

Plus belle la vie *un défi!*



A
G
E
N
D
A



S
O
U
V
E
N
I
R



novembre 2013
à juin 2014





Danielle,

*Toi, la joyeuse et gentille personne,
ton sourire nous manque.*

*Discrète sur ta vie privée,
mais sociable et positive dans le groupe,
nous t'avons appréciée à nos côtés.*

Danielle,

Tu seras toujours dans nos coeurs.

Aider les autres, c'est s'aider soi-même

par Rébiha

C'est l'histoire d'un jeune homme nommé Eric, aux revenus modestes, travaillant dans une petite entreprise familiale. Son quotidien... il prend tous les jours le bus, va au travail, déjeune dans le petit restaurant d'en face, retourne travailler, prend le bus et rentre chez lui.

Un beau jour, Eric, comme à son habitude, traverse la route à la sortie de son travail pour se rendre au petit restaurant d'en face. Sur le chemin, il aperçoit une jeune femme attristée et démunie, assise à même le sol en train de mendier. Conscient de sa chance d'avoir un emploi et un toit, il décide de renoncer à son repas et de lui offrir l'argent prévu pour ce dernier. Emue, la jeune femme ne cesse de le remercier et s'en va avec l'argent.

Le temps passe, et les beaux jours d'Eric deviennent de plus en plus gris. Suite à la faillite de son entreprise, il perd son emploi, sa maison et se retrouve sans rien. Sa situation est telle qu'à son tour, il se met à mendier.

Alors qu'Eric est assis sur le trottoir, une élégante jeune femme vient à sa rencontre : "Levez-vous, je vous

invite au restaurant !". Eric, gêné, la suit sans poser de question. Devant le luxueux restaurant, le serveur observe Eric de la tête aux pieds et s'adresse à la jeune femme : "Madame, êtes-vous certaine de vouloir vous installer avec ce monsieur ?" - "Ai-je l'air de vouloir m'installer avec quelqu'un d'autre ?!". Le serveur, sceptique, les conduit à table.

"Prenez tout ce que vous voulez !". Eric, sans un mot, commande son repas. Il n'avait pas mangé comme cela depuis des mois ! A la fin du repas, il demande à la jeune femme : "Pourquoi autant de gentillesse envers un inconnu ?" - "Vous n'êtes pas un inconnu. Je m'appelle Fatima et vous êtes mon ami : il y a trois ans, vous m'avez donné l'argent de votre repas, avec lequel je me suis acheté des vêtements propres pour me rendre à un entretien d'embauche. J'ai décroché un poste qui m'a permis de devenir aujourd'hui directrice de l'entreprise. A mon tour de vous aider".

Moralité : *aider les autres, c'est s'aider soi-même*. Le partage est la plus belle manière d'aider son prochain, et souvent, la vie vous rend ce que vous avez donné...

OCTOBRE 2013

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE 2013

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ET AUX ENFANTS (PAGE 6)

DÉCEMBRE 2013

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DRÔLES DE DAMES : LE RELOOKING AVEC M' ET VOUS ! (PAGE 10)

JANVIER 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

DRÔLES DE DAMES : SHOPPING À LA BOUTIQUE RODHAIN ! (PAGE 12)

FEVRIER 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

CUISINE BIEN-ÊTRE : PAPILOTTES, VAPEUR ET COMPAGNIE ! (PAGE 14)

MARS 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MON PETIT JARDIN (PAGE 18)

AVRIL 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

LES JARDINIÈRES EN GOQUETTE
(PAGE 20)

MAI 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

PLANTONS SOUS LA PLUIE
(PAGE 24)

JUIN 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

C'EST L'HEURE DE LA RÉCOLTE!
(ET DU PIQUE-NIQUE...) (PAGE 28)

JUILLET 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AOÛT 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBRE 2014

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

X: ATELIER DE CRÉATION DE L'AGENDA SOUVENIR (7 SÉANCES)

JEUDI

14

NOVEMBRE

St Sidoine

105

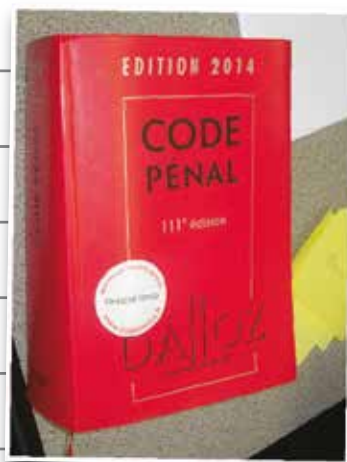


LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES ET AUX ENFANTS

Ce premier atelier, animé par une juriste et une psychologue du CIDFF, porte sur les violences faites aux femmes et aux enfants... Un sujet pas facile, mais l'ambiance dans le groupe est toujours bonne.

« Le 14 novembre nous avons rencontré une psychologue et une conseillère juridique qui nous ont expliqué les étapes à suivre : comment aller à la police, la déclaration de main courante et le dépôt de plainte. »

« Le service d'aide aux victimes du CIDFF peut accompagner dans toutes les étapes. »



« Je pense que ces démarches apportent un grand progrès aux femmes : jusqu'à présent on avait le sentiment d'être transparentes et coupables !! »

8 _____
9 Lieu : centre
10 social Blanche-
11 Haye de Longwy
12 _____
13 _____



14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____

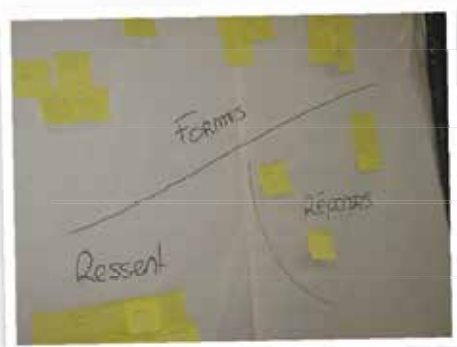
« Les femmes ont le droit de vivre
comme elles veulent, sans contrainte. »

« Beaucoup de femmes, sans qu'on le
sache, se font maltraiter par leur
conjoint. La victime doit avoir le courage d'en parler, de
partir, et de porter plainte au commissariat. »

« Le harcèlement peut être moral, sans crier, rien qu'avec de
la tension dans le regard, un rapport de domination et

d'anxiété : la rabaïsser, la dévaloriser dans
l'intimité ou devant des personnes, faire
croire qu'elle est folle. »

« La victime subit, fait un déni de réalité et
un transfert de responsabilité : tristesse,
découragement, perte d'énergie. »



À côté de la date du jour, le petit chiffre surligné en jaune
indique le nombre de femmes mortes de violences conjugales
depuis le 1^{er} janvier.

8 _____
 9 _____
 10 _____
 11 _____
 12 _____
 13 _____

SCHÉMA DE DOMINATION

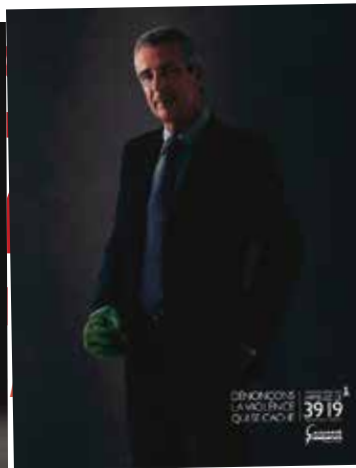


14 _____
 15 _____
 16 _____
 17 _____
 18 _____
 19 _____

La violence quotidienne non-apparente pour l'entourage

<p>ISOLEMENT</p> <p>Contrôler ce qu'elle fait, les personnes qu'elle voit, à qui elle parle, où elle se rend. L'empêcher d'utiliser un véhicule.</p>	<p>AGRESSION ÉMOTIONNELLE</p> <p>La rabaisser, la dévaloriser, dans l'intimité comme devant d'autres personnes. L'insulter, lui faire croire qu'elle est folle.</p>
<p>INTIMIDATION</p> <p>Lui faire peur par le regard ou le geste, en élevant la voix. Détruire des objets auxquels elle tient.</p>	<p style="text-align: center;">↑ POUVOIR ET CONTRÔLE ↓</p>
<p>MACHISME</p> <p>La traiter comme une servante. Agir en maître de maison. Prendre toutes les décisions.</p>	<p>MENACES</p> <p>La menacer de prendre les enfants, de violences physiques, de mort. Profiter d'un droit de visite pour la harceler.</p>

8
9
10
11
12
13



Éléments pouvant être constatés par l'entourage

AGRESSION ÉCONOMIQUE

L'empêcher de conserver un emploi. La rendre financièrement dépendante. La forcer à s'endetter. Exiger d'elle une allocation. Lui voler son argent.

AGRESSION SEXUELLE

La traiter comme un objet sexuel. Attaquer physiquement ses parties sexuelles. Imposer des rapports sexuels.

CHANTAGE AFFECTIF

La culpabiliser au sujet des enfants. Utiliser les enfants comme messagers. Faire du chantage au suicide.

AGRESSION VERBALE

Insultée, humiliée.

HARCÈLEMENT

MORAL

Toujours suivie ou accompagnée de son conjoint, empêchée de sortir.

CHANGEMENT

D'ATTITUDE

Absence au travail, éloignement des amis. Pressée, non disponible, tendue, inquiète. Souvent malade.



JEUDI
12
DÉCEMBRE
Ste Chantal

14
15
16 **115**
17
18
19

DRÔLES DE DAMES : LE RELOOKING AVEC M' ET VOUS !

La colorimétrie : c'est l'étude des couleurs qui subliment un visage. Car on peut aimer une couleur qui ne nous va pas !

M' et vous nous a appris à connaître les tons qui nous embellissent.

Alors, ces tons, plutôt froids ou chauds ?

Pour le savoir, la conseillère en image nous a placé un tissu or ou argent sous le visage

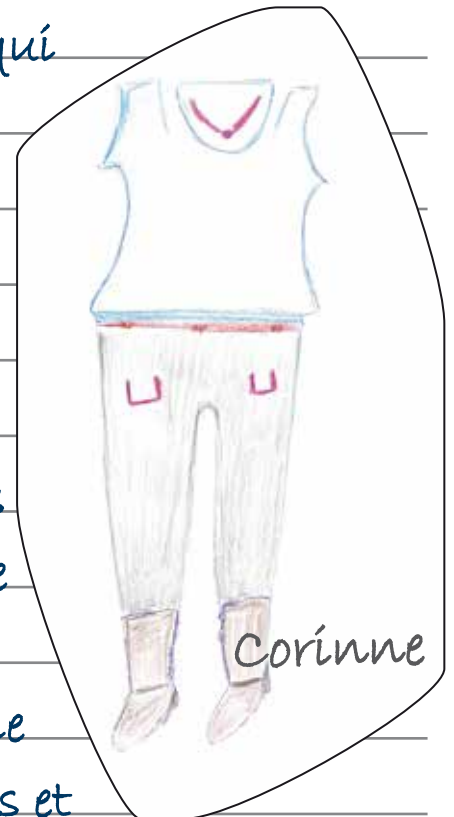
- et une très seyante charlotte noire sur la tête ;-). Celles qui ont eu bonne mine avec le

tissu doré tendent vers les couleurs chaudes et

lumineuses (qui contiennent du jaune). Les copines que l'argenté rend belles préféreront les tonalités froides et cendrées (qui contiennent du bleu).

Après s'être amusées avec les couleurs, la coiffeuse nous a montré des coupes et couleurs de cheveux qui nous vont bien.

DE QUOI SE SENTIR BELLES !!!



8 _____
9 Lieu : centre social
10 Blanche-Haye de
11 Longwy
12 _____
13 _____



Moral
Orange
Rires
Pantalon
Humour
Oh ! C'est beau !
Ludique
Organiser
Généreuse
Imagination
Essayage

Charlotte
Ovale
Uniforme
Lumière
Éclat
Unique
Rodhain



LUNDI
13
 JANVIER
 Ste Yvette

14
 15
 16 **4**
 17
 18
 19

8
 9
 10
 11
 12
 13



© M. STRYJAK CG54

DRÔLES DE DAMES : SHOPPING À LA BOUTIQUE RODHAIN !

Ou comment, avec un bon d'achat de 15 €, mettre en pratique les conseils de M'et vous.



Mimi Nadège



Argent
 Image de soi
 M'et vous
 Esthétique
 Zébré



© E. FURAUX CG54



Rosa

Visage
 Or
 Uni
 Secours catholique



© E. FURAUX CG54

8 _____
 9 Lieu : boutique
 10 Rodhain du
 11 Secours catholique
 12 de Longwy
 13 _____



© E. FURIAUX CEF4

14 _____
 15 _____
 16 _____
 17 _____
 18 _____
 19 _____

MME KAHLIK
 Nathalie 23/01/2014

ATELIER RELOOKING - CONSEILLERE
 EN IMAGINANT AVEC des vêtements qui nous a attirés
 COULEUR de la personne et la coupe.

← Vêtement que j'ai choisie
 à RODHAIN sur les conseils
 de la spécialiste.



© M. STRYJAK CEF4

Daniel, un homme parmi les Drôles
 de Dames !!



© M. STRYJAK CEF4

MARDI

4

FÉVRIER

Ste Véronique

12

CUISINE BIEN-ÊTRE : PAPILLOTES, VAPEUR ET COMPAGNIE !

Des recettes diététiques, économiques et simples à réaliser.

CAROTTES À L'ORIENTALE (4 PERSONNES)

- 600 G DE CAROTTES COUPÉES EN MORCEAUX OU EN LAMELLES ÉPAISSES
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CUMIN
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SÉSAME
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE
- 1 GOUSSE D'AIL
- SEL ET POIVRE

Cuisez les carottes à la vapeur ou dans l'eau, elles doivent rester assez croquantes. Égouttez-les.

Dans un saladier, mélangez les carottes, le cumin, le sésame, l'ail écrasé, l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez à votre convenance.



8 _____
9 *Lieu : les cuisines*
10 *du centre social*
11 *Blanche-Haye*
12 *de Longwy*
13 _____



14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____

POULET À LA MOUTARDE EN PAPILOTTE (4 PERSONNES)

- 4 FILETS DE POULET FERMIER DE 140 À 150 G
- 2 BULBES DE FENOUIL
- LE JUS D'UN DEMI-CITRON
- MOUTARDE À L'ANCIENNE
- HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN
- 4 GRANDES FEUILLES DE PAPIER CUISSON

Préchauffez le four à 180 °. Nettoyez les bulbes de fenouil, retirez la première coque, coupez les branches vertes et gardez les plumets des jeunes pousses. Coupez-les en deux ou quatre dans la hauteur et émincez-les au robot en fonction "éminceur". Ajoutez le jus de citron afin que le fenouil ne s'oxyde pas.

Étalez quatre grandes feuilles de papier cuisson sur le plan de travail, répartissez le fenouil émincé bien égoutté au centre de chacune, salez et poivrez. Ajoutez un filet de poulet sur le lit de fenouil. Salez, poivrez, couvrez de moutarde, versez un peu d'huile d'olive et fermez hermétiquement chaque papillote.

Posez les papillotes sur une plaque de cuisson en métal et glissez-les au four pour 13 à 15 minutes.

*L'astuce en plus : fermez
les papillotes avec des →
pincées à linge en bois !*



PAPILLOTE DE BAR AUX LÉGUMES ET À L'ORANGE (4 PERSONNES)

- 4 FILETS DE BAR
- 1 COURGETTE
- 2 CAROTTES NOUVELLES
- 2 ORANGES NON TRAITÉES
- PIMENT D'ESPELETTE EN POUDRE
- 4 PLUMETS DE FEUILLES DU COEUR D'UN CÉLERI BRANCHE
- HUILE D'OLIVE
- FLEUR DE SEL ET POIVRE DU MOULIN
- 8 GRANDES FEUILLES DE PAPIER CUISSON

Préchauffez le four à 180 °. Lavez la courgette et coupez-la en bâtonnets, pelez les carottes et émincez-les. Blanchissez les légumes deux minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les à l'eau froide et égouttez-les sur une feuille de papier absorbant. Brossez une orange sous l'eau chaude et émincez-la en très fines rondelles. Pressez la moitié de l'autre orange.

Préparez les papillottes en superposant deux grandes feuilles de papier cuisson pour chacune. Répartissez les fines tranches d'orange au centre, ajoutez les légumes et le poisson rincé et séché. Poivrez, poudrez d'une pincée de piment d'Espelette. Ajoutez deux cuillères à café de jus d'orange, un filet d'huile d'olive et une belle pincée de feuilles de céleri grossièrement hâchées dans chaque papillote. Fermez-les hermétiquement et placez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.

Posez les papillotes sur une plaque et enfournez pour 8 à 10 minutes. A la sortie du four, ouvrez les papillotes sans vous brûler, salez le bar à la fleur de sel et servez sans attendre.



©N. STRYKAK/CE34



©N. STRYKAK/CE34

8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____



14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____



CRUMBLE POMME-BANANE ET SPÉCULOOS (4 PERSONNES)

- 2 POMMES
- 2 BANANES
- 80 G DE SPÉCULOOS (OU AUTRES PETITS GÂTEAUX SECS)
- 40 G DE BEURRE
- 40 G DE SUCRE
- 4 FEUILLES DE PAPIER CUISSON 20 X 30 CM

Préchauffez le four à 180 °. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers très fins. Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Réduisez les spéculoos en miettes fines.

Répartissez les pommes et les bananes sur les feuilles de papier cuisson, puis déposez 10 g de beurre sur chaque papillote. Saupoudrez de sucre et de miettes de spéculoos. Refermez en pliant les bords du papier de manière bien hermétique.

Glissez les papillotes sur une plaque et enfournez pour 10 minutes environ. Servez aussitôt.

JEUDI
20

MARS

Printemps

26

Le jour tout indiqué
pour jardiner !

MON PETIT JARDIN

Avec le CLERO, on crée des tableaux végétaux dans lesquels pousseront des herbes et des aromates !



1. Je trace les contours de demi-pots en terre cuite sur une plaque d'ardoise

2. Je colle les demi-pots sur la plaque



3. Je peins la plaque en prenant soin de ne pas salir les pots



8 _____
9 *Lieu : les jardins du*
10 *prieuré de Mont-*
11 *Saint-Martin*
12 _____
13 _____



14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____



4. Je décore les pots au feutre blanc



5. Je plante dans les pots
des plantes et des herbes
aromatiques

6. Mon petit jardin est prêt !



JEUDI

17

AVRIL



St Anicet



8
9
10
11
12
13


14
15
16 35
17
18
19

LES JARDINIÈRES EN GOQUETTE

Aujourd'hui, on ratisse, on bêche, on repique... avec le sourire !

C'est l'histoire d'un groupe de jardinières (c'est vrai, il y a aussi un homme) dynamiques à la  verte, qui se rend aux jardins du prieuré de Mont-Saint-Martin. Entourées par les animateurs de l'association CLERO, elles apprennent à préparer la terre, planter des légumes et à patienter avant de récolter poireaux,  et compagnie.

Elles travaillent sous le , parfois sous le vent ou la pluie. Elles observent des abeilles, des grenouilles et même un visiteur surprise *... Elles dégustent aussi de bons goûters préparés par les copines. Elles sont entourées de fleurs et de . Le jardin médiéval et le potager sont des endroits magiques, un véritable havre de paix.

Le  et la gentillesse de tous les membres de ce sympathique groupe de jardinières ont été appréciés à leur juste valeur. Désormais, bêches et pioches n'ont plus de secret pour elles !

* Un  !

8 _____
9 Lieu : les jardins
10 du prieuré de Mont-
11 Saint-Martin
12 _____
13 _____



14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____

© WIKIPEDIA.ORG

LE THYM par Corinne

~ Plante vivace et aromatique, il doit être taillé. Appelé aussi "serpolet", plus de 300 variétés existent.

~ Il a des propriétés médicinales et antiseptiques, il désinfecte l'air et donne de l'énergie. Attention, son utilisation en huile essentielle doit être ponctuelle : risque de toxicité !

~ Il trouve son origine dans le bassin méditerranéen, sous un climat ensoleillé et un sol rocailleux. Dès l'Antiquité, les Egyptiens l'utilisaient pour les momifications ; les Grecs pensaient chasser les mauvais esprits.

~ Il est évidemment très utilisé en cuisine, comme condiment pour les viandes, poissons et légumes.



©N. STRYJAK. C054



©S. DURANO. C054



LA MENTHE par Rébicha et Lina

~ Son parfum fort et agréable, très reconnaissable, embaumait les temples grecs et les demeures des Hébreux.

Les hommes romains en mettaient dans le vin, tandis que les femmes la consommaient en cachette car cela leur était interdit.

~ Elle prolifère assez rapidement, donc il faut enlever régulièrement les plans indésirables et la tailler en début d'été et d'automne.

~ On la cueille quand les pousses sont bien vertes, fraîches et non tachetées. On la conserve fraîche en bas du réfrigérateur, au congélateur ciselée ou en bouquet dans de l'eau.

~ Placée dans un potager, elle éloigne fourmis et pucerons.

8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____



14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____

L'ORIGAN par Françoise

~ Son nom vient du grec "oros" (montagne) et "ganos" (éclat). C'est une plante parfumée et riche en nectare.

~ Il demeure en fleur tout l'été, sur les côteaux secs et ensoleillés, et même en altitude, jusqu'à 2000 mètres.

~ L'origan est une plante sauvage ; à ne pas confondre avec la marjolaine qui n'existe sous nos contrées que cultivée.

~ Il est très tonique, antispasmodique et antiseptique ; on en fait de l'huile essentielle.

~ Il est moins condimentaire que la marjolaine qui parfume pizzas, salades de tomates et certains vinaïgres.



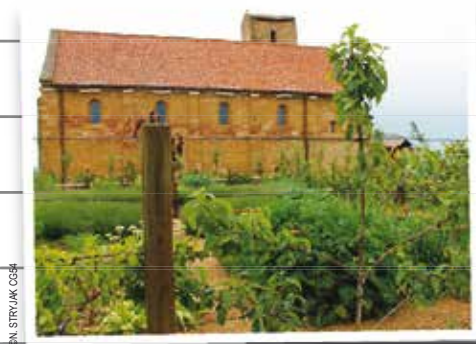
JEUDI
22
MAI
St Émile

14
15
16 **46**
17
18
19



PLANTONS SOUS LA PLUIE

La météo est un peu capricieuse en ce jour de mai... Ce qui n'empêche pas de planter fruits savoureux et légumes colorés qui seront récoltés le 18 juin !



8
9
10
11
12
13



14
15
16
17
18
19

LA CORIANDRE par Corinne



~ Le mot "coriandre" puise ses racines dans le latin "coriandrium", lui-même issu d'un mot grec. On l'appelle aussi "persil arabe" ou "persil chinois".

~ Elle tient sans doute son origine du sud de l'Europe et du Proche-Orient, sa culture s'est ensuite propagée de par le monde.

~ Elle facilite la digestion, est utilisée en aromathérapie et même en cosmétique et parfumerie.

~ En cuisine, les fruits et graines confondus sont réduits en épice alors que les feuilles fraîches font office de condiment.

~ Attention, la coriandre fraîche peut être allergène, et la vitamine K qu'elle contient est à prendre en compte dans les traitements anticoagulants.

SALADE DE PERSIL ET PARMESAN

- LES FEUILLES DE 4 PERSILS JEUNES
- 1 TIERS DE TASSE DE PARMESAN RAPÉ
- 2 GOUSSES D'AIL
- 6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE CITRON
- SEL, POIVRE DU MOULIN



Au fouet, mélanger l'ail écrasé et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.

Ajouter le jus de citron, le sel et le poivre et mélanger.

Au moment de servir, verser la vinaigrette sur le persil haché mélangé au parmesan.

LE PERSIL par Shouchan et Rosa



~ Déjà cultivé dans la Grèce antique pour ses propriétés médicinales uniques.

~ Les feuilles et les racines sont riches en graisses et en huiles essentielles. Il possède en outre beaucoup de vitamines A, B1, B2, C, K et PP, utiles à la santé.

~ Il est utilisé en cuisine comme assaisonnement, mais aussi en cosmétique : une décoction des racines protège la peau du soleil, et cette même décoction mélangée au jus de persil frais et de citron aide à faire disparaître taches de vieillesse et rougeurs.

~ Il est déconseillé aux femmes enceintes en grande quantité.



8
9
10
11
12
13



14
15
16
17
18
19

LA CIBOULETTE par Myriam et Nathalie

- ~ Elle vient probablement de la zone méditerranéenne mais a toujours été présente sur les rives de nos fleuves.
- ~ Les Romains l'utilisaient dans des plats à base d'oeuf ou de viande bouillie. Charlemagne ordonna que l'on en plante dans les jardins d'herbes aromatiques.
- ~ Elle est de la même famille que le poireau et l'oignon.
- ~ Elle est bénéfique aux intestins et à l'estomac car antioxydante.



ES. DUROOND 0654



©WIKIPEDIA.ORG

MERCREDI

18

JUIN

St Léonce

55



CS. DURONIO C654

C'EST L'HEURE DE LA RÉCOLTE !
(et du pique-nique...)



CS. DURONIO C654



CS. DURONIO C654



CS. DURONIO C654



GN. STRUJAK C654



GN. STRUJAK C654

8
9 *Lieu : les jardins*
10 *du prieuré de*
11 *Mont-Saint-*
12 *Martin*
13



©N. STRYJAK CG54



©N. STRYJAK CG54



©N. STRYJAK CG54



©N. STRYJAK CG54

Salades variées, cakes salés et
spécialités portugaises au menu.
Gâteaux, crêpes et confitures pour
le dessert



©N. STRYJAK CG54



©N. STRYJAK CG54



ET POUR FINIR... LA PETITE HISTOIRE DU PRIEURÉ ET DE L'ÉGLISE

Mont-Saint-Martin était déjà habitée à l'époque gallo-romaine. L'église romane conserve d'ailleurs en son choeur une pierre d'un temple du III^e siècle voué au culte de Mars.

L'église est reconstruite au XII^e siècle sur les fondations d'un ancien édifice, dont le comte de Longwy Albert de Moha a fait don aux bénédictins Saint-Vanne de Verdun en l'an 1096.

Au XIX^e siècle, la sacristie est construite dans le prolongement du choeur. L'église est classée Monument historique en 1889.

En 1599, le prieuré attenant est rattaché aux Jésuites de Verdun, avant d'être reconstruit en 1753 puis encore transformé au XIX^e siècle en logements ouvriers.

On devine encore dans l'enceinte de l'église des peintures du XV^e siècle représentant notamment l'Annonciation et Saint Martin. Douze apôtres sont sculptés dans la pierre d'un retable aussi ancien que les peintures. Une belle rosace surplombe le portail occidental.

8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____



©N. STRYJAK CG54

14 _____
15 _____
16 _____
17 _____
18 _____
19 _____

Les moines du Moyen-Âge cultivaient déjà les jardins du prieuré. Aujourd'hui, l'association CLERO s'occupe des nombreuses plantes médicinales ainsi que du potager.



©N. STRYJAK CG54



©N. STRYJAK CG54

Robert Vilaine du CLERO



©N. STRYJAK CG54

Mont-Saint-Martin vue d'en-haut

Plus belle la vie, un défi !, c'est...

- Du bien au moral
- S'exprimer et être écouté
- Plus d'assurance pour faire des démarches
- Reprendre confiance en soi

Mais encore ?...

- Se confronter à d'autres et donner sa façon de penser
- Communiquer et s'investir
- Du réconfort et de la réflexion sur soi-même
- Apprendre de belles choses

Et même...

- Bouger ses fesses !!!



Le logo "fétiche"

de Plus belle la vie, un défi !, qui symbolise la réflexion sur le projet et la cohésion du groupe.

Plus belle la vie, un défi, c'est comme un bouquet de fleurs variées dans un vase.

Depuis le premier jour je m'y sens bien, je suis heureuse de rejoindre le groupe et les amies. Je suis en joie quand je mets mon manteau et mes chaussures pour y aller !

On apprend des choses, on est à l'écoute des autres. On rigole aussi, tout le monde est sympa ! Et comme les enfants, ça se termine toujours par le goûter apporté par Lina.

Les animatrices sont gentilles et douces, elles nous prennent comme nous sommes.

Ce sont des petites réunions qui rendent les gens heureux.

Rébiha

J'ai beaucoup appris avec Robert Vilaine du CLERO, il est passionnant et à l'écoute de nos questions, comme les jeunes bénévoles.

J'essaie aussi de prendre en compte les conseils de M' et vous : par exemple, j'ai changé de couleur de cheveux et vais choisir des lunettes noires ou rouges.

Danielle

PALMARÈS DES ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES



© S. DURONDO C654

Le jardinage aux
jardins du prieuré



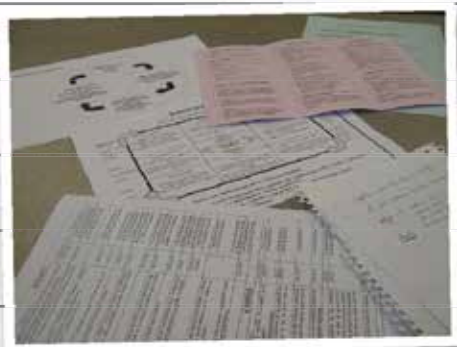
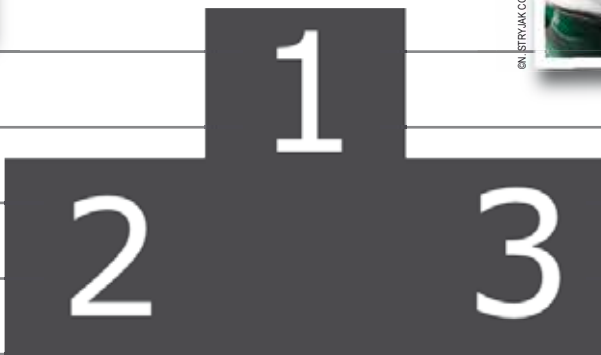
© N. STRYJAK C654

Le relooking et
l'information
sur les
violences



© N. STRYJAK C654

La cuisine



© E. FURIAUX C654

Merci à Asmae, Bernadette, Chantal, Corinne, Daniel, Daniëlle, Elise, Françoise, Kimete, Kudret, Lina, Marie-Lise, Mimi-Nadège, Myriam, Nathalie, Rébiha, Rosa, Shouchan et Thérèse, ainsi qu'à Fatima pour leur participation.

Sans oublier :

- Catherine Moyen, psychologue et Juliane Blondin, juriste du CIDFF
- Marjorie Dupuis, conseillère en image et la coiffeuse de M' et Vous
- Robert Vilaine et l'équipe d'animation CLERO
- Le Centre Social CAF Blanche-Haye pour la mise à disposition des locaux
- La boutique Rodhain et les bénévoles du Secours catholique

Avec le concours des professionnelles du conseil général : Caroline, Émilie, Frédérique, Natacha et Sylvie.

Plus belle la vie *un défi!*



CENTRE MÉDICO-SOCIAL DES REMPARTS

2 RUE MERCY

54400 LONGWY

03 82 24 96 58

