



C'est le printemps !!

Depuis le 17 mars la France est confinée ! Il est demandé à chacun de rester chez lui pour se protéger et protéger les autres du virus. Voilà donc 15 jours que le SAVS est fermé physiquement mais que l'équipe reste présente pour vous par téléphone, mail, sms...

Certains d'entre vous trouvent le temps long et nous essayons au maximum de vous divertir en vous proposant des activités sur internet, à la télé ou en vous en envoyant. C'est ainsi que le blog <https://savdusavs.blogspot.com/> a été mis en place. Chacun peut l'enrichir d'articles, poèmes, photos... en nous envoyant un mail ou en nous appelant et en nous dictant son écrit. Et aujourd'hui vous trouvez le numéro 5 des Potains qui nous permet d'être en lien, de se rappeler des bons moments et de nous changer les idées.

Depuis chez nous, nous avons oublié que le printemps est bien arrivé depuis le 20 mars. Fini la pluie et le froid, le soleil est au rendez-vous pour nous remonter le moral. Les fleurs pointent leur nez dans les squares, les balcons ou dans l'allée derrière le SAVS.



Avec le confinement, les bruits de la rue ou des voitures ont été réduits et nous nous mettons à entendre à nouveau les oiseaux. Ils chantent pour nous, pour nous rendre le confinement plus doux, pour nous rappeler qu'il fait beau et que bientôt nous pourrions profiter du bon air du printemps. Et puis bien sûr ils préparent leur nid et bientôt, comme nous, ils seront confinés chez eux pour couvrir leurs petits.

Le printemps nous rappelle qu'il faut garder le moral car après les temps froids et pluvieux le soleil revient toujours. Alors en attendant de pouvoir revenir sur l'accueil du SAVS, nous vous proposons nous retrouver à travers ces pages.

Restez chez vous, prenez soin de vous, nous restons en lien.

Bonne lecture et à très bientôt pour célébrer dignement l'arrivée du printemps !

Exposition ALULA Merveille d'Arabie

Le samedi 16 novembre, nous nous sommes rendus à l'Institut du Monde Arabe voir une exposition sur l'Arabie Saoudite. Celle-ci s'appelle « ALULA, MERVEILLE D'ARABIE ».

Après avoir déposé nos vêtements à l'accueil, nous sommes montés au 1^{er} étage pour commencer notre visite. Dès notre arrivée dans la salle d'exposition, un écran géant diffusait de magnifiques paysages d'Alula, c'est le nom donné à une région du Nord-Ouest de l'Arabie Saoudite où se trouve une vallée spectaculaire qui s'étire sur une trentaine de kilomètres entre d'impressionnants massifs de grès et de basaltes (roches volcaniques).

Depuis plus de 7000 ans, la vallée d'Alula ne cesse d'offrir des ressources naturelles abondantes. Les trois oasis de la vallée sont des sites archéologiques, véritables bijoux des grandes civilisations.



La vallée est parcourue par la principale route des caravanes de l'encens, devenue ensuite la route du pèlerinage de la Mecque.

Bien qu'elle soit située dans une région dont le climat est aride, la vallée d'Alula est riche en eau.

Je suis également allée à l'exposition Alula, trésor d'Arabie à l'Institut de monde arabe. Il y avait des choses très intéressantes. On pouvait voir des films et des photos anciennes et des dessins. J'ai découvert des choses que je ne connaissais pas. Il y avait beaucoup de monde à cette exposition. Après, nous sommes allés sur le toit. La vue était superbe. On pouvait voir la Seine et tout Paris. Ce qui est dommage, c'est qu'on n'a pas pu boire un thé et manger une

Faisant preuve d'une grande ingéniosité, les habitants d'Alula ont mis au point des techniques de récupération et de stockage d'eau.

Cette agriculture typique des oasis où les palmeraies et les jardins se succèdent, rivalisent de magnifiques couleurs.

A l'étage supérieur, nous avons visités tout ce qui est civilisation (statuts, objets, tableaux...).

De nos jours, l'Arabie Saoudite a comme ressource principale : le pétrole. Depuis 2018, le nouveau roi Salmane Ben Abdelaziz

Al Saoud a décidé d'ouvrir le pays au tourisme et ainsi diversifier l'économie du pays. De nombreux européens et notamment des français s'y installent pour y vivre et travailler.

J'ai trouvé cette exposition très intéressante et enrichissante. Elle m'a permis de voyager, de découvrir de nouveaux horizons et d'autres civilisations que la nôtre. Découvrir une autre histoire avec de magnifiques

paysages.

Je recommande vivement de vous y rendre. Elle se termine en janvier 2020.

Marie-France

pâtisserie arabe au salon de thé car on était trop nombreux et il n'y avait pas assez de places assises pour tout le monde. Alors Lydia a proposé qu'on fasse un goûter au SAVS avec du thé oriental et des pâtisseries, ce que nous avons fait quelques semaines plus tard.

Michelina

Repas festif

Le Vendredi 3 Janvier 2020, nous, nous sommes rassemblés au savs pour un départ au restaurant « l'heure bleue » comme l'année dernière. Avec toute l'équipe du SAVS nous sommes arrivés au restaurant et nous nous sommes installés. Puis le serveur nous a annoncé les plats afin que nous puissions choisir, trois entrées au choix :

- Crème brulée pistache
- Part de galette fait maison
- Et pour finir certains ont pris un café



- saumon salade
- Foies gras grillés poêlé
- Pâtée en croute



L'heure bleue
Brasserie de tradition Française Cuisine
Maison. Produit Frais Bar à Cocktails
57, rue Arthur Rozier 75019 Botzaris
Ouverture tous les jours de 9 heures à 2
heure du matin
Réservations au 0142459655

Madame Perruchet, Rouzbeh et moi-même avons eu la fève. Nous étions les rois de la journée. Le décor du restaurant est bleu. L'accueil du personnel fort sympathique est convivial et familial. Nous avons passé un bon moment ensemble, et nous nous sommes dit bonne année, meilleurs vœux, bonne santé et

pleins de bonnes choses. Puis nous sommes repartis au SAVS

Plats principal



- Steak (entrecôte) avec frites et salade
- Poisson Saint-Pierre avec des légumes sauce escargot avec un peu de salade



pour faire des jeux de société et autres cartes à jouer. Hadi et Jean-Jacques se sont affrontés au jeu d'échec.

Dessert



Une année vient de se finir et nous sommes rentrés dans une nouvelle décennie. Enfin pour ceux qui veulent se régaler dans ce restaurant voici ci-dessus l'adresse. Bonne appétit !

Hadi & Sophie

Les Potains du SAVS- 23 rue du Docteur Potain-75019 Paris

Goûter de Noël au SAVS

Nous étions une vingtaine de personnes ce vendredi 20 décembre au SAVS, tous ensemble autour d'une grande table pour fêter Noël et déguster un délicieux goûter.

Des boissons chaudes et froides étaient disposés sur une table (thé, café, jus de fruits, sodas...), sur une autre, différents gâteaux, salade de fruits....

Sur la table du salon, il y avait une grande boîte entourée d'un joli papier de cadeau où chacun d'entre nous avaient disposé des petits cadeaux que nous avions apportés.

Le goûter a commencé par des gâteaux sucrés servis avec attention, accompagnés d'une boisson chaude ou froide. Nous avons dégusté une salade de fruits servie avec une délicieuse crème au chocolat par Gélina.



Enfin, ce goûter s'est terminé par la distribution des cadeaux, un tirage au sort avait eu lieu au préalable et chacun d'entre nous avait un numéro.

Chaque numéro correspondait à un cadeau, ceux-ci étaient distribués par les membres du SAVS qui nous entouraient. C'est avec une grande surprise qu'on me remis un gros paquet où je découvris un très joli appareil photo numérique dont je me suis servie durant les fêtes passées en famille.

C'était un premier Noël passé au SAVS et je n'ai pas regretté de participer à ce moment de partage que je ne suis pas prête d'oublier.

Marie-France

Rencontre autour de la curatelle et de la tutelle au SAVS

Nous avons rencontré Mme Carlin, ainsi qu'un stagiaire accompagnateur, qui doit devenir mandataire curateur, mandataire judiciaire. Nous étions environ 20 bénéficiaires du SAVS.

Lors de cette rencontre avec Madame Carlin ainsi que le stagiaire curateur, on a abordé les thèmes de la curatelle et de la tutelle. Ce fut un débat enrichissant car nous avons reçu les explications de Madame Carlin qui présentait avec force de caractère comment elle faisait valoir les droits des personnes. Les bénéficiaires ont pu poser différentes questions sur le concept et le travail de curateur ainsi que le rôle de chacun.

La différence entre tutelle et curatelle est que, pour la curatelle on accompagne la personne dans les

actes de la vie civile, tandis que pour la tutelle, on représente la personne.

La curatelle est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui, sans être hors d'état d'agir lui-même, a besoin d'être conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile. La curatelle n'est prononcée que s'il est établi que la mesure de sauvegarde de justice serait une protection insuffisante. Il existe plusieurs degrés de curatelle : c'est le juge des contentieux de la protection qui décide.

Il existe trois sortes de curatelle : simple, renforcée ou aménagée :

Dans la curatelle simple, la personne accomplit seule les actes de gestion courantes (dits actes d'administration ou actes conservatoires) comme la gestion du

compte bancaire ou la souscription d'une assurance.

En revanche, elle doit être assistée de son curateur pour des actes plus importants (dits actes de disposition). Par exemple, le curateur doit consentir à un emprunt.

Dans la curatelle renforcée, le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses sur un compte ouvert au nom de celle-ci.

Dans la curatelle aménagée, le juge énumère les actes que la personne peut faire seule ou non.

La durée de la curatelle est de cinq ans maximum renouvelable pour le même nombre d'année si c'est un médecin généraliste qui en a fait la prescription.

Les curateurs et les tuteurs savent travailler.
démontrer par leur dévouement leur

Rouzbeh et Sophie

Exposition Pierre et Gilles

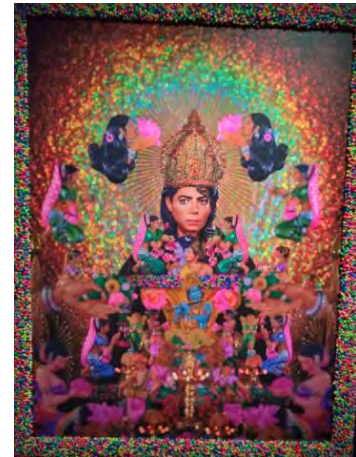
Le Mercredi 8 janvier 2020 nous sommes allés à l'exposition sur Pierre et Gilles à la cité de la Musique. Elle a lieu du 20 novembre 2019 au 23 février 2020. Il s'agit de portraits photos d'artistes, chanteurs et chanteuses. Nous avons un casque sur les oreilles. A côté de chaque tableau, il y avait une fiche pour écouter la musique du chanteur photographié.



Il y avait beaucoup de photos de Mickael Jackson, c'était très coloré, ça m'a bien plu !

Les photos étaient très attrayantes et intéressantes car ce sont les meilleurs chanteurs qui ont été choisis. De plus les cadres étaient très colorés et beaux à admirer.

Je vous conseille d'aller à cette exposition. C'est une expérience intéressante !!



Hadi

Nous avons vu Michael Jackson, Conchita Wurst, Stromae, Sylvie Vartan et Ariel Dombasle

Atelier jardinage

Le 24 octobre 2019 nous avons fait notre dernier atelier de jardinage on s'est donné rendez-vous à la fontaine aux lions de la Villette, pour aller à la rencontre d'Aude une jeune jardinière. Elle nous a donné des conseils sur les plantes, légumes et comment les planter. Nous avons aussi appris à arracher les mauvaises plantes. Elle nous a montré différentes plantes du potager et outils de jardinage à se rappeler : la bêche, les crocs, la pelle, le râteau, les gants. On a appris à nettoyer le potager, enlever les tuteurs, le composte, couper les feuilles, utiliser des sécateurs, des cisailles, utiliser la brouette pour



aller chercher le composte. On a retourné la terre en mettant des planches pour ne pas écraser la terre. On a planté des graines et des semis. Ça m'a plu parce qu'il y avait beaucoup de choses intéressantes à

apprendre, beaucoup d'arbres autour du jardin. On se croyait en pleine forêt, loin de Paris, avec une journée ensoleillée.

Marie-Aude

Celui qui tombe

Nous sommes allés au 104 début janvier par nos propres moyens voir un spectacle de danseurs équilibristes. On s'est retrouvés sans accompagnateurs du SAVS mais entre nous, entre bénéficiaires. Cela n'était pas prévu et cela s'est fait au dernier moment. Le SAVS Cadet nous a donné les places car

ils ne pouvaient pas y aller avec les grèves. Nous sommes allés au MacDo ensemble avant le spectacle. Il



y avait une très bonne ambiance !

Concernant le spectacle, il s'agissait d'une plate-forme en bois carrée qui tournait sur elle-même plus ou moins rétractable et difforme.



Au début les danseurs étaient sur le sol et ils ont escaladés pour se retrouver sur la planche. C'était tout un équilibre pour rester sur la planche.

Ils étaient debout, couchés, ils courraient, ils marchaient...

Nous avons beaucoup aimés ce spectacle qui présentait quand même un danger, les danseurs n'étaient pas attachés (=sans sécurité).

La plate-forme était complètement originale et inattendue et en plus elle était suspendue en l'air à la fin.

C'était déroutant ! Nous ne nous attendions pas à ça... Les danseurs étaient exceptionnels et très athlétiques !

Damien

Jouons au Triominos

Au SAVS, on joue au triominos, parfois je gagne , parfois je perds !

Le triominos est un jeu de domino en triangle.

On pioche sept pions. Celui qui a le triple cinq commence. Si personne n'a le triple cinq alors c'est le triple le plus fort qui commence .

Le but du jeu est de poser tous ses pions en premier.



On pose ses triominos les uns après les autres. Il faut que les chiffres correspondent : un cinq sur cinq par exemple.

Au SAVS on s'aide, on ne joue pas que pour gagner. Des fois c'est drôle!

Parfois on gagne parfois on perd !

Venez jouer avec nous au Savs, vous passerez un bon moment !

Michelina

Bal du Lions Club

Jeudi 20 février à 14 Heures dans la salle de fêtes de la Mairie du XIXème a eu lieu un bal. Nous y sommes allés à trois Bénéficiaires. Je suis arrivé en avance et j'ai réservé trois places.



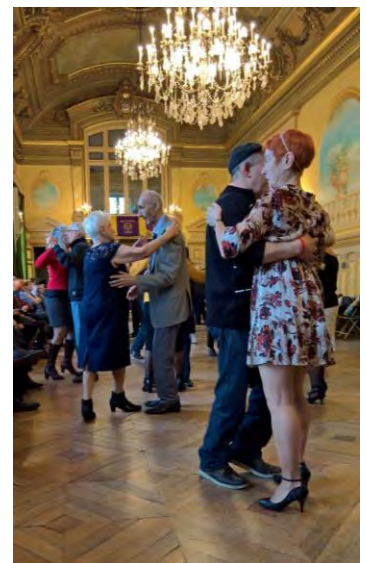
Il y avait beaucoup de personnes retraitées présentes. Il y avait un orchestre composé de 4 accordéonistes. Chaque musique correspondait à une danse. Il y avait beaucoup de danseurs. La salle était belle, bien doré avec de jolies

peintures et elle était très grande.

Il y a eu plusieurs styles de musique et de danse, malheureusement je n'ai pas dansé car je ne connaissais pas ces danses. J'essayerai peut-être l'année prochaine !

J'ai beaucoup aimé et j'espère y revenir l'an prochain !

Hadi



Balade dans le parc de Belleville

En arrivant par la rue des Envierges, se trouve le belvédère du parc de Belleville du 19^{ème} arrondissement de Paris. C'est-à-dire, le meilleur point de vue de Paris avec une table d'orientation. On est surpris par la beauté du paysage urbain de l'île de France et le 14 juillet, on admire le feu d'artifices.

Puis on descend les marches du parc de Belleville et l'on se perd un peu dans le dédale des chemins en pentes descendantes et remontantes. C'est agréable ! Le personnel qui travaille hiver comme été ajoute des fleurs dans le gazon.

Il y a aussi un jardin avec des jeux d'enfants et de plein air. Les gens du quartier viennent nourrir les chats « sacrés » du parc. Certains endroits sont occupés par des adolescents. Il y a deux ans, le GEM de la vague à l'âme avait tourné un film devant les gradins qui servent de salle de concerts l'été.

Personnellement, j'y vais pour faire des marches pour me tirer de l'ennui et rencontrer des gens polis. On discute de tout et de rien,



des raisons de fréquenter le beau parc public. Quand je vais au parc, je regarde l'été les gens allongés qui font un bain de soleil. Je suis incapable de m'arrêter alors la visite s'achève lorsque j'ai fini de traverser tous les chemins du parc. Parfois je rallonge la ballade en allant dans la rue Piat



qui était celle d'un ami d'Edith Piaf. Pour la trouver : à partir de la rue Pyrénées, il s'agit de descendre dans la rue de Belleville jusqu'à la première à gauche.

Et quelque soit l'occupation que l'on fait au parc, il est ouvert à tous et ensoleillé à souhait même l'hiver. Venez y nombreux ! *Caroline*

Le Leclerc de Rosa Park

Il y a plusieurs années que E.Leclerc s'est installé à coté d'Aubervilliers , dans le quartier de Rosa Park .

Il y a des restaurant qui vendent de la nourriture japonaise, chinoise, des sandwiches...



Si vous avez faim vous trouverez votre Bonheur !

Des entrées, des plats et des desserts chauds ou froids, dans l'espace de vente. Il y a un rayon pour la maison, la cuisine, vous y trouverez de la vaisselle. Il y a tout pour la maison.

Il y a un grand rayon poissonnerie avec beaucoup de choix de poisson. Le rayon Boucherie n'est pas très grand mais bien rempli. Il ya aussi un rayon Bio.

Dans les rayons boulangerie et pâtisserie, il y a des mets pas chers et la baguette est à 0,40€. On y trouve un grand choix de produits Hallal disposés dans de grands frigos. Ce magasin est économique et vend de la bonne qualité.

J'ai une carte de fidélité et avec des tickets de réduction , j'ai gagné 15€ !

Je fais souvent mes courses là-bas. Il est accessible en Tramway B3.

Je vous conseille de venir y faire vos courses.

Hadi

La Flute de Meaux

L'une de mes boulangeries préférées est la Flute de Meaux. Cette boulangerie se situe à l'angle de la rue Jean Jaurès et de la rue de Crimée

Dans un quartier populaire du XIXème arrondissement de Paris

Savoir se faire aimer est la base de tout commerce, se faire connaître par le bouche-à-oreille également !

Elle est ouverte du mercredi au samedi midi et fermer les autre jours.

Mes petits péchés mignons sont les sandwiches au jambon de pays avec des concombres, tomates et salade pour une somme de trois euros quatre vingt dix, avec des tartelettes aux anchois au coulis de tomates, réchauffées au micro ondes. Pour le dessert, un chausson aux pommes ou un pain aux raisins ou un croissant au beurre.



Sans oublier la boisson : jus de pommes, jus de raisins, coca en canette.

Ce qui fait un bon repas d'appoint et une bonne initiative pour démarrer la journée.

La cantine Che Gevara

Une association s'est implantée rue des Pyrénées dans le 20^{ème} arrondissement en rapport avec la vie sociale du quartier. C'est une cantina faite pour collecter des fonds afin d'aider les associations d'entre-aide qui le demandent, les causes des uns et des autres ainsi que celles des gilets jaunes.



On nous propose un repas de 12h à 14h au tarif conseillé de plus ou moins que 4 euros. C'est un très bon repas avec un entrée

rue du Docteur Potain-75019 Paris



Les spécialités :

Hamburgers végétarien avec des cornichons par exemple

Ils vendent « le kouign-Amanns » spécialité bretonne, c'est une brioche au beurre et au sucre . C'est un délice !

Je rentre chez moi avec bonheur, comme beaucoup de clients également ;

Il ne faut pas oublier les petites chouquettes bien tendres et onctueuses à souhait, les baguettes, les pains aux noix et au sésame, les quiches aux lardons ou aux épinards....

Vous pouvez aussi commander vos gâteaux d'anniversaires, des tartes aux pommes etc...

En conclusion faite vous plaisir et régaler vous !

Dominique



un plat qui est parfois végétarien et un dessert. Cela me fait penser à mon travail de restauration collective à l'ESAT de l'élan.

A la cantina, j'essaie de faire connaissance avec d'autres personnes mais parfois je me méfie et c'est bête. A d'autres

moments, j'ai presque sympathisé... Quelle bonne idée de faire du lien social.

Caroline

La dernière fois, j'ai mangé un délicieux couscous assise bien au milieu de la salle ; suivi d'une salade d'orange à la marocaine. C'était délicieux !

Balade dans la rue Montorgueil

Ce lundi 13 janvier, j'ai fait une très belle balade avec une amie.

Nous sommes parties à pied de la rue Louis Blanc (10^{ème}) à la Gare de l'Est et nous avons pris le boulevard Sébastopol. En allant tout droit, nous sommes arrivées dans une petite rue piétonne qui se nomme la rue Montorgueil, elle est située dans les 1^{er} et 2^{ème} arrondissements de Paris, elle n'est pas très loin du Forum des Halles.

De chaque côté de cette rue se trouvent des petites ruelles anciennes et sympathiques. Tout au long de la rue Montorgueil, on peut trouver de nombreux commerçants, traiteurs, restaurants, bars, brasseries, primeurs et autres boutiques.

En ce qui concerne les restaurants, épiceries fines, traiteurs on peut déguster de multiples spécialités : Italiennes, françaises, libanaises, grecques... D'ailleurs, au cours de



notre balade nous avons goûté chez un traiteur italien, deux belles parts de pizza (une au chorizo, la seconde au jambon). Délicieuses !

Ensuite, nous nous sommes arrêtées dans un bar sympa parmi tant d'autres, pour prendre un café. Des odeurs différentes arrivent de droite et de gauche de la rue (salées ou sucrées). Bien sûr, il y a aussi d'autres magasins : modes, boutiques touristiques, chocolaterie, boulangeries-pâtisseries...

Nous avons repris le chemin du retour et nous nous sommes arrêtées quelques minutes dans une église près de la Gare de l'Est et nous

avons repris notre chemin et nous sommes rentrées.

Une magnifique journée, très dépaysante !

Marie-France

Un dimanche à Rosny 2

Quand je vais avec ma famille au centre commercial de Rosny 2, je visite chaque magasin pour voir les soldes qui ont été mises en place.

Je vais dans la boutique Christique Laure où je vois plusieurs vêtements qui me plaisent. On y trouve des pantalons, des vestes, et des robes... Il y en a de toutes les couleurs ! J'ai acheté une veste qui était en soldes. C'est de la bonne qualité !

On fait plusieurs boutiques comme le magasin Damart qui vend des choses qui me plaisent. Damart vend des choses

chaudes. J'y ai acheté un manteau que je porte souvent. Il est chaud j'ai jamais froid car il est fourré.

Les vendeuses sont gentilles mais c'est un peu cher !

Nous allons en voiture au centre commerciale et Il y a toujours beaucoup de monde.

C'est un joli lieu et il y a le restaurant Flunch où je mange en famille après les courses. On passe des bons moments !

Michelina



Les Grèves de décembre

Depuis le 5 décembre il y a une grève générale. Il y avait quelques métros qui fonctionnaient aux heures de pointe. La ligne 1 et la 14 fonctionnent automatiquement. Il y avait quelques stations ouvertes mais beaucoup étaient fermées. Quelques bus seulement fonctionnaient toute la journée. Le gouvernement et le président Macron veut mettre en place la réforme des retraites avec un âge de départ à la retraite à 64 ans et la retraite par point. Les syndicats et les travailleurs ne sont pas d'accord avec cette réforme de retraite et pas contents.



Le 5 décembre il y a eu une manifestation contre la réforme des retraites avec la C.G.T et la C.F.D.T et les travailleurs. Pendant la grève, le matin, je prenais le bus 60 direction Gambetta puis le 64, direction Denfert Rochereau jusqu'à Reuilly Picpus puis je marchais 15 mins pour me rendre sur mon lieu de travail. Des fois il y avait beaucoup de voyageurs dans les bus et je ne pouvais pas monter. J'étais obligé

d'attendre le bus suivant pour monter. il y avait moins de voyageurs, comme ça je pouvais m'asseoir tranquille. Souvent j'arrivais un peu en retard à l'Esat mais ils étaient au courant de la situation.



Pour partir le soir, je reprenais le bus et la marche à pied. Souvent le bus était chargé, impossible de monter car il y avait beaucoup trop de voyageurs. Il fallait faire de la marche à pied sous la pluie pour rentrer chez moi ou parfois, je réussissais à prendre le bus. J'ai fait beaucoup de marche pendant cette grève du mois de décembre et c'était très fatiguant !! J'étais courageux même si j'en avais marre car je partais tôt et je rentrais tard chez moi.

Mohammed

Un président dans mon quartier !

Vendredi, 17 Janvier 2020 un événement inattendu c'est produit dans mon quartier. Samedi 18 Janvier 2020, le matin, ma sœur m'appelle pour me dire si j'avais entendu du bruit, des cris dans mon quartier métro La Chapelle ? J'entends tout le temps tellement de bruits que je me suis pas inquiéter de tout ce brouhaha. A la télévision elle a vu que le président Macron et sa femme Brigitte étaient à une représentation d'une pièce de théâtre aux Bouffes du Nord qui s'appelle la Mouche. Mais malheureusement ce fut perturbé par une manifestation de personnes qui montraient leur mécontentement en raison de la réforme de retraite. Sans compter la crise des gilets jaunes qui remonte à Novembre 2018. Un journaliste



présent dans la salle de spectacle a informé les gens via internet de la présence du président. Pour en savoir plus je suis allé sur mon ordinateur et effectivement le couple Macron a dû être mis à l'abri. La directrice a fait intervenir les forces de l'ordre qui ont dispersé les manifestants et les Macron ont pu regarder la fin du spectacle. Puis ils sont repartis sous haute escorte. Ce que je peux dire pour c'est que c'était probablement un grand voyage dans l'irréel pour eux de quitter les dorures de l'Elysées et de voir les conditions de la population moyenne. J'espère que ça le fera réfléchir un peu. Malgré, J'espère qu'ils reviendront bientôt même si je rêve un peu de trop !

Sophie

Le tri sélectif dans le 19^{ème}

Une opération nouvelle a été lancée notamment dans le 19^e arrondissement.

Des petits paniers marron ont été distribués aux habitants !

En fait des sacs poubelles recyclables étaient à l'intérieur. Il suffisait de les ouvrir et ensuite voilà c'était parti ! Il fallait recycler et surtout trier les déchets ! Ce qu'il y a de nouveau c'est que l'on trie nos déchets alimentaires tels que les



épluchures de légumes, les restes de repas, les œufs, les fruits pourris...

Tous les sacs poubelles étaient à jeter à la poubelle !

La Mairie de Paris a lancé cette opération !

Voici quelques conseils

de recyclage et tris de déchets :

-Mettre de côté le verre dans la poubelle blanche.

-Maintenant on a le droit de jeter tous les aliments en pots ainsi que tous les emballages, mais également le plastique, les

bouteilles en plastique, les boîtes de conserve, les cartons, les journaux, le papier... dans la poubelle jaune.

-S'il vous reste des choses, jetez les dans la poubelle normale verte.



Il est important de trier ses déchets afin de protéger les animaux terrestres et marins comme je l'ai dit dans mon article du précédent journal.

Tous les déchets non recyclés vont à l'incinérateur ou dans des centres d'enfouissement.

Il faut savoir que seulement 20% des déchets sont recyclés alors agissez !

Damien

Critique littéraire

Les ruses de l'histoire de Marc Ferro

Sorti à l'automne 2018 chez Tallandier Essais, ce livre traite des problèmes qui émanent de l'actualité politique internationale et plus précisément européenne, qu'il appelle les ruses de l'Histoire car ces problèmes sont imprévisibles.

Tout d'abord, on assiste du fait du conflit israélo-palestinien, à la multiplication des actes antisémites en occident.

Par ailleurs, se produit dans la vieille Europe la montée d'une extrême-droite souverainiste : le vote et l'application du brexit au Royaume-Uni, la levée des identités contre les Etats-Nations – et se profile, si le parti de Marine Le Pen arrive au pouvoir, la sortie de la France de l'Union Européenne.

En outre, on a vu en Pologne la montée d'un contre-pouvoir : le syndicat Solidarnosc de Lech Walesa, qui a participé à la chute de l'Union soviétique à la fin des années 80.

On a aussi vu éclore à partir de ces années le mouvement de refus de l'IVG qui en France était pourtant un acquis depuis la loi Veil dans les années 70.

Dans les années 2010 la question des migrants en Hongrie était très discuté car ce pays est gouverné par un parti populiste.

Plus généralement on assiste à l'irruption des populismes dans notre Vieille Europe comme en Italie avec Matteo Salvini.

Le 7 mai 2017, l'élection de Macron pose une question pour l'avenir de la France et de l'Europe en général : la refondation de l'Etat de Droit dans des pays européens attirés par les

MARC FERRO
avec EMMANUEL LAURENTIN

Les ruses de l'Histoire

Le passé de notre actualité



extrêmes, autour d'un Centre qui essaye de prendre ce qu'il y a de meilleur, à gauche comme à droite, pourra-t-elle se faire en dépit des nationalismes ?

Marc Ferro livre ici des clés pour comprendre notre histoire contemporaine à l'aube des années 2020.

Rouzbeh

Cinéma

L'ascension de Skywalker

Le 11 janvier 2019, nous sommes allés avec le SAVS voir le dernier Star Wars au cinéma

Un nouvel ordre est créé : « Le Premier Ordre ».

Kylo Ren devient le nouvel empereur du côté obscur grâce à Palpatine. La Résistance est prévenue.

Nos héros Rey, Chewbacca, R2-D2, C3PO, Leya, Lando, Poe et Finn se préparent à intervenir...

Rey est en grand danger car elle est recherchée par l'Empire. Tous nos amis sont



prêts.

Kylo Ren capture Rey, du coup Finn et Poe la recherche.

Celle-ci s'échappe et va voir Luke Skywalker sur l'île où il vit. Mais qui est Rey vraiment ?

J'ai aimé cet épisode qui conclue bien la fin de la Saga Star Wars. On comprend tout et les rebondissements sont très intéressants. On ne voit pas passer les 2h35 de film .

Damien

Toute ressemblance

C'est l'histoire d'un homme qui a pris la place d'un journaliste et qui présente le journal à sa place. Le journaliste en question meurt. Un nouveau Directeur de la chaîne essaie de faire couler l'émission de Franck Dubosc mais en vain.

J'ai beaucoup aimé. C'est intelligent et bien écrit. Michel Denisot a réussi son film selon moi.



Franck Dubosc a perdu sa femme à cause du patron de la chaîne et les réseaux sociaux. Puis il se venge et la retrouve à nouveau.

Franck Dubosc est un exceptionnel acteur.

C'est le premier film de Michel Denisot qui en tant que jeune réalisateur a vraiment réussi son pari. L'imagination de ce film est impressionnante. On ne sait pas forcément où on va...

Damien

Ce que j'ai bien aimé c'est le rebondissement de situation.

Le Lion

Un espion français Danny Boon se retrouve enfermé dans un hôpital psychiatrique et suivi par Philippe Katherine son psy.

Philippe Katherine aide Danny Boon à s'échapper de l'hôpital psychiatrique en question. Celui-ci se rappelle de sa vie d'avant et cela lui donne des ailes. A partir de là, Danny Boon doit retrouver la femme de Philippe Katherine.



Ce film est assez drôle et distrayant, je conseille à tout le monde d'aller le voir. L'espionnage en question est vraiment mis en avant avec explosions, fusillades, courses poursuites... Nos 2 compères jouent très bien ! C'est très sympa !

Damien

L'extraordinaire voyage du fakir

Dans une ville située à côté de Bombay (en Inde) appelée Mumbai, Aja un jeune arnaqueur indien gagne sa vie avec des tours de magie et des petites arnaques. Il est très proche de sa mère qui l'élève seule. Celle-ci a un rêve, celui d'aller à Paris avec son fils mais malheureusement elle décède subitement.

Aja décide d'emmener ses cendres à Paris et il veut dans sa quête d'aventure aller sur les traces de son père qu'il n'a jamais connu. Au cours de son parcours, il va connaître de multiples péripéties dont la connaissance d'une jeune fille anglaise Marie, dont il va tomber fou amoureux. Celle-ci travaille dans un magasin de meubles suédois.



Pour la retrouver, il va traverser les quatre coins de l'Europe. Il va rencontrer de multiples péripéties avant

d'arriver à Paris. Tout d'abord, lors d'un arrêt en Angleterre il va connaître le danger en compagnie de migrants somaliens. Il va rencontrer la célébrité sur une piste de danse à Rome une éditrice française sera passionnée par son histoire. L'aventure va se prolonger dans une montgolfière au dessus de la Méditerranée où il va revenir en Inde.

Au cours de son voyage, il va découvrir qui il est vraiment. Ce qui est la véritable richesse.

J'ai aimé ce film que j'ai vu au SAVS le 18 janvier, car il est plein d'espoir et plein de suspense. Il y avait beaucoup de tendresse dans ce film.

Marie France

Top Films et Séries

Patrick nous donne sa sélection de meilleurs films et séries à voir ou à revoir.

TOP FILMS

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Forrest Gump • Usual Suspect • Fight Club • La Ligne Verte • La Liste De Schindler • Les Evadés • Pulp Fiction • Interstellar • Seven | <ul style="list-style-type: none"> • Donnie Brasco • Les Affranchis • Casino • American History X • Wonder • Million Dollar Baby • Reservoir Dog • Sixième sens • L'Impasse | <ul style="list-style-type: none"> • True Romance • Old Boy • Le Bon La Brute Et Le Truand • La Cité De La Peur • Fighter • La haine • Snatch |
| <p>Top séries</p> <ul style="list-style-type: none"> • The Shield • This Is Us • Game Of Thrones • Breaking Bad • Stranger Things • The Walking Dead • Vikings • Gomorra | <ul style="list-style-type: none"> • Shameless version US • Dark • Banshee • Mindhunter • Board Walk Empire • La Caravane de L'Etrange • The OA • Dexter | <ul style="list-style-type: none"> • Lost • Umbrella Academy |



Les visiteurs du mercredi

Les dessins animés favoris de la TV des années 70 et 80 sur la une.

Les visiteurs du mercredi tous les mercredis présentés par Soizic corne et Patrick Sabatier, une émission pour les petits et les grands. Soizic a été une présentatrice toujours enjouée et avenante. Elle était gentille et adorable.

Scoubidou dessin avec des enquêtes à résoudre avec comme héros scoubidou et Fred son fidèle ami, tous les deux trouillards mais



ils arrivent à s'en sortir !

Goldorak ou Actarus, le héros, s'affrontaient contre les minotaures

par des batailles de robots contre d'autres robots.

Cosmos 1999 avec le commandant

Kennin g dans cette série. C'est l'histoire de la terre qui

s'éloigne de la lune et sort de son orbite. On suit la vie d'un commandant et de toute son équipe d'astronautes. Le générique est

incroyable, il a été l'un des génériques énigmatiques de la première chaîne.



imprudemment dans la forêt enchantée.

Patrick Sabatier qui lui nous

présentait Studio 3 une émission dédiée aux nouvelles graines de stars comme Milène Farmer avec son tout

premier titre et Lio.

Les visiteurs de Noël à ne surtout pas manquer pendant les fêtes de fin d'années, Je regardais cette émission à la télé avec ma sœur Rachel qui regardait aussi Candy sur antenne 2 et moi studio 3 sur tf1. Au revoir les enfants pompompom !

Dominique

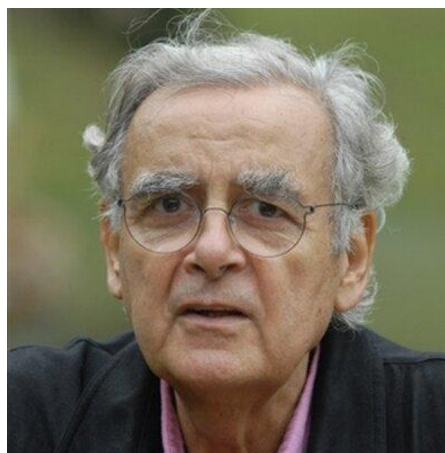
Les schtroumpfs avec Gargamelle et son chat qui veut les manger alors que nos petits amis se promènent

People

Bernard Pivot

Né à Lyon le 5 mai 1935, Bernard Pivot a été tour à tour journaliste puis écrivain français. Il fut aussi

Son émission littéraire phare, *Apostrophes*, fut diffusée chaque vendredi soir de janvier 1975 jusqu'à 1990 après 724 numéros. Je me souviens de cette émission comme un rendez-vous incontournable du vendredi, un rituel pendant lequel il interviewait les écrivain(e)s avec une manière si particulière de pointer les détails concernant leurs vies. Il a également fait des émissions spéciales, notamment concernant Marguerite Duras et Alexandre Soljenitsyne. Avant *Apostrophes*, il avait animé et produit *Ouvrez les guillemets* sur l'ORTF.



A partir de 1991 jusqu'en 2001, il anime *Bouillon de Culture* qui traite non seulement de littérature mais aussi de cinéma, théâtre ou autres sorties culturelles.

De 2002 à 2005, il anime *Double Jeu*

Parallèlement Bernard Pivot a organisé des *championnats français d'orthographe* à partir de 1985 auxquels suivront *les championnats du monde d'orthographe* qui seront

rebaptisés *les dicos d'or* avec Catherine Matausch puis Florence Klein jusqu'en 2005. La dictée de Pivot était célèbre à sa faculté de manier la langue dans toutes ses spécificités et

avec tous les pièges de l'orthographe. Les dictées de Bernard Pivot ont été publiées en 2006 chez Albin Michel.

En outre, Pivot a été juré du prix Interallié, puis à compter d'octobre 2004, du prix Goncourt. C'est en 2014 qu'il succède à Edmonde Charles-Roux à la présidence du prix Goncourt, jusqu'au 31 décembre 2019, même s'il restera membre d'honneur de l'académie Goncourt.

Comme auteur, Pivot a publié en 1959 L'Amour en vogue (Calmann-Lévy) et un essai en 1966 chez Grasset : Les critiques littéraires. Sur son métier d'animateur il a publié Le Métier de lire (Gallimard, 1990 puis réédité chez Folio, 2001), puis son autobiographie : les Mots de ma vie (Albin-Michel).

Rouzbeh

La décision de Meghan et Harry pour une nouvelle vie !

Début janvier Harry et Meghan ont pris la décision de se séparer des obligations envers la royauté. Non sans déplaire à la reine d'Angleterre, qui a accepté ce choix.



Cette décision ne va-t-elle pas porter préjudice ? La reine ne leur accorde plus le droit de se servir de leurs titres a des fins personnelles pour s'investir dans des entreprises pour se faire de l'argent. En attendant ils doivent continuer à officier quelques devoirs.

Fin Mars aura donc lieu le Megxit !



A l'avenir leur nouvelle vie se fera soit au Canada, soit aux Etats-Unis, Meghan prêtera sa voix à un film d'animation Harry va travailler dans une société.

Le départ de Meghan et Harry ne profite-il pas à Kate et William qui souhaitent revenir sur le devant de la scène car ils furent éclipsés à l'arrivée de Méghan ? Tous les yeux étaient braqués sur les Sussex !

En tous cas nous souhaitons à Harry et Meghan beaucoup de bonheur loin de Londres avec bébé Archie !

Sophie

Sport

Une partie de Petanque

Un après-midi d'été ensoleillé, comme tous les week-end aux Buttes Chaumont, des bruits de claquements et des rires des gens décontractés et des gens heureux se font entendre.



Je me mets dans l'ambiance de la partie, je regarde une partie ou les enjeux sont plus tendus .

C'est une compétition les joueurs sont très concentrés, les enjeux sont sérieux : l'élimination de la partie.

Un peu plus loin des gens s'amuse et je me rapproche pour demander les règles du jeu.

Ils m'expliquent que le but du jeu c'est de se rapprocher du but appelé plus communément le cochonnet.

La partie se déroule en 13 points, et on peut jouer en doublette qui signifie deux joueurs ou en triplette qui signifie trois joueurs.

Kobe Bean Bryant

Kobe Bean Bryant est né le 23 Août 1978 à Philadelphie en Pennsylvanie aux USA et il est mort le

26 Janvier 2020 à Calabasas en Californie.

C'était un joueur de basket-ball américain qui a évolué dans la NBA chez les Lakers de Los Angeles pendant 20 saisons, entre 1996 et 2016.



Il mesurait 1.98 m et pesait 96 kg.

Il laissera une grande amertume au monde du basket !

Gianna 13 ans sa fille et 7 autres passagers étaient à bord de l'hélicoptère.

Il a son nom gravé au Staples Center des Lakers de Los Angeles deux fois.

Michel

Quintuple champion NBA, il est l'un des 7 joueurs à avoir inscrit plus de 30000 points en carrière.

Il est décédé dans un crash d'hélicoptère avec sa fille le 26 janvier 2020 à 41 ans à Calabasas en Californie.

Damien

Tourisme

Voyage en Italie

Cet été, je suis partie en vacances en Italie avec ma mère. Nous logeons dans un pavillon qui appartient à ma mère et qui se situe dans un petit village dans les montagnes près de Naples. C'est agréable car on peut respirer l'air frais des montagnes.



Là-bas, je retrouve toute la famille de ma mère. Tous les dimanches nous allons à la messe dans l'église du village.

Nous sortons aussi tous ensemble, manger des pizzas : préférée est la Margherita ! allons aussi souvent chez le glacier pour manger des à l'italienne : j'adore la glace tiramisu chantilly !



ma
Nous
glaces

Je vous recommande vivement cette destination !!!

Micheline

Le grand tour de la vallée d'Aoste

La Vallée d'Aoste est une région d'Italie du nord attenante à la France et à la Suisse.

On y parle français et italien. Elle est entièrement Europe : le Mont Blanc, le montagneuse. On y trouve ici les plus hautes montagnes de

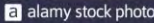


Mont Rose, le Grand Paradis, Cervin . Sont présentes deux très célèbres stations de ski : Courmayeur



d'animaux sauvages tels que des bouquetins et des aigles. Le passé romain d'Aoste se reflète encore dans l'Arc d'Auguste et la Porta Praetoria, jadis l'entrée principale de la ville. La collégiale de Saint-Ours comprend un cloître roman et un prieuré qui abrite une chapelle ornée de fresques.



et Breuil Cervinia. 



La Valle d'Aoste regorge de châteaux médiévaux et des



forteresses

Par exemple les châteaux de Fenis et de Verres ou le Fort de Bard, qui a été bâti en XIXème siècle pour la famille royale de Savoie. Il est une de plus imposantes forteresses des



Alpes.

Le chef-lieu de la région autonome et bilingue de la Vallée d'Aoste est Aoste. Elle se trouve à proximité des stations de ski ainsi que du parc national du Grand Paradis, doté d'un jardin botanique alpin, parcouru de sentiers et peuplé



Je vous suggère de passer au moins une semaine, en hiver ou en été car l'air de ces montagnes est fondamental pour le bien être physique et mental.

Elena

« 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 chansons préférées de 2019.

Bon année musicale !



- **Aldous Harding : The Barrel**
Une douceur pop-folk d'une chanteuse néo-zélandaise, qui nous ensorcelle l'instant de cette ritournelle fort addictive.
- **Altin Gün : Süpürgesi Yoncadan**
De la musique turque jouée par des hollandais ! Pour conclure leur excellent 2^{ème} album, ce morceau pop-électro fait danser, de manière hypnotique.
- **Bertrand Belin : Choses nouvelles**
Peut-on dire toujours des « choses nouvelles » à sa moitié la nuit ? B.B. l'affirme le temps d'une chanson mémorable de son bel album « Persona ».
- **Blot : All That He Wants**
Fan de la musique « underground » sixties ? Cet artisan pop artisanal a tout pour vous satisfaire, le temps d'un gimmick fabuleux.
- **Durand Jones & The Indications : Morning In America**
Envie d'une belle mélodie soul ? Durand Jones a sorti l'un des meilleurs albums de l'année, en la matière.
- **Ezra Collective : Quest For Coin**
Envie d'une belle mélodie jazz ? Le premier album des anglais d'Ezra Collective donne un grand coup d'air au format de la chanson jazz. Ce titre s'écoute jusqu'à plus soif...
- **Le Flegmatic : L'autre rive**
« Mon psy a enfin l'air content de lui » nous confie Thomas Boudineau aka « Le Flegmatic ». Juste pour comprendre pourquoi, il faut écouter ce titre poétique, dérisoire & touchant.
- **Fontaines D.C. : Liberty Belle**
La révélation rock de l'année, tout simplement ! Le groupe est irlandais & nous propose des titres rageurs qui rappelle l'époque Clash & co.
- **Gontard : Kevin Malez**
Un slam engagé qui nous raconte une histoire ouvrière dans un monde du travail, en plein bouleversement libéral.
- **Hubert Lenoir : Recommencer**
Ce fut la révélation au Québec en 2018, il fut l'auteur de concerts déments en France en 2019. Avec ses chansons qu'il dresse comme des hymnes. Ici : « T'as pas le droit de recommencer sans moi. »
- **Jay-Jay Johanson : Heard Somebody Whistle**
Ce chanteur suédois grand amateur de jazz, propose un magnifique titre sifflotant, qui représente son univers onirique.
- **Lispector : Seabird**
Cette française chantonne en anglais « Seabird, fly home » sur une pop alternative délicate. C'est léger, artisanal & agréable.
- **Maud Lübeck : Ne me dis pas**
La chanson des cœurs brisés ! Humain, triste & puissant ! Cette chanteuse française s'adresse directement à son nouvel amant, pour lui dire ce qu'elle a sur le cœur.

- **Mavis Staples feat Ben Harper : We Get By**

Mavis Staples, monument de la soul, nous offre un duo tranquille & langoureux avec le grand Ben Harper, qui produit son album de 2019.

- **Michelle Blades : Kiss Me On The Mouth**

Tiré de son magnifique 1^{er} album, cette ritournelle enfantine a tout pour nous faire planer !

- **Nick Cave & The Bad Seeds : Bright Horses**

Une complainte d'un artiste déchiré qui résonne fort,

après la perte d'un enfant adolescent. L'album, dans l'ambiance de ce titre, s'appelle « Ghosteen » & marquera tous ceux qui ont dû perdre quelqu'un de proche.

Etienne

Beauté

Le Salon Joséphine

Ce salon est destiné aux personnes en difficultés sociales et psychologiques et qui désirent prendre soin d'elles sur le plan esthétique et vestimentaire, ceci dans le cadre d'une réinsertion professionnelle. On peut travailler sur l'estime de soi et reprendre confiance.

SALON JOSEPHINE
28 rue de la Charbonnière
75018 PARIS
Tél : 01.42.59.43.36
Métro : Barbès Rochechouart

Des ateliers sont à la disposition des personnes et ceci uniquement sur rendez-vous. Il faut s'y prendre longtemps à l'avance et passer auparavant par une assistante sociale pour obtenir une fiche de liaison (document servant de preuve sur le suivi social de chacun).

Les ateliers sont :

Coiffure (coupes), manucure, esthétique (soins de beauté et maquillage), vestimentaire (pour ce dernier, une conseillère nous aide avec l'aide d'un échancier de couleurs et de différentes textures de tissus qui pourraient nous correspondre le mieux).

Pour chaque atelier, une petite participation financière est demandée (sans être excessive).



Afin de reprendre confiance en nous, des psychologues peuvent nous recevoir individuellement dans une ambiance calme. On peut se retrouver ensuite ensemble autour d'un café, thé ou autres boissons, des petits gâteaux sont offerts pour celles qui le veulent. On peut échanger sur différents sujets, dans un décor feutré et agréable.

Les beaux jours arrivent, il faut que chaque personne se sente bien dans sa tête et dans son corps !

Marie France

Cuisine

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

Cotillettes de veau à la Milanaise

Ingrédients pour 2 personnes

- 2 côtelettes de veau de 3 cm
- 2 oeufs
- 200g de chapelure
- 300g de beurre clarifié
- sel

19

Battre les œufs et rajouter du sel.

Mettre les côtelettes dans la farine puis dans l'œuf et pour finir dans la chapelure en pressant bien.

Mettre du beurre dans une poêle et y faire cuire les côtelettes. Les faire bien dorer des deux côtés.

Retirer la viande et l'égoutter sur du sopaline. Finaliser en ajoutant un petit peu de sel.

Buon appetito !!!!



Pommes de terre et oignons au four (recette typique des montagnes italiennes)



Ingrédients pour 4 personnes

- 7 œufs
- 5 pommes de terre,
- 3 oignons,
- sel,
- poivre,
- huile d'olive
- romarin

Couper les pommes de terre et les oignons en tranches fines. Les mettre dans un plat qui passe au four en faisant des étages en alternant pomme de terre,

oignons, pincé de sel et de poivre huile d'olive. Finir le dernier étage par les pommes de terre et y mettre du romarin.

Mettre au four à 210 degrés pendant 45 minutes.

Gustatevi il piatto !!!

Fondue de poireaux

Ingrédients:

- 6 poireaux
- 50 g de beurre
- 1 et 1/2 cuillère de soupe de moutarde
- 3 cuillères de crème fraîche
- 1/2 citron à jus
- Selon et poivre

Couper les poireaux en lamelles avec une longueur de 2 millimètres. Mettre dans un poêle le beurre et les poireaux. Faire fondre à feu doux pendant 25 minutes avec un couvercle. Après ajouter le citron pressé, la moutarde, la crème fraîche et faire cuire pour 10 minutes.



La recette créole de Mireille

Le colombo

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 sachet d'épice à Colombo
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 3 pommes de terre
- poivre
- sel
- 1 bouteille de pulco
- 2 feuilles de laurier
- Des clous de girofle

Aujourd'hui je vais travailler et écrire une recette de colombo au poulet.

Tout d'abord il faut nettoyer les cuisses de poulet ou les morceaux.

Il faut les laver avec du pulco citron jaune tout court. Ensuite les mettre à tremper disons même plutôt à mariner, dans l'assaisonnement avec du poivre, de l'ail haché, du sel fin, un peu de pulco, ou du vinaigre. On peut ajouter un peu de vin rouge aussi, de l'oignon couper en lamelle, deux feuilles de laurier, du clou de girofle si vous en avez. Laisser mariner 45 minutes à 1 heure le temps que cela soit bien imprégné avec l'assaisonnement.



Pour la cuisson il suffit de faire de chauffer un peu d'huile dans une cocotte ou une grande casserole et déposer les morceaux de poulet. Faire revenir pour que cela puisse prendre de la couleur. Après, ajouter les légumes couper en morceau, pomme de terre, courgette, aubergine, poivron vert ou rouge si vous aimez le poivron. Vous pouvez cuire les légumes à

part et les ajouter après dans le poulet avec un peu d'eau des légumes. Ajouter la poudre à colombo disons à peu près la moitié d'un sachet en remuant de temps en temps pour bien que la poudre soit bien dissous et laisser mijoter pendant ½ à 1 heure.

Voilà c'est fini ! Bon appétit à tous !

Mireille

La recette Marocaine de Najib

Tajine de saumon aux légumes

Ingrédients :

- 1 pavé de saumon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 2 gousses d'ail râpées
- Coriandre
- Un peu de sel
- 1 carotte par personne
- 1 Pomme de terre par personne
- 1 tomate par personne
- 1 oignon

Préparation :

Mettez dans un plat à Tajine l'huile d'olive + paprika + cumin + sel + ail râpé + coriandre hachée .

Mélangez le tout et posez le pavé de saumon dessus, coupez les légumes et ajoutez-les autour du pavé de saumon, mettez le couvercle et laissez cuire sur une température moyenne pendant 2h.

Bon appétit!



Loisirs & Jeux

Jeu des 7 différences



Les Potains

Les Mots Croisés de Rouzbeh et Elena

Verticalement

A. Surface de terre

qui caractérise un pays ou une structure juridique

B. Prince couronné ; ce que l'on doit

C. Oiseau gentil comme le dit la chanson

D. Ustensile à coudre ; sigle du sodium ; sultanat

E. Bicyclette ; ancien do

F. Bureau d'espionnage aux Etats-Unis ; pour ouvrir la porte

G. Délimitent la bouche

H. Parcelle de terre au milieu d'une mer ou d'un océan ; victoire napoléonienne (1806)

I. Œuvre ; on le lance pour avancer son pion dans un jeu.

J. Commun ; possessif pluriel

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

Horizontalement

1. Transposition

2. Dieu du vent ; Initiales d'association en faveur d'animaux volants

3. Ville du Brésil ; Estimation

4. C'est la première page du journal ; Roi ou reine (initiales)

5. Rêve ; Le chiffre 6 en écriture romaine

6. Coupelle réfractaire utilisée en chimie ; couleur de terre

7. 8 en italien ; lambin

8. Élément d'un tout ; Initiales de l'agence spatiale européenne (en anglais)

9. Après do ; sigle de métal jaune ;

mot indiquant l'origine, la provenance

10. Pleines

Réponses aux jeux précédents : Mots croisés du n° spécial fêtes et du n°4

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

Numéro des fêtes

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	N	O	U	I	L	L	E	
B	A	R	T		I	O	T	A
C	P	L		O	N	T		L
D	O	Y	E	Z		O	I	L
E	L		L	O	T		C	E
F	E	C	O	N	O	M	I	E
G	O	L		E	U	E		
H	N	E	T		T	R	I	E

N°4

Mots mêlés

Retrouvez les mots de la listes dans la grille....

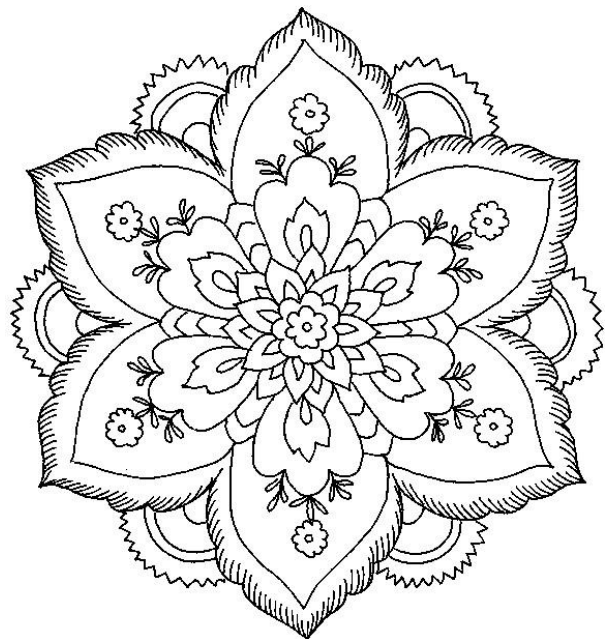


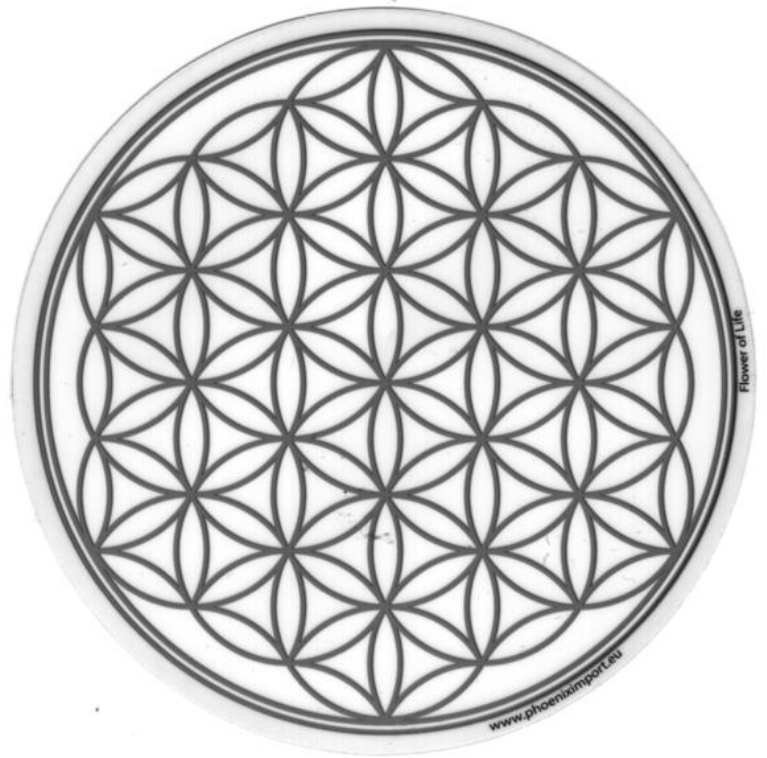
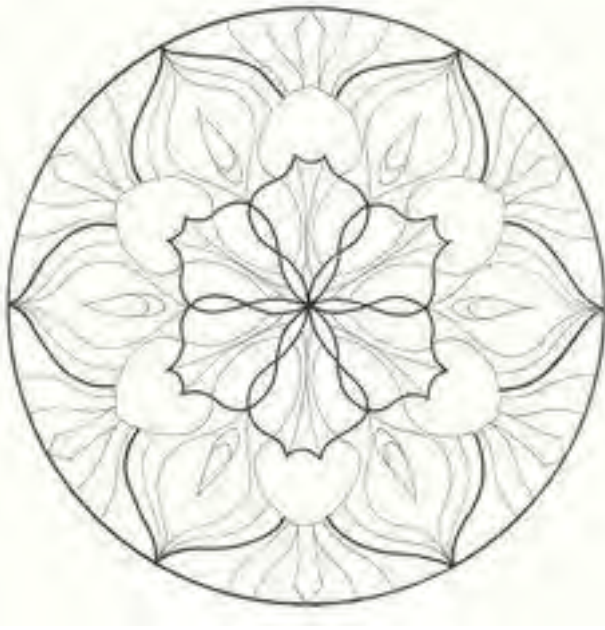
www.fortissimots.com

ABEILLE
 BIODIVERSITE
 BOTANISTE
 CARBONE
 CLIMAT
 COMPOST
 DECHET
 ECOLO
 ENERGIE

FAUNE
 FLORE
 IMPACT
 MARAIS
 MARE
 MENACE
 NATUREL
 PATRIMOINE

PLANTE
 PONTE
 PROTECTION
 RECYCLER
 TRAME
 VEGETAL
 VERGER
 VERTE

Mandalas



Humour le chat de Geluck par Catherine et le SAVS



Comité Rédactionnel par ordre alphabétique :

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