### Bientôt les ATELIERS "10 MOTS"

L'an dernier vous avez regretté de ne pas avoir participé aux ateliers des "10 mots" : ateliers d'écriture – mise en scène des textes et présentation

Ne loupez pas cette année encore ce temps sympathique de travail collectif.

Tenez-vous prêt, dès décembre nous commencerons l'écriture. Dans le prochaine P'tite Lettre, vous aurez la date du premier rendez-vous. On compte sur vous

L'équipe des "10 mots"

### **HEURE DU CONTE pour enfants**

Notez bien le changement d'heure: Maintenant le conte a lieu le mercredi à 10h30 à la bibliothèque.

### THEATRE D'IMPRO

Notez le prochain spectacle de théâtre d'improvisation par « La Lyliade » le samedi 10 novembre à 20h à la maison de quartier.

Assemblée générale de 1 'association de la maison de quartier, le mercredi 28 novembre à 20h. Cette AG est ouverte à tous, venez vous informer du fonctionnement de la MO des Essarts.

Le prochain conseil d'administration, réservé aux membres élus aura lieu le mercredi 14 novembre à 20h.

Distribution des *chocolats de Noël* par la mairie pour les personnes de plus de 65 ans à la maison des Essarts le jeudi après midi 6 décembre.

### CENTRE DE LOISIRS

Pendant les vacances, le centre de loisirs sera ouvert du lundi 29 octobre au vendredi 9 novembre. Sorties prévues les mardis et jeudis. Inscrivez vos enfants à l'accueil.



# LINE DANCE

Il reste des places, si vous avez envie de bouger en apprenant de nouvelles danses, Danse Country, New Line, Danse Folk, Danse Latino... n'hésitez pas, venez à un cours pour voir comment ça se passe.

### AGENDA de la P'TITE LETTRE

Remise de vos articles ou de vos suggestions avant le lundi 5/11. dans le tiroir « petite lettre » près d'Annie à l'accueil ou par e-mail à l'adresse suivante : jpmsimon@free.fr

- Comité de rédaction : lundi 5/11 à 18h15

- Impression tirage: lundi 26/11 - Pliage encartage: jeudi 29/11

- Distribution : à partir de jeudi 29/11

69500 Bron ewanadoo.fr

# Novembre 2012 Numéro

### **SOMMAIRE**

- •45ème anniversaire
- ABC chansons
- •Atelier équilibre
- •Plein Air
- •Heure du conte
- Atelier 10 mots
- Soirée AEM
- Dàna Tibet
- •Chantons Noël
- •L'eau source de Vie
- •Théâtre impro
- •AM'artist
- •Recette de la courge spaghetti









breux clients s'y sont arrêtés et empreinte de nostalgie.



ce jour-là, il s'en est passé des choses ...!

sa jeunesse, vou- aussi. lait qu'on la laisse danser, etc.... Une

houspillait l'adolescente, hait, critiquait tout ou parlait de la riqueur de feu son père. Le Père Frank philosophait, faisait la morale aux clients quant au boogie woogie, évoquait l'histoire d'un soldat parti à la guerre, etc...

Un fringant jeune homme arrivé de sa province chinoise nous faisait ses confidences, évoquait le temps du muguet, en français comme dans sa langue natale, et en profitait pour courti-

En ce dernier iour de sep- ser la fille du restaurant. Tout en tembre, ABC Chansons ayant re- le décourageant, celle-ci évoquait pris ses spectacles, nous nous le père qu'elle avait peu connu ou sommes trouvés projetés dans cherchait qui avait bien pu tuer une salle de restaurant. La tenan- grand-maman. Et tandis que la cière avait fort à faire avec sa patronne subissait, puis décourafille, adolescente à la voix splen- geait les assauts languissants de dide mais peu pressée d'aider sa l'amoureux du temps de sa jeumère ; et aussi avec une maman nesse, la copine de la grandquelque peu distraite. De nom- mère faisait une apparition toute

> Vous l'aurez compris, on ne s'est pas ennuyés à cette matinée où tant de chansons célèbres ont grand-mère été interprétées. Si nous regretavait perdu son tons certains chanteurs aux belles chien Mirza, ne se voix qui ont quitté le groupe, souvenait plus du nous avons fait la connaissance petit bal perdu de de nouveaux, aux très belles voix

> Merci à l'équipe pour le cliente et amie, sympathique accueil qu'ils nous grincheuse à sou- réservent à chaque fois et .......

> > Laissons courir le temps

cuisine facile : veur, ne pas hésiter à la La veille, faire cuire la courge r e l e v e r. entière (non épluchée) immer- Il suffit de réchauffer les gée dans de l'eau environ 30min spaghettis à la poêle avec suivant la taille) Tester avec la des oignons, poivron ou pointe d'un couteau si la chair ce qu'il vous plait ou simest tendre. (Pensez à la retour- plement de rajouter une sauce à ner au moins une fois sinon la spaghetti, comme la bolognaise partie en surface ne cuira pas.) p a r Ensuite sortir la courge et lais- Bon appétit sez la refroidir pendant la nuit.

Le lendemain couper la courge en 2 dans le sens de la

Dans notre panier de mar- longueur, enlever les pépins. di soir nous avons la "courge A l'aide d'une fourchette gratter spaghetti". La chair est filamen- la chair pour en faire des spagteuse et peu parfumée. Comme h e t t i s v é g é t a l e s. p a s t a s ! Ensuite il y a plein de possibili-Conseil de Christiane pour une tés, la courge ayant peu de sa-

exemple.

David Visentin

### CONCERT AU PROFIT DES AEM

du Monde, a présenté un magnifique au profit des enfants défavorisés. concert de Jazz le vendredi 12 octobre.

BIS » nous a interprété un mélange de tions locales, dans le respect de leur standard et de morceaux de leur com- culture, et selon une position. Une centaine de spectateurs convention de parteont applaudi les six musiciens et le nariat négocié. chanteur.

Parallèlement, les AEM présentaient cette belle association LES AMIS DES ENFANTS leurs activités et proposaient des pâtis- qui donne un peu series et boissons. Les bénéfices de la d'espoir à de nomsoirée vont servir à financer un des breux enfants. nombreux projets que les AEM ont

L'association des Amis des Enfants dans un des quatorze pays du monde

Toutes les interventions des AEM Le groupe de jazz « ITINERAIRE répondent à une demande des popula-

Bon courage



### Première aux ESSARTS

nous avons eu une première à la communes... Et toujours, bien Maison des Essarts. Le groupe sûr cette passion de la Musique, am artist s'est présenté en pu- de l'Art, de la Scène. blic pour la première fois aux Essarts. Am artist, c'est une histoire d'amitié commencée il y a année la comédie musicale



fondateurs de cette association, musicale, à travers une ving-Nicolas et Marie-Ange MON- taine de chansons françaises ou TLOUP, Christophe et Nathalie anglo-saxonnes. Un avant-goût SOUVRAS. Une amitié de qui laisse présager d'un bel avequartier, de proximité. Une nir pour cette troupe qu'on a amitié de passion musicale. hâte de revoir très bientôt. Une amitié de famille. Une histoire d'amitié avec les artistes qui sont soutenus par l'association. Une sensibilité partagée,

Dimanche 21 octobre, une humanité et des valeurs

Am artist prépare cette plusieurs années entre les co- "hainiste". Ils nous ont dévoilé en ce dimanche après-midi quelques morceaux de cette production écrite, composée et interprété par eux-mêmes. Mais ils nous ont aussi et surtout présenté leur talent, leurs voix, leurs dons pour l'interprétation

## 45ème ANNIVERSAIRE de la Maison de Quartier des Essarts

Eh oui! déjà 45 ans que notre maison des Essarts à vu sa construction ! 45 des participants à la soirée et pour que ans où une bonne partie des habitants de commence le jeu des réponses aux quesce coin brondillant, et même d'ailleurs, tions posées sur chacune des petites tavient y participer à diverses activités. A la bles autour desquelles des groupes de construction du départ s'est vu ajouter trois à quatre personnes étaient invitées un premier agrandissement, puis en 2007 à se regrouper, Chacun v exprimait donc un deuxième qui lui a permis, avec la ce qu'il a vécu ou trouvé au sein de la création de la crèche, d'augmenter le Maison, sa découverte, son accueil, son nombre de ses ateliers, ateliers toujours engagement, ses rencontres, le bénévo-

non démenti ces deux journées des 5 et 6 octobre.

Vendredi soir, le rvthme de la BA-TUCADA donnant le ton, le défilé aux flambeaux s'est poursuivi jusqu'au bois des Essarts où petits et grands se sont émerveillés devant un splendide feu d'artifice.



préparation de la soirée, quidés en cela but de l'association. par deux formatrices d' ORAGE, coopérative d'éducation populaire. Soirée où les un aperçu des travaux d'agrandissement invités auraient à parler de leur participa- de la Maison des Essarts. Applaudie aussi tion à notre Maison, particulièrement de fut la projection du film des danseuses de ce qu'ils y avaient trouvé en s'inscrivant hip-hop à New-York, voyage bien encaà ses activités.

blant à celles de l'érable). Pour ce faire, jus de fruits offerts par la maison. plusieurs anciens et nouveaux adhérents empressés. La plantation a été suivie pants. BRAVO !!! d'un sympathique pique-nique dans le parc

A 20 h tout était prêt pour l'accueil fréquentés avec le même entrain. Entrain lat qu'il a pu y faire, les festivités aux-

> quelles il a participé, etc.... Les groupes de trois ou auatre se sont ensuite assemblés par deux ou trois tables pour continuer la réflexion. Le tout dans une belle ambiance, les plus anciens d'entre nous se disant heureux de retrouver dans ces deux journées la

Toute la journée du samedi, quel- chaleur et le côté bon-enfant de leurs ques bénévoles se sont consacrés à la réunions festives d'autrefois, au tout dé-

Une courte projection nous donnait dré et bien réussi, où se révélait une par-Une coupure à midi a permis, faite complicité. Soraya, l'animatrice jeucomme le veut la coutume lors des anni- nes, invitait ensuite ses danseuses à versaires marquants de la Maison, la nous donner un petit apercu de leur saplantation d'un liquidambar (arbre d'ori- voir-faire, un petit plus apprécié ! Et on y gine asiatique, à feuilles rouges ressem- ajoute les délicieuses pâtisseries et les

Quelle belle fête pour ce 45ème n'ont pas hésité à prendre la pelle, les anniversaire de la Maison des Essarts ! enfants présents se montrant les plus Merci à tous, organisateurs et particison des ESSARTS, en partenariat via une régie publique. avec le CCFD et Amnesty internavie, pas de profit »

de l'eau.

Ensuite un débat a eu lieu environnantes. avec la salle pour voir si sur Lyon possible.

intervenants nous ont éclairés de pour 8 ou 10 ans et qu'il y aura leurs expériences.

Raymond Avrillier à l'époque, majeurs dans le monde maire adjoint de Grenoble qui s'est battu et a obtenu le retour de la gestion de l'eau de sa commune dans une régie publique.

Jean Louis Linossier président de l'association des consommateurs d'eau du Rhône qui défend

aussi le retour de la distribution Vendredi 19 octobre, la mai- d'eau dans le giron de la Courly

On peut constater que sur ce tional avait organisé une soirée suiet, où l'eau est un bien comsur le thème de « L'eau source de mun de l'humanité, et non une marchandise, le choix est bien Des extraits du film « Water souvent biaisé par des enjeux makes money » en pre- politiques et économiques, voire mière partie nous a de pouvoirs économiques de mulmontré des exemples de tinationales qui dépassent les gestion de la ressource consommateurs. Cependant il est « EAU » par les commu- vital de s'informer pour que l'eau nes en régie ou en délé- potable qui est rare, soit utilisée gation de service public et préservée de facon durable et à des organismes pri- financièrement accessible à tous.

> vés. Le film montrait Cet intéressant débat est tout bien les dérives du sys- à fait d'actualité car des décisions tème dans la gestion imminentes doivent être prises à privée de la distribution la Courly pour les futurs marchés de l'eau à Lyon et les communes

A Lyon le 12 novembre aura ou ailleurs un contrôle citoven est lieu un vote au Grand Lvon, ou il est possible que le principe d'une Pour animer ces réflexions, 2 nouvelle délégation soit prise un débat sur l'eau et des conflits

Affaire à suivre...

### La vie au Plein Air:

Du 9 au 12 novembre, mini séjour à Villedieu, Haut-Vaucluse avec hébergement en gîte. Au programme, des randonnées à définir sur place et aussi des visites de villages comme Valréas, Visan, etc...

Le 25 novembre, repas de fin de saison du groupe. Cette année, se sera dans un restaurant mais sans pour autant remettre en cause les moments d'animation habituels

### UN BON REFLEXE: les ATELIERS EQUILIBRE

### Pourquoi?

Pour diminuer la fréquence et la gravité des chutes.

Pour reprendre confiance en soi.

Pour préserver l'autonomie et favoriser le maintien à domicile.



### Pour aui ?

Pour toutes les personnes de plus de 60 ans ou les personnes aui haitent travailler ce domaine.

### Comment?

Des tests permettant d'ajuster les contenus aux besoins de chaque par-

Séances basées sur l'éducation respiratoire, la mobilité de ses articula-

L'éducation du maintien.

La perception.

Le maintien du tonus musculaire. L'équilibration générale, Solliciter

les réflexes d'équilibration.

La vitesse de réaction.

La détente.



# Ouverture de saison





# Rencontre thématique sur le TIBET

### Dimanche 18 novembre de 15h à 18h

### Votre nouvelle association: Dàna Tibet

→ Présentation, objectifs, organisation d'évènements, comment aider Dàna Tibet, comment adhérer





- → Diffusion du Film: Dakinis, la sagesse au féminin (écrit et réalisé par Véronique Jannot)
- → Actions menées pour venir en aide aux enfants Tibétains en exil en Inde et au Népal



Discussion ouverte sur le Tibet et ses populations en exil autour d'un goûter/apéro, offert par Dàna Tibet!