

Le Petit Journal

Association Générale des Familles du 8ème

AGF8

Février 2019

N°83



Dernières places !

- **Electre / Oreste** de Euripide, mise en scène de Ivo van Hove, comment un frère et une sœur se retrouvent et s'unissent dans la vengeance : Jeudi 23 mai à 20h30 Salle Richelieu

- **Les Serge (Gainsbourg point barre)**, conception S Varupenne et S Pouderoux, compositeur et auteur de génie, provocateur ? Jeudi 23 mai à 18h30 au Studio Théâtre (reste 3 places)
Contact: Véronique 06 66 81 41 74



Nouveauté 2019 : Session

Découverte : **Relaxation autour du Qigong**

Nadine, notre professeur, vous propose 6 séances (12/19 et 26 mars et 2/9 et 16 avril) le mardi de 20h à 21h au Gymnase Roquépine au tarif de 60€/personne. Détails en page 2.

Pour tout renseignement et inscription, merci de contacter Nadine au 06 47 77 16 90



Pour nous contacter, n'oubliez-pas la nouvelle adresse mail du Petit Journal : pj.agf8@gmail.com

Et aussi le **nouveau numéro de téléphone de l'AGF8** : 07 71 50 70 83 Mettez à jour vos contacts.

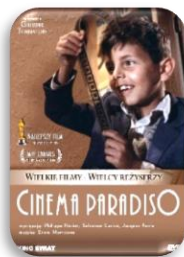
Cette année, l'AGF8 aura 75 ans... et nous espérons profiter de cet anniversaire pour remercier tout particulièrement nos bénévoles.

Pour aussi réfléchir à l'avenir de notre association qui avec plus de 800 familles adhérentes devient plus compliquée à coordonner. Nous ne sommes pas à courts d'idées et d'envie pour continuer à la faire progresser mais vraiment 'à court de bras' et parfois en manque de temps... si nous voulons que l'AGF8 garde ses valeurs d'entraide, d'échange et de liens entre les adhérents du 8ème et au-delà, nous avons besoin de vous. Plus nous serons nombreux à investir un peu de notre temps, plus l'AGF8 continuera à évoluer. Nous devons déjà penser à la relève. Elle n'est pas pour tout de suite et nous n'aimerions pas qu'elle devienne une préoccupation. Venez nous rencontrer, vos idées et vos suggestions ne peuvent que nous aider.

Avançons ensemble pour fêter d'ici 5 ans un autre anniversaire !

Sylvie, Véronique, Stéphanie, présidente, vice-présidentes

Les Rendez-vous à la permanence de la mairie du 8ème



Réservez votre après-midi du **jeudi 28 mars** pour des **échanges culturels autour du cinéma**, des films qui vous ont plu ou déplu, de ceux que vous conseillez, de thèmes actuels ou historiques abordés au cours de l'année, les mises en scène particulièrement frappantes... rendez-vous à partir de 14h.

Jeudi 4 avril : L'atelier d'écriture et lecture à voix haute attend un public nombreux à 14h. N'hésitez pas à venir applaudir les participants de cette nouvelle activité de l'AGF8. (voir en page 3)

Jeudi 11 avril : Prochaine réunion du groupe Séniors à 14h. (voir en page 4)

C'est dans une ambiance très conviviale et attentive qu'Olivier Coursimault nous a livré ses impressions sur son voyage en Iran : exposé très riche et documenté. La salle était comble. Ce fut un beau succès. Merci à Olivier. Que ceux qui veulent nous faire partager leurs expériences n'hésitent pas à se manifester auprès de l'AGF8!

Permanence de l'AGF8 les jeudis de 14h à 16h à la mairie hors vacances scolaires

3 rue de Lisbonne, 75008 Paris
Courriel : agf8e@yahoo.fr

Tél. (répondeur) : 07 71 50 70 83
Site www.agf8.fr

Le coin des enfants



« NOEL APPROCHE !!

Lundi soir, nous avons eu la chance de rejoindre nos enfants dans la salle de danse où ils font cours tous les lundis. Seules ou à plusieurs, nos filles nous ont présentées des chorégraphies qu'elles ont inventées, accompagnées de la musique de leur choix. C'était super ! Et après nous avons partagé un petit goûter tous ensemble dans la joie de Noël qui arrive à grands pas. C'était un moment très chouette qui nous a permis de rencontrer leur professeur Marianne!

Philippine

Petit déjeuner des familles

Samedi 19 janvier avait lieu à la maison des associations une nouvelle édition du petit déjeuner des familles de l'AGF8. Une belle occasion de se retrouver autour de délicieuses galettes des rois.

Anne avait tout préparé pour que petits et grands passent un bon moment. Une animatrice encadrait un atelier himmels (suspension finlandaises faites avec...des pailles) qui a remporté un vif succès auprès de la vingtaine d'enfants qui s'y étaient inscrits. Les jolies décorations furent remportées, les galettes décorées, toutes les fèves trouvées et les rois et reines couronnés ! Encore une belle réussite!



RELAXATION ET QI GONG

Ce cours propose d'offrir un moment de détente profonde. A travers le Qi Gong et la connaissance de son corps, cette relaxation devient facilement accessible et nous ouvre à davantage de bien-être.

Ce cours sera composé de deux parties :

- Une **relaxation au sol**, allongé sur le dos, avec respirations par partie et exercices de décontraction au sol pour délier le dos et le renforcer. 30 min.
- Des **mouvements en posture debout** de qi gong destinés à harmoniser nos énergies. 30 min.

Le mardi de 20h à 21h au gymnase Roquépine 6 cours du 12 mars au 16 avril

Nadine Susani

Assemblée générale du 7 février



Jeudi 7 février s'est tenue notre assemblée générale annuelle. Outre le renouvellement de mandat pour plusieurs d'entre nous, nous avons le plaisir d'accueillir deux nouvelles administratrices : Séverine Féron que beaucoup d'entre nous connaissent puisque Séverine a été notre présidente durant six ans (elle nous rejoint pour apporter un coup de neuf à notre site) et Sophie Prouteau, pour l'instant sans mission définie mais cela se précisera dans les mois à venir. Merci à elles deux de venir compléter notre équipe.

120 personnes étaient présentes et ont prolongé la soirée avec un buffet offert par l'AGF8. Tout était délicieux et fort bien orchestré. Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à la réussite de cette soirée.

Enfin, nous nous réjouissons que la diversité soit de plus en plus respectée, eu égard aux nombreux hommes présents. C'est aussi un signe de l'intérêt grandissant porté à notre association par nos adhérents.

Lulu dans ma rue, la start-up qui refonde la vie de quartier

Lulu dans ma rue, fondée par Charles-Edouard Vincent est une start-up solidaire qui met le lien social comme finalité et moyen de son action. Il espère ainsi faire évoluer la société. Lulu dans ma rue, c'est la conviction que la société ira mieux si on remet de l'humain dans le quotidien.

Lulu dans ma rue réinvente les « petits boulots » qui permettent à chacun de trouver sa place dans le village ou le quartier. La start-up vise à réinsérer les chômeurs longue durée. Par le travail, les Lulus retrouvent confiance en eux et leur dignité.

En 2015, un premier kiosque à Saint- Paul dans le Marais se dote de son premier concierge et le succès est fulgurant ! En 2016 Charles Édouard crée une start-up solidaire : les actionnaires redonnent 30% de leurs dividendes aux Lulus et, à la revente de leurs parts, les investisseurs reversent la moitié de leur plus-value à l'association qui accompagne les Lulus. Aujourd'hui, sept kiosques sont actifs dont un à Villiers au bout de la rue de Lévis. « Lulu dans ma rue » est aussi accessible sur quatre marchés de la capitale.

Les services de Lulu

Lulu offre des « petits services du quotidien » : sortir le chien à votre place, aller chercher un colis, porter des cartons à la cave ou fixer une tringle à rideau, monter un meuble ou s'occuper des plantes pendant les vacances, etc. Le client peut faire une demande par quatre canaux : le kiosque, le téléphone, le web ou le lulu lui-même.

Lulu dans ma rue c'est :

- 450 micro entrepreneurs, les Lulus (concierges de quartier et employés en tout genre)
- 40% sont en logique d'insertion
- 60% sont des étudiants, des retraités, des personnes qui travaillent à temps partiel.

Le premier partenaire des Lulus est Pôle emploi surtout pour les chômeurs de longue durée, viennent ensuite ADIE (association pour le droit à l'initiative économique) et Emmaüs Défi.

Aujourd'hui, Charles-Edouard Vincent veut aller plus loin dans la volonté de construire un esprit de corporation comme les Compagnons du Tour de France. Outre la prestation qu'offre les Lulus, ceux-ci pourraient être formés, par la protection civile et la Mairie de Paris, aux gestes qui sauvent et au signalement des personnes isolées, fragiles ou démunies. Son idée est de créer avec cette communauté de Lulus de bons professionnels ayant une dimension citoyenne et un engagement local certain.

On ne peut que saluer cette belle entreprise qui allie solidarité et efficacité économique!



Atelier d'écriture et lecture à voix haute



Depuis le mois de novembre 2018, Pauline Guillerm (auteure et metteuse en scène) propose un *espace de création : des mots à la voix*. Le groupe se retrouve autour de petits cycles de quatre séances de création littéraire et de lecture à voix haute (de 2 heures) donnant lieu à une lecture des textes en public sous forme de création collective.

Ces séances s'organisent autour d'une part de propositions d'écriture qui permettent d'entrer en écriture et abordent chacune différents aspects de la création littéraire et d'autre part de lecture à voix haute des textes.

Le groupe approfondit l'expérience de l'écriture et de la lecture à voix haute pour pouvoir faire entendre à un public plus large les créations. Ce sont avant tout de vrais moments de plaisir !

La prochaine lecture en public aura lieu le 4 avril 2019 et se tiendra à la salle de la permanence de la mairie du 8^{ème} à partir de 14h.

Carnet du jour

Le 13 octobre 2018, naissance d'**Eugène** chez Adrien et Solen de Panthou, petit-fils de Thierry et Vinciane de Panthou.

Le 19 novembre 2018, naissance de **Jean** chez Xavier et Laure de La Héraudière petit-fils de Xavier et Anne Véron.

Le 21 décembre 2018, naissance d'**Auguste** chez Tanguy Leloup et Amandine Stephan, petit-fils de Jean-Paul et Dominique Leloup.

L'AGF8 adresse toutes ses félicitations aux heureux parents et grands-parents.

Paris au fil des quais

C'est à l'automne qu'Hélène nous a proposé cette promenade que nous vous invitons à découvrir par vous-même en partant de l'intersection du Boulevard Bourdon et de la rue Mornay (métro Bastille). Avec ses rives de sable, ses ports spécialisés et ses ponts chargés de maisons, la Seine était au cœur de la vie des Parisiens. On allait y faire ses achats, on y lavait le linge, les tripes... On se baignait dans son eau, on la buvait et on s'y noyait pas mal aussi !

Le canal de l'Ourcq, les nouveaux usages du commerce et l'hygiénisme détournent les Parisiens de la Seine. Le XXI^{ème} siècle cherche manifestement à inverser la tendance et cette promenade est une belle occasion de renouer avec le fleuve en profitant de ses berges piétonnisées.

Vous pouvez prolonger l'escapade avec une promenade de 2h30 sur le canal Saint-Martin du port de l'Arsenal au Parc de la Villette entre autres, Hôpital Saint Louis, Hôtel du Nord (souvenir de Louis Jouvét et d'Arletty), passage des écluses. Un air de vacances très appréciable au creux de l'hiver!



A la découverte du ... groupe « seniors »



Au sein de notre groupe « Seniors », se trouvent aussi bien de jeunes retraités que des personnes plus âgées. Tous partagent une même jeunesse d'esprit et de cœur et une même envie d'échanges chaleureux. Beaucoup participent en parallèle à d'autres activités culturelles, sportives ou artistiques proposées par l'AGF8.

Pour nous, tout commence le premier jeudi de chaque trimestre. Nous nous retrouvons à la Salle des permanences de la Mairie du 8^{ème} pour partager pâtisseries, café et jus de fruits C'est au cours de ce café « goûter » qu'est annoncé le programme des activités du trimestre.

D'abord Anne nous propose quatre ou cinq soirées au théâtre. Chacun peut alors s'inscrire. Le jour de la représentation, après le spectacle, nous rentrons ensemble par petits groupes en continuant d'échanger nos impressions sur la pièce.

A son tour, Martine nous propose trois déjeuners (un par mois) dans des restaurants du quartier (8^{ème} ou 17^{ème} arrondissement en général). Il faut s'inscrire auprès d'elle une semaine avant le déjeuner. Au cours de chaque repas, nous avons tout le temps de discuter, de mieux nous connaître, de découvrir nos affinités, et de partager un vrai moment de convivialité.

Vous voulez nous rejoindre sans attendre l'année prochaine ? Contactez Annie Ory-Lavollée (annie.ory@free.fr) ou venez participer au prochain café « goûter » le jeudi 11 avril à 14h à la mairie du 8^{ème}, ou encore inscrivez-vous à un de nos déjeuners auprès de Martine Biaujoyot (martine.biaujoyot@free.fr). Nous serons tous très heureux de vous accueillir.

Annie, Martine, Anne et Edith

Recette : Gratin d'aubergines

Ingrédients :

4 aubergines
25cl de coulis de tomate
1 cuil. café de thym séché
5 cuil. soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
100gr de parmesan râpé
Préchauffez le four à 210° (Th 7)

Epluchez les aubergines, coupez-les en tranches fines et faites les dorer dans 4 cuillères à soupe d'huile chaude. Ajoutez l'ail haché en cours de cuisson pour qu'il ne brûle pas.

Réchauffez la sauce tomate avec le thym.

Huilez un plat au four et disposez-y les aubergines dorées. Recouvrez de sauce tomate.

Arrosez d'huile et enfournez 5mn pour réchauffer.

Saupoudrez de parmesan et remettez au four 10mn pour gratiner.



Découvrez les recettes des « Assiettes Gourmandes à partager » sur le site de l'AGF8!