de quelles façons les objets se déplacent sur terre comme dans les airs d'où l'histoire de la célèbre pomme qui tombe fondateur de l'optique moderne il construit le premier télescope à miroirs, sans oublié ces travaux en mathématiques.



• Galilée

Il est astronome et mathématicien italien du XVIIe siècle, il a popularisé la démonstration par son prédécesseur Nicolas Copernic de ce que la terre tourne autour du soleil. Ses maladrotes et ses imprudences lui ont valu toutefois d'être traduit à plusieurs reprises devant un tribunal ecclésiastique. Originaire de Pise il mène des expériences sur la gravité depuis le sommet de la tour de Pise. Mais c'est dans l'astronomie qui bâtit sa célébrité. Grâce à la lunette astronomique il put observer les planètes. C'est à lui qu'on doit la découverte des reliefs de la lune, des satellites de Jupiter et des tâches du soleil, il confirma que la terre et les autres planètes tournent autour du soleil selon des orbites. Mais en rendant publiques ses observations et ses théories il s'attira les foudres d'autres savants et une partie de l'église.



• Léonard de Vinci

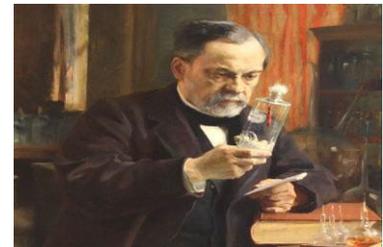
Il est né à Vinci le 15 avril et mort à Amboise le 2 mai 1519, il est un humaniste italien à la fois artiste, ingénieur, anatomiste, peintre, astronome Il est le célèbre auteur de la Joconde et de la cène sans oublié le célèbre homme de Vitruve pour lequel il a étudié la l'anatomie et la musculature de l'homme avec des dissections pour mieux représenter l'homme dans ses peintures. Il étudie également l'ingénierie qui lui permet de développer des idées très en avance sur son temps comme l'hélicoptère, le char de combat, le sous marin.



• Marie Curie

Marie Curie (1867-1934) fait partie des rares personnalités dont le nom est connu dans le monde entier. Première personne et toujours unique femme à avoir reçu deux prix Nobel (physique en 1903 et chimie en 1911). Elle est à l'origine des premières recherches sur la radioactivité avec son mari Pierre Curie et Henri Becquerel. Elle découvre avec son mari un nouvel élément qu'il dénomme le polonium en hommage à sa terre natal la Pologne d'où elle vient

née sklodowska . Deux plus tard ils isolent le radium ce qui lui permit de recevoir son deuxième prix Nobel pour avoir réussi à montrer que c'était bien un métal qui sera utilisé pour ses effets sur les cancers. Elle sera rattrapée par la maladie des rayons, ses découvertes et ses passions auront raison d'elle à 67 ans.



• Louis pasteur

Né à Dole le 27 septembre 1822 et mort à Marnes – La-Coquette le 28 septembre 1895, est un scientifique français, chimiste et physicien de formation. Pionnier de la microbiologie. Ainsi, plusieurs périodes se dessinent dans l'œuvre du savant : l'observation des cristaux le conduit à l'étude des fermentations une découverte- clé qui lui ouvrira les portes de la microbiologie et de la vaccination. Si les maladies sont dues à des micro-organismes, il faut les identifier et trouver le moyen de les contrer. La rage en sera le plus bel exemple, grâce au succès de son vaccin il décide de fonder un centre spécialement dédié à la vaccination contre la rage, qui soit également un centre de recherche et centre d'enseignement. Trois plus tard, l'institut Pasteur est inauguré en 1888.



• MOZART

Wolfgang Amadeus Mozart ou Johannes Chrysostomus Wolfgang Theophilus Mozart est un compositeur classique né

à Salzbourg le 27 janvier 1756 et mort à Vienne le 5 décembre 1791. Mort à trente-cinq ans, il laisse une œuvre impressionnante 893 œuvres sont répertoriées dans le catalogue kochel qui embrasse tous les genres musicaux de son époque. Selon le témoignage de ses contemporains il était, au piano comme au violon un virtuose. Dès l'âge de trois ans Mozart révèle des dons prodigieux pour la musique il a l'oreille absolue et certainement une mémoire eidétique. A cinq il apprend le clavecin il sait déchiffrer une partition a prima vista (lecture d'une partition de façon

immédiate sans besoin d'y réfléchir). A l'âge de six ans (1762) il compose déjà ses premiers œuvres. A onze ans il compose son premier opéra Apollo et Hyacinthus . A quatorze ans il aurait ainsi parfaitement retranscrit le miserere de Gregorio Allegri œuvre religieuse complexe en ne l'ayant écouté qu'une seule fois. Par la suite il voyagera dans toute l'Europe il travaillera pour l'archevêque Colloredo il est payé pour écrire de la musique mais cela ne lui plait pas beaucoup car il n'est pas libre. Il se marie avec Constance Weber et travaille comme professeur de musique

particulier chez des familles riches même s'il gagne beaucoup d'argent il ne sait pas le gérer. Il passera ensuite des années difficiles après la mort de son père, la maladie et les dettes. En 1791 il compose de chef-d'œuvres : La flute enchanté et le requiem.

Patrick

Cinéma

Exposition Louis de Funès à la cinémathèque

J e suis allé voir l'Exposition Louis de Funès à la Cinémathèque il y a un mois.

L'Exposition a lieu du 15 juillet 2020 au 31 mai 2021.

Louis de Funès est un comédien acteur comique né le 31 juillet 1914 à Courbevoie, et mort le 27 janvier 1983 à Nantes.

Il est connu pour les films : Fantomas, La Grande Vadrouille, Les Aventures de Rabbi Jacob mais pas seulement... (il a fait une centaine de films dans sa vie).

J'étais un peu déçu par l'exposition. Il n'y avait pas énormément de monde. Avec la Carte Adulte Handicapé l'exposition est moins chère.



Dans l'exposition, on trouve beaucoup de petites télévisions retraçant les différents films de Louis de Funès mais cela était trop tourné sur la télé.

On y trouve aussi la 2 chevaux de Bourvil dans Le Corniaud et la DS de Fantomas coupée en 2.

J'ai aimé voir ces voitures et aussi la statue de cire de Louis de Funès du Musée Grévin.

L'Exposition parlait aussi beaucoup du gendarme de Saint-Tropez.

Ce que je reproche à cette exposition, c'est la longueur trop courte de celle-ci. On a vite fait le tour en résumé. Je ne la conseillerais pas au public. Je pense qu'il fallait exposer plus d'accessoires de Louis de Funès ou de ses films

Damien

Terrible Jungle

Elliott, jeune anthropologue, décide de partir à la recherche d'une peuplade vivant dans la jungle guyanaise, les Otopis. D'abord, il connaît quelques

difficultés d'adaptation du fait de son statut d'étranger, puis gagne la confiance des Otopis en séduisant la cheffe de ce peuple.

Dans le même temps, la mère d'Eliott, jouée par Catherine Deneuve, également anthropologue, part à sa recherche car elle est inquiète de ne pas avoir eu de ses nouvelles.

Le film permet de montrer qu'il faut dépasser les clichés qu'on a sur la jungle et que l'argent, où



qu'on soit, est une valeur phare qui guide l'appétit de tout homme quelque soit sa condition. Seul le personnage d'Eliott démontre le contraire en faisant preuve de moralité.

Rouzbeh

Belle-Fille

Comédie française sortie en août 2020, avec Alexandra LAMY et Miou-Miou, dans les rôles principaux.

Découvrant que son mari la trompe, Louise (Alexandra LAMY) décide de penser enfin à elle et part décompresser en Corse le temps d'un week-end.

Au cours de celui-ci, elle passe une folle nuit avec un bel inconnu. Une seule puisque, au petit matin, il ne se réveille pas.

Andréa (Miou-Miou), la mère de cet inconnu débarque sur les lieux et prend immédiatement Louise pour la belle fille dont elle a toujours rêvé ! Prise au piège, Louise va devoir jouer le rôle de la belle fille idéale pour quelques jours. Problème : sa nouvelle belle mère ne veut plus la lâcher.

Un film plein d'humour et pleins de quiproquos entre deux grandes actrices qui sont : Alexandra Lamy, Miou-Miou et pleins d'autres comédiens de talents, dont Thomas Dutronc. Avec de très beaux paysages de la Corse.

Un film à voir en cette rentrée qui s'annonce morose. Un peu de rire ça fera le plus grand bien en cette période !



Marie-France

Tourisme

Dousset les Montrond

Je reviens de vacances et vais vous raconter les bons moments que j'ai vécus.

Le premier jour, nous sommes arrivés en bus et avons pris possession des chambres en défaisant nos valises.

Le premier soir était repas américain (repas végétarien, je précise !).



On est allé dormir assez tôt fatigués de la route.

Le lendemain nous avons visité des villes et fait du shopping, à Montbrison et Saint Galmier. Dans les villes il y avait souvent des marchés, on visitait les Eglises, le village...

Le mercredi nous avons visité la Ferme aux 3 granges là où nous résidions.

Il y avait des poussins, des lapereaux, et nous avons donné à manger aux moutons et aux veaux.

Le lendemain, nous avons fait de la thalassothérapie, il y avait hammam, sauna, jacuzzi, piscines à bulles et jets d'eau. C'était super et très relaxant !



Chaque soir, il y avait un repas à thème à la ferme, par exemple indien, mexicain, thaïlandais...

Nous avons également confectionné du matériel pour faire des bulles de savon.

Il y avait des bâtons avec de la laine puis des épuisettes.

On était avec 2 artistes : une professeure de théâtre de Paris pour handicapés et un chanteur, danseur, et représentant du cirque.

Nous avons préparé un spectacle pendant toute la semaine puis l'avons joué le dernier jour.

Un âne également se faisait entendre tous les jours, avec des chats, des chiens, des lapins, des vaches, des moutons...

Nous nous sommes baignés dans les rivières, étangs et lacs

Il y a eu un jour où nous avons été au zoo. Cette visite était riche en découverte (beaucoup d'animaux qu'on connaissait et qu'on ne connaissait pas).

On a aussi beaucoup joué à la pétanque et sommes allés dans des bars et des restaurants.

Damien

Angers

Je vais vous parler d'Angers qui se trouve dans le Maine-et-Loire.

C'est une moyenne ville très jolie

bien fleurie, très jeune, avec ses petites ruelles pavées ses nombreux magasins (Etam, Eram tbs, andré...), ses petits cafés dont un très connu parles angevins le célèbre café Etienne avec un petit salon de café pour boire

toutes sortes de thés, de cafés qui viennent d'Afrique et Amérique du Sud. Il y a un château avec une vue sur la Loire et une petite rue qui s'appelle *la promenade du bout du monde*. Les alentours d'Angers ne sont pas mal non plus : Bouchemaine a un ou deux kilomètres d'Angers est une ville agréable pour se promener seul, en famille ou entres amis pour faire courir son chien. Plus loin un bar



pour se détendre soit à l'extérieur appuyer sur des tonneaux soit sur des tables quand il n'y a de la place. On peut aussi prendre son verre et le boire sur un banc avec une vue imprenable sur des arbres, en regardant des gens qui font du canoë, des pêcheurs, des promeneurs qui profitent de la vie.



Depuis qu'ils ont réaménagé cet endroit c'est encore plus agréable, car il y a moins de passage de voitures. Les enfants peuvent courir en toute sécurité.

Il ya aussi une petite

ville qui s'appelle les *Pont-de-Cé* rien de spéciale mais c'est très mignon. L'*Atoll* une zone industrielle où on trouve pleins de magasins.

Le top c'est *Terra Botaniqua*, un parc d'attraction qui consacré à la nature avec quelques manèges, l'un a la forme d'une noix avec sa fausse feuille pour protéger du soleil ou de la pluie. On y trouve aussi une serre tropicale aux papillons. Une dame nous y explique la vie des papillons. Il y a une montgolfière qui reste sur place tenue par un câble, que je déconseille en temps de fort vent. Il y a une barque qui nous balade en nous expliquant des choses comme la tulipe qui vient de Turquie et non des Pays-Bas et peins d'autres chose. Ca vaut le coup d'y aller pour vous amuser. Pour les passionnés de foot il y a le stade Raymond Coppa le sco d'Angers.

Sa belle gare qui donne sur un rond-point et de beaux hôtels. J'allais oublier de vous parler de la ginguette

de Port-Thibault avec son restaurant et son extérieur avec des tables, bancs et deux pistes pour jouer à la pétanque. Il y a toujours un petit chat qui n'appartient à personne mais qui se plait ici les caresses des habités ou pas des enfants qui sont heureux de le voir. Ma sœur lui apporte des petites croquettes, moi je l'ai appelé Pepito apparemment il n'aurait pas de prénom.

En face du château il y une crêperie très sympa elle est toute petite mais les serveurs sont très gentils, accueillants. C'est très bon et pas cher mais il faut réserver à l'avance. Pour digérer, vous pouvez faire une petite balade sur un petit chemin qui s'appelle « au bout du monde » où on voit une partie d'Angers la Loire ses ponts ses Bateaux.



Il y a tellement de choses à dire sur Angers mais je vous ai fait un petit résumé. Le mieux c'est de voir de vos propres yeux. J'espère que je vous ai donné l'envie d'y passer un séjour ! Avis aux amateurs !

Sophie

Musique

« 2019 : Une année musicale pop A+ »

Tout au long des parutions de ce journal vous retrouverez mon best of musical 2019 avec une centaine de références présentant la diversité de ce que j'ai apprécié parmi les multiples sorties de cette année pop 2019. Il y en a pour toutes

les oreilles curieuses ! Dans ce numéro mes 19 morceaux préférés de 2019 qui bougent.

Bonne année musicale !



(Classés par ordre alphabétique, ces titres c'est de la dynamite ! 😊)

- **Big Thief** : Not (pop/rock)
- **Billy Price** : Working On Your Chain Gang (nu-soul entraînante)
- **Cléa Vincent** : Femme est la nuit (french pop féminine)
- **Flyin' Saucers** Gumbo Special : Do What You're Supposed To (soul-funk)
- **Gauvain Sers**: Changement de programme (chanson festive)
- **Leyla McCalla** : Me and My Baby (country-soul)
- **Iggy Pop** : James Bond (icône rock)
- **Kelly Finnigan** : I Called You Back Baby (soul dynamique)
- **Kevin Morby** : OMG Rock N Roll (rock alternatif)
- **L'Épée** : Springfield 61 (super-groupe rock)
- **Mattiel** : Je ne me connais pas (rock au féminin)
- **Nick Waterhouse** : I Feel An Urge Coming On (r&b – nu-soul)
- **Oxmo Puccino** : 10.000 (rap français)
- **Tame Impala** : Borderline (pop)
- **Th Da Freak** : Hospital (grunge-rock alternatif)
- **Trans Kabar** : O Linnde (world)
- **Steve Mason** : Walking Away From Love (pop alternative)
- **Vampire Weekend** : This Life (pop FM)
- **Volbeat** : Last Day Under The Sun (Hard Rock FM)
- **Wives** : The 20 Teens (pop-rock alternative)
Etienne

Cuisine

Les recettes d'Elena (recettes pour les gens pressés !)

Sauce Tomate

Ingrédients pour 3 ou 6 personnes

- 1 boîte de tomates pelée petite ou grande
- ¼ d'oignons
- 2 cuillères d'huile extra vierge d'olive
- 2 gousses entières ail
- Sel & Poivre

Coupez l'oignon très fin, faites le dorer dans une poêle avec l'huile. Après ajoutez les tomates pelée, le sel, le poivre et l'ail. Faire cuire a feu modéré pour ½ heure. Buon appetito !!!!



Pommes de terre et oignons au four

Ingrédients:

- 5 pommes de terre
- 3 oignons
- Huile d'olive
- Romarin
- Set et poivre

Couper les pommes de terre et les oignons en fines tranches.
Faire des étages en alternant pommes de terre puis oignons.
Ajouter le sel, le poivre et un peu d'huile d'olive.
Faire plusieurs étages en finissant par une pomme de terre.
Mettre au four à 210 degrés pendant 45 min



Tarte aux pommes golden rapides

Ingrédients :

- 300 gr farine ou 6 cuilleres à soupe
- 100 gr de sucre ou 3 ½ cuillers,
- 3/4 pommes coupes en tranches
- 3 œufs entiers,
- 1 yaourt nature,
- 1 sachet de levure pour dessert,
- 1 pâte feuilletée



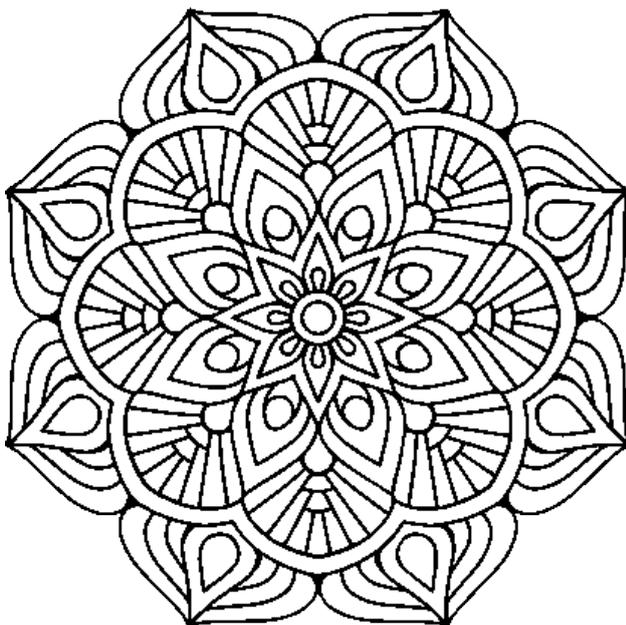
Mélanger les œufs avec le sucre puis ajouter le yaourt.
Rajouter la farine et la levure

Mettre la pate dans un moule et ajouter dessus les tranches de pommes.

Mettre au four à 180/ 200 degrés pendant 45 minutes.
Gustatevi il piatto !!!

Loisirs & Jeux

Mandalas



A vos crayons !

JEU DES 7 ERREURS



Les Mots Croisés de Rouzbeh et Elena

Verticalement

- A. Modestement
- B. A son bonnet ; Se dit de l'organisme immunisé
- C. Chanson pour endormir un enfant
- D. Camionnette ; 365 jours
- E. Enormément ; Matière plastic utilisé pour isolé les fenêtres
- F. Nationalité de Leonardo Da Vinci
- G. Petit écran
- H. Rivière d'Alsace ; le plus connu de parfume de Calvin Klein ; Pronom personnel (2eme personne du singulier)
- I. Soumission

J. Venus au monde ; Contrôle.

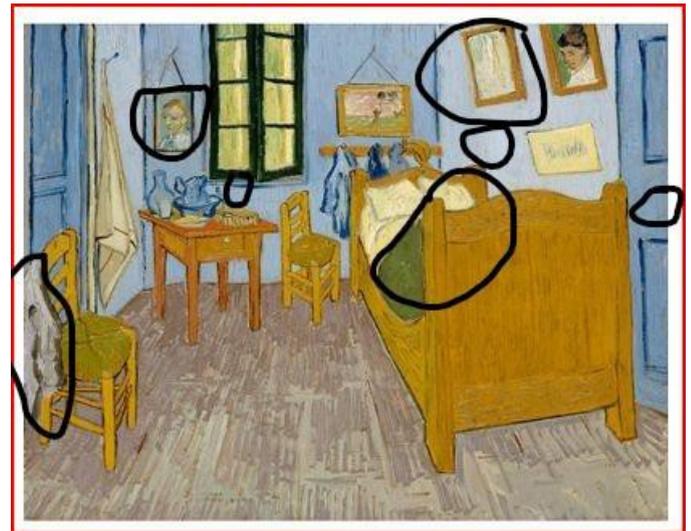
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	JO
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Horizontalement

- 1. Résidence
- 2. Gros titre ; Exil de Napoleon
- 3. Il y en a 7 dans le monde
- 4. Groupe social en Inde
- 5. Connexion ; Auxiliaire
- 6. Touché ; Ecrivain romain
- 7. Pour envoyer un photo sur messagerie ; Ont pour but
- 8. Possédée ; Apres l'Union Soviétique ; Pronom démonstratif
- 9. Navigateur internet (initiales) ; Ecris pour se rappeler quelque chose
- 10. Participe passé du verbe teindre ; en tenue d'Adam.

Réponses aux jeux précédents :Mots croisés et jeu des 7 différences du n°5

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	T	R	A	D	U	C	T	I	O	N
2	E	O	L	E		I		L	P	O
3	R	I	O		V	A	L	E	U	R
4	R		U	N	E		E		S	M
5	I	D	E	A	L		V	I		A
6	T	E	T		O	C	R	E		L
7	O	T	T	O		L	E	N	T	
8	I	T	E	M		E	S	A		S
9	R	E		A	U				D	E
10	E		E	N	T	I	E	R	E	S



E	P	P	A	T	R	I	M	O	I	N	E
T	L	P	O	N	T	E	R	S	A	T	R
C	A	R	B	O	N	E	I	F	I	A	O
A	N	O	N	A	L	A	U	S	V	B	L
P	T	T	C	C	R	R	R	O	I	E	F
M	E	E	Y	A	E	E	L	P	R	I	O
I	N	C	M	L	V	T	A	M	I	L	C
E	E	T	S	I	N	A	T	O	B	L	N
R	R	I	D	N	E	D	E	C	H	E	T
A	G	O	M	E	R	E	G	R	E	V	N
M	I	N	T	R	A	M	E	C	O	L	O
B	E	N	U	A	F	T	V	E	R	T	E

Comité Rédactionnel par ordre alphabétique :

Damien, Delphine, Elena, Etienne, Hadi, Lydia, Marc, Marie-Aude, Marie-France, Micheline, Mohammed, Najib, Patrick, Rouzbeh, Sophie