

Les p'tits plus

DE L'ESPACE AIMÉ-CÉSAIRE

#2

CONCOURS : *Animons nos balcons !*

En cette période de confinement et le retour du soleil nous devons **TOUJOURS RESTEZ CHEZ NOUS !!** Aussi pour garder la pêche et mettre de la gaité, chacun peut à sa manière (coloriage, découpage, plantations...) décorer son extérieur (balcon, fenêtres, porte d'entrée) et participer en prenant une photo et en l'envoyant en message privé sur le Facebook :

→ <https://www.facebook.com/espaceaimecesairegennevilliers>

À la fin du confinement les résultats du concours se feront lors d'un moment convivial. À vos idées !

ResterChez Vous



Gennevilliers *au balcon*

À partir du vendredi 17 avril de 18h à 20h, et ce tous les vendredis jusqu'à la fin du confinement, les artistes sont invités à jouer de leurs instruments, chanter ou faire vibrer les platines pour les DJ.

Si vous avez des dons artistiques (musique, chant...) faites-vous connaître en message privé sur le Facebook de l'Espace Aimé-Césaire.



www.facebook.com/espaceaimecesairegennevilliers
www.ville-gennevilliers.fr/382

Espace Aimé-Césaire

Centre culturel et social
6 avenue du Luth - 92230 Gennevilliers
Métro ligne 13 : station "Les Courtilles"
Tramway T1 : station "Le Luth"
Renseignement 01 40 85 49 20

L'audace
d'une ville populaire

VILLE DE
Gennevilliers

TÉMOIGNAGES



Ruth

Chanter, danser et lire pour s'évader!

Les beaux jours sont là, fenêtres grandes ouvertes, je fais en sorte de prendre un bain de soleil tout en buvant un verre de grenadine bien frais et je lis! Des BD, des mangas, des romans, des articles

de presse aussi... Me plonger dans un autre univers me permet de me sortir le temps d'une lecture de cette réalité peu réjouissante.

Pour éviter d'être toute ramollo, 3 fois par semaine je fais des petites séances de sport avec la chaîne YouTube « Popsugar », le top du top! Et enfin je me suis découverte une nouvelle passion : les documentaires Arte!

Mon petit conseil : n'ayez pas peur de l'ennui ! Ne rien faire de temps en temps c'est bien aussi. Non seulement ça repose le cerveau et ça permet aussi de laisser libre cours à nos pensées et notre imagination.



Geneviève

Bonjour,

j'espère que vous allez bien, je me réveille en me disant : « Ce n'est pas normal ce qu'on vit » et puis je regarde toutes les « conneries » et plein de bonnes choses aussi qu'on m'envoie

(merci internet et les copines). **Mon angoisse passée** : je vis, un peu décosue, je prends le temps de prendre le temps, à savoir trier (tout ce qui ne me sert plus depuis longtemps et qu'on a accumulé) pour faire la place.

Je me suis passionnée pour la couture alors que ce n'était pas mon hobby et je ne suis pas une pro (je fais un tablier) que je fais et

je défais, car je veux qu'il me plaise, et soit parfait, j'ai tout mon temps. J'ai la chance d'avoir un jardin et puis tous les mercredis avec mes petits-enfants on joue à « la bonne paie » avec internet. Bises à tous.



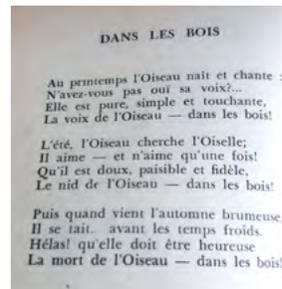
Hélène

Hélène, de la médiathèque, fait du télétravail et s'octroie une promenade journalière en bas de chez elle pour s'aérer.

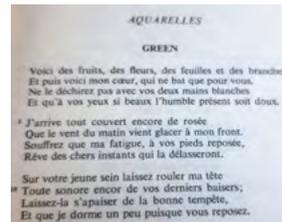
Elle nous offre

2 poèmes :

- « Dans les bois » de Gérard de Nerval



- Et « Green » de Verlaine



Création visuelle Hervé Di Rosa

Création visuelle Hervé Di Rosa

TÉMOIGNAGES



Nicole

Une journée de confinement à deux

21^{ème} jour de confinement...

Comme tous les jours depuis le J1, Fabrice (mon mari) commence son télétravail à 8h30 par un « call »,

suivi par un deuxième, puis un troisième... puis... je ne compte plus. On a déménagé juste avant le confinement (on a divisé par 2 la surface), du coup j'assiste à tous ses appels, en essayant de me faire aussi silencieuse que possible.

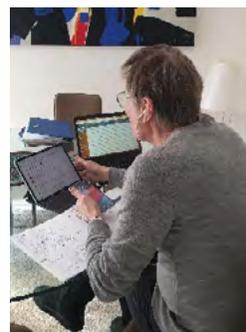
A 11 h il m'annonce : « j'ai la joie de t'informer que je n'ai plus de téléphone jusqu'à 11h45 ». Hop ! je me lève péniblement de mon canapé (qui m'accueille une bonne partie de la journée) et je m'active ; ô joie ! j'ai 45 minutes ! je me focalise sur les desserts : une tarte aux pommes et une mousse au chocolat (recette page 3). Je n'ai pas encore fini qu'un appel arrive. Je termine aussi discrètement que possible.

On déjeune - en 10 min - car... un autre appel arrive.

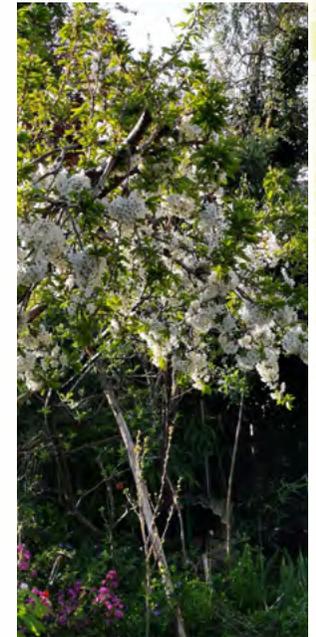
Je retourne à mon canapé bien aimé après avoir fait quelques pas dans la cour. L'après-midi se passe entre appels pour Fabrice et petites activités pour moi (un peu d'aspirateur, un peu de vaisselle, un peu de marche dans la cour, bref des « un peu de... interrompus par ses appels ».

Vers 19h30, la journée se termine pour Fabrice et la

soirée commence pour nous deux. Et là je me dis qu'on n'est pas malheureux. On n'est pas seuls, un sur deux peut encore travailler, on a tous les moyens techniques pour téléphoner, pour faire des « apéro-skype » avec des amis ou nos filles, et surtout, pour l'instant tout va bien. Au revoir J21, à demain J22 !!!!



Le cerisier en fleur de Geneviève



Les fleurs de Geneviève et Monique



TÉMOIGNAGES



Aurélie

Toutes nos journées sont différentes mais je vais essayer de te raconter un jour type : pas de réveil programmé donc je me lève **entre 7h30 et 10h** mais avant de me lever j'ai déjà allaité ma fille dans le lit. On se lève, on prend le petit

déjeuner et mes fils se lèvent quand ça leur chante (en général vers 10h ou 11h) et parfois on se regarde un petit Disney, parfois je profite que tout le monde soit endormi pour faire du ménage tranquille! Après ça, je me douche. En ce moment ce sont les vacances donc pas de devoirs, mais sinon c'est à ce moment que mon grand fait ses devoirs, le petit c'est plutôt dans l'après midi. **J'ai une réunion de travail à 11h tous les jours** qui termine vers 12h30 en général. On prépare le repas et on mange, mais on peut être super décalés et déjeuner vers 14h30 ou 15h. On se laisse vivre ! Ensuite on fait selon l'humeur : peinture, dessin, ménage, puzzle, jeux vidéo, film, sieste, lecture, couture, danse, glandouille...

Vers 18h on prend le goûter, parfois les enfants le préparent avec moi. **Ensuite c'est encore un temps libre** où chacun fait ce qu'il veut, souvent les enfants jouent sur mon lit et sautent dans tous les sens ! Ils jouent aussi aux lego et écoutent de la musique. Pendant ce temps je lis, je m'informe, je parle avec famille et amis. Vers 21h on dîne puis on regarde la télé en famille. Si on n'a pas envie de regarder la télé, on peut très bien se refaire une activité genre dessin. **Les enfants se couchent vers 23h, et moi je reste éveillée jusqu'à 1h30/2h00 en moyenne** : soit je lis sur mon téléphone, soit je regarde un film avec mon mari. Voilà !

Question pour un balcon

N'hésitez pas à un moment de la journée (fin d'après-midi ou début de soirée, à vous mettre sur votre balcon et crier une question. Le 1^{er} voisin qui y répond doit à son tour poser une question. Gardons le contact, c'est indispensable !



Anne

Sport à la maison



Création visuelle Hervé Di Rosa

Création visuelle Hervé Di Rosa

TÉMOIGNAGES



Orla

formatrice ASL
reconvertie en
top chef stagiaire
le temps du
confinement ☺

Le confinement n'a pas dérogé à ma règle de base de la grosse tasse de thé au réveil histoire de démarrer sa journée sur les chapeaux de roue...

La situation actuelle me permet de bouquiner davantage et de découvrir des auteurs que je n'aurais certainement pas lus sans les échanges eus avec des proches!

Mais la grande surprise de ce confinement est que je me découvre l'envie de tester la cuisine... eh ouiiii, moi qui doit être une des femmes les plus allergiques à celle-ci, j'ai testé la pizza (oui oui Bouzian tu ne rêves pas ! Et je ne ne l'ai même pas cramée...) C'est vraiment simple pourtant me direz-vous ? Ce à quoi je répondrai : « je pars de très loin en terme de cuisine... »

Hier, j'ai testé des petits croissants salés pour finir des restes (à la tapenade, au Boursin / tranche de poulet, gruyère) pour l'apéro... l'apéro en visio est un phénomène qui s'est développé avec le confinement histoire de continuer à garder le lien. Je le fais un jour sur deux avec mes neveux et nièces où ils m'expliquent ce qu'ils ont fait dans la journée : travail scolaire, cuisine, activité manuelle ou sportive). C'est un petit rituel que l'on s'est donné afin de conserver un lien et de se dire que malgré le confinement, la vie continue et que la relation est toujours existante. Les fous rires, les petites blagues, les moqueries, les encouragements, les mots tendres font désormais partie de ces visio apéros et de notre nouveau quotidien depuis le 14 mars...

Et vous, à quoi ressemble votre quotidien? Vous êtes-vous découvert un talent caché ou une nouvelle passion ? Avez-vous des recettes très simples afin que je continue à m'exercer...sans trop me décourager !

Que ce confinement vous permette de profiter des vôtres, de vous, et de partager un maximum de moments que votre quotidien d'avant confinement ne vous permettait pas.



Marie-Volande

Comme tous les soirs à 20h y'a de l'ambiance au luth pour remercier ceux qui continuent à travailler pour nous ☺ !!!



LE COIN ANIMATION



Tarte aux fruits *sans cuisson*

- 120 g de beurre salé
- 2 paquets de biscuits secs (type petit-beurre ou galettes Saint-Michel)
- 100 g de confiture fruits rouges
- Pour les fruits, prendre différentes

sortes (fraise, kiwi, raisin, orange). Les fruits que vous aimez.

- Une boîte de mascarpone (200 g environ)
- 25 centilitres de crème liquide (30 % de préférence)
- 100 g de sucre glace
- De la vanille selon vos goûts

Dans un saladier, écraser les biscuits en laissant quelques petits morceaux fins. Faire fondre le beurre au micro-ondes, ajoutez-le au biscuit écrasé en malaxant bien (il faut que le mélange soit bien imprégné par le beurre). Prendre un plat à tarte où un moule à gâteau (de préférence un moule avec charnière pour que l'on puisse démouler la tarte). Versez votre préparation de biscuits dans le fond du plat et à l'aide d'un verre ou d'une cuillère, façonner la préparation de sorte qu'elle soit compacte. Mettre au frigo 1h environ. Pendant ce temps prenez un saladier versez-y la crème liquide bien froide, la mascarpone, le sucre glace et la vanille. À l'aide d'un batteur, monter votre crème (pas trop ferme), mettre la crème au réfrigérateur et préparer vos fruits. Prenez le plat dans lequel se trouve le biscuit que nous avons préparé, étaler la confiture de fruits rouges sur le biscuit et ensuite déposer votre crème.

Déposez vos fruits par-dessus selon votre convenance et mettez votre tarte au frais pendant 1h à 2h. Ensuite démouler votre tarte et dégustez !



Masque *sans couture*

Il vous faut :

- 1 carré de tissus
- ou foulard
- 2 élastiques



LE COIN ANIMATION



Les *cookies*

- 220 g de farine
- 30 g de sucre blanc
- 30 g de sucre de canne
- 2 pincées de sel
- 1 oeuf

- 100 g de beurre
- 1 càc d'arôme vanille
- 60 g de pépites de choco

Optionnel : 1 càc de miel, du pralin, des noisettes ou amandes concassées.

Préchauffer le four à 200°. Faire fondre le beurre et le mélanger avec l'œuf battu et le miel si on décide d'en mettre. Mélanger les ingrédients secs et ajouter au mélange précédant. Faire des boules (petites ou grosses, c'est comme on aime !) et les aplatir légèrement sur une plaque de cuisson. Enfourner 10 min.



Les *beignets* de Aynur et Selim

- 600 g de farine
- 300 ml de lait tiède

- 40 g de beurre ramolli
- 1 càs de levure boulangère
- 1 œuf
- 1 càc de sel
- 40 g de sucre en poudre

Et aussi : de l'huile pour la friture et du Nutella pour le fourrage.



À vos *souhais* !

La municipalité de Gennevilliers vous a envoyé cette année une carte de graines avec ses vœux...



C'est le moment de la planter !



Cédric

Informations Coronavirus

Tél : 0 800 130 000

→ <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Adoptez les *bonnes pratiques* :

→ <http://www.leparisien.fr/societe/coronavirus-les-bons-gestes-pour-faire-ses-courses-sans-prendre-de-risque-21-03-2020-8284893.php>



Oifa

Charades :

- Mon premier est la 3^{ème} lettre de l'alphabet
 - Mon second est un article défini masculin
 - Mon troisième est le plat typique des chinois (asiatiques)
- Mon tout est un légume.

celeri Réponse ←

- Mon premier est la 1^{ère} lettre de l'alphabet
 - Mon second est le petit de la vache
 - Mon troisième signifie « Chat » en anglais
- Mon tout est un fruit.

avocat Réponse ←

- Mon premier est le contraire de haut
 - Mon second est la 1^{ère} syllabe de navire
 - Mon troisième exprime une négation
- Mon tout est un fruit.

banane Réponse ←

- Mon premier est le lieu couvert où on attend le bus
 - Mon second est la 3^{ème} syllabe du mot « asticoter »
- Mon tout est un fruit.

Abri cot Réponse ←

Quel est l'intrus parmi ces mots ?

Abri cot car ce n'est pas le fruit de saison Réponse ←



Ruth

Radios :

• Radio du monde entier : → <http://radiooooo.com/>

• Radio du coin :
Née en 2018, le Grigri est une webradio associative "porte-bonheur" créée par 3 amoureux de la musique aux oreilles très grandes ouvertes. Son objectif avoué : passer sans transition du jazz, au hip-hop, de la soul et des musiques traditionnelles qui ne passent nulle part (ou presque). Le tout sans pub, sans bla-bla. 24h/24 et 7 jours/7.)

→ <https://www.le-grigri.com/>