

Aurore d'idées n°2

Avril 2013

Du bien-être à la santé



14, rue du Paty – 61200 Argentan
02.33.67.27.69

GRATUIT

Nous sommes 7 personnes en formation aux CEMEA. Pendant 4 mois nous avons réfléchi, recherché, fait des choix, construit et mis en page ce journal que nous sommes fières de vous faire découvrir.

Ce journal parle du bien-être et des moments conviviaux que nous avons passés ensemble.

Au début de la formation on ne se connaissait pas. La création du journal nous questionnait et nous avions peur de ne pas y arriver. On a appris à se faire confiance (en soi et en les autres), on s'y est tous mit dans le rire et la convivialité.

Nous espérons que vous prendrez autant de plaisir à lire ce journal que nous à le réaliser.



Partie de Molky



Repas tajine



Choix des couleurs du journal



Balade au plan d'eau

1- Enquête sur le BIEN-ÊTRE

2- Interview sur le théâtre

3- Recette de cuisine : LE TAJINE

4- Découverte de TITOUAN LAMAZOU

5- Concours photo : « Regards Argentanais »

6- Découverte : Le STOP-MOTION

7- JEUX

8- Mot de la fin

ENQUÊTE SONDAGE

Dans le groupe, un des sujets qui nous a interpellé est le **Bien-Être**. Dans ce cadre nous y avons réfléchi et nous avons réalisé une enquête pour connaître l'opinion des Argentanais. Nous avons donc questionné 122 personnes dans différents lieux d'Argentan (marché, épicerie-solidaire, formation). Nous leur avons tous posé la même question « En quelques-mots, pour vous qu'est ce que le bien-être ». Voici les résultats de l'enquête.



Quai Saint-Louis
Argentan

*En quelques-mots,
pour vous
qu'est ce que
le Bien-être ?*

Notre définition du BIEN-ÊTRE :

Le bien être c'est être bien dans sa peau, dans sa tête. Prendre soin de sa santé, se sentir motivé, prendre du plaisir à faire des choses. C'est avoir des discussions et des relations sociales.

William, Agnès, Sonia, Mohamed

La SANTÉ (physique, sommeil, 55%
alimentation, forme, sport,...)

Etre bien dans sa peau et dans sa tête,
(épanoui, moral, joie, bonne humeur) 55 %

Sa vie sociale (voisins, amis, 26 %
Être bien entouré, l'entraide).

L'argent 23 %

Avoir du temps 18 %
(loisirs, culture, vacances, activité)

Bien vivre dans l'avenir (pas de soucis) 15 %

La famille, les enfants 13 %

Le travail 9 %

Le couple, l'amour 7 %

La simplicité de la vie 4 %

Avoir confiance en soi 3 %

Le soleil 2%

Se sentir reconnu 1%

L'humour 1%

Défendre des valeurs humaniste 1 %

La religion 1 %

Notre logement 1 %

Les infrastructures 1 %

La pollution, l'environnement 1 %

Je fais partie du groupe de théâtre « Le théâtre au centre des quartiers » mise en place et animé par Clotilde LABBE. Comme nous parlons du Bien-Être sur la formation j'ai souhaité interviewer ce groupe de théâtre car pour moi, faire du théâtre m'apporte du bien-être.

5 personnes + Clotilde LABBE, responsable de l'association Passerelles-Théâtre ont répondu aux questions suivantes.

Depuis combien de temps faites-vous du théâtre ?

De 11 ans à 6 mois.

Qu'est-ce que vous aimez dans le théâtre ?

Faire les petits « Fous »

J'aime tout

Le comique, le dramatique

La création de texte

Monter sur scène et s'exprimer

Exprimer tout ce qu'on a à l'intérieur

J'aime oublier ma vie

On ne pense pas à autre chose

Le contact avec les autres, le plaisir de se rencontrer et de jouer avec des personnes différentes.

Aller voir des pièces ensemble et en parler entre nous.

Rencontrer des artistes, visiter des théâtres.



Pourquoi faites vous du théâtre dans les quartiers ?

Réponse Clotilde LABBE

Parce que je pense que le théâtre peut aider les gens à se rencontrer autrement, donne accès à la culture, permet de créer du lien social et donne la chance aux habitants de pratiquer le théâtre.

Pour vous en quoi le théâtre apporte du bien-être ?

Il permet :

De vaincre sa timidité

D'apprendre à connaître d'autres personnes

Avoir des relations avec les autres

Oublier les soucis quotidiens

Se défouler

Prendre du plaisir

Être mieux dans sa tête et dans son corps

Travailler la mémoire

Se cultiver

Avoir une meilleure connaissance du théâtre donc être valorisé

Donner un but pour se lever

Faire de l'exercice

Avoir de l'audace

Dépasser ses limites

Reprendre confiance en soi

Sortir de l'isolement

Être valorisé par la création

Faire travailler l'imaginaire



Est-ce qu'une personne handicapée peut faire du théâtre ?

Oui, évidemment.

Faut-il des compétences pour faire du théâtre (lire, écrire, parler facilement...) ?

Pas nécessairement, par le théâtre, on peut acquérir toutes ses compétences ou avoir envie de les acquérir. Le Théâtre s'adapte à toutes les personnes.

Comment se passe vos ateliers théâtre ?

On ne s'est pas encore battu... Il y a une bonne ambiance, On est un super groupe, on a du plaisir à se retrouver.

Christine et William

Le tajine de type poterie culinaire originaire du sud Berbère marocain désigne en effet à la fois le contenant dans lequel on cuisine traditionnellement, et, la préparation de tous les ingrédients que l'on cuisine sur une plaque de cuisson (gaz halogène vitrocéramique) la cuisson peut se faire aussi sur un canoun, sorte de barbecue, au charbon de bois, qui donne du goût.

Ensuite je voudrais vous présenter une recette de tajine que nous avons réalisé avec le groupe à la Maison du Citoyen dans le cadre des échanges de savoirs.



Tajine de poulet m' charmel

Pour 6 personnes :

2 poulets de 1,5 kg chacun
1 citron confit, 150g d'olives vertes
3 grosses carottes
6 pommes de terre
6 gousses d'ail ,6 oignons
1 bouquet de coriandre fraîche
1 Cuill à café de cumin
1 Cuill à café de curcuma
1 Cuill à café de gingembre
5 Cuill à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre



Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 50 min

1) Rincez les poulets à l'eau froide et frottez-les avec du sel. (Si votre boucher vide les poulets demander-lui de vous garder les abats.) Épluchez les en lamelle. Laver soigneusement la coriandre.

2) Dans une marmite verser l'huile, faites dorer les oignons pendant 5 minutes. Déposez les poulets sur le lit d'oignons avec les abats, l'ail, les carottes, le curcuma, le gingembre, la coriandre, les citrons confits et le cumin. Poivez, salez et recouvrez d'eau. Couvrez la marmite et laissez cuire 50 minutes à feux doux. Au bout de 30 minutes de cuisson ajoutez les pommes de terre et les olives.

3) Disposez dans le plat de service les poulets nappés de leur sauce avec les abats.

Pour ce plat et d'une manière générale, si vous utilisez des citrons confits ou si vous enduisez vos viandes de sel, ne salez pas la préparation, mais vérifiez votre sauce en cours de cuisson. Ajoutez alors du sel, si nécessaire.

Mohamed

Chaque stagiaire doit faire un échange de savoirs. C'est à dire présenter quelque chose que l'on aime dans sa vie et la faire partager aux autres.

J'ai choisi de faire découvrir l'artiste Titouan Lamazou.



Dessin de W. Ramage
réalisé pendant l'échange de savoirs

Titouan Lamazou est un navigateur français né en 1955. nommé artiste de l'UNESCO pour la paix en 2003 il a réalisé de nombreux portraits de femmes entre 2001 et 2007 pour « Zoé Zoé » et « femme du monde » .

Depuis il s'engage activement auprès d'associations caritatives pour la défense des droits des femmes et des enfants dans le monde.

Ce que j'aime chez cet homme c'est le message qu'il fait passer à travers ses dessins de femmes. Il les représente dans tous les pays avec la différence de culture de religion et de mode de vie. Ces femmes où les droits n'existent pas.

Titouan Lamazou



J'ai demandé la participation des stagiaires. Nous avons choisi plusieurs portraits de femmes pour échanger sur nos impressions. En quelques mots voilà le fruit de notre travail :

la sensibilité

le regard triste

l'envie de s'en-sortir

le poids du monde

la peur des hommes

la solitude

Je me permets pour conclure une note personnelle. Les femmes ne sont pas égales dans tous les pays, mais nous avons la chance d'être nés dans un pays libre où le choix d'être femme ou homme ne change rien ou presque.

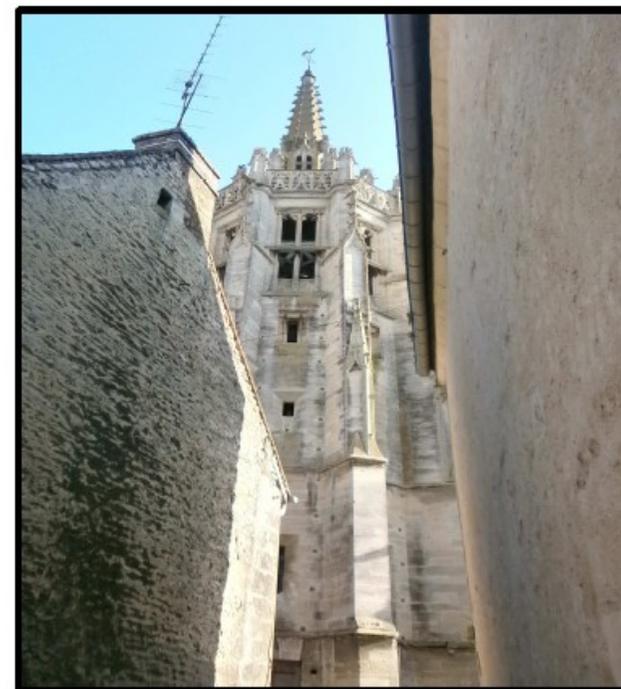
Nous avons appris qu'un concours photo « Regards Argentanais » aller se faire sur la thématique de la pierre à Argentan. Nous avons décidé d'y participer.



Nous avons tracé un parcours pour repérer les monuments en pierre d'Argentan avec l'aide de plans. Suite à ces recherches nous nous sommes baladés une après-midi dans la ville d'Argentan pour prendre des photos. On a eu une bonne journée ensoleillée, et sympathique tous ensembles. Cette balade a permis de découvrir des chemins et ruelles où nous n'étions jamais passés. Nous avons pris le temps d'observer autrement ces endroits. Pour finir nous avons choisi la photo qui nous plaisait le plus pour la participation au concours.



La participation à ce concours nous a permis de passer une après-midi de bien-être, de convivialité et de regarder notre ville autrement.



Durant ma formation, j'ai pu découvrir une activité «le stop-motion», c'est quelque chose que mes camarades et moi ne connaissions pas. Après l'avoir pratiqué et aimé ; nous avons décidé de mettre un petit descriptif de cette activité dans notre journal.

Qu'est-ce que le stop-motion ?

Le stop motion est une activité qui permet de faire bouger des objets ou des personnes tous seuls grâce à un appareil photo numérique.

De quel matériel avons-nous besoin pour faire du stop-motion ?

Pour faire du stop-motion, nous avons besoin d'un appareil photo et de son pied, des objets que l'on veut introduire dans l'histoire que l'on veut mettre en scène.

Comment se déroule le stop-motion ?

Le stop-motion est une activité assez simple, il suffit :

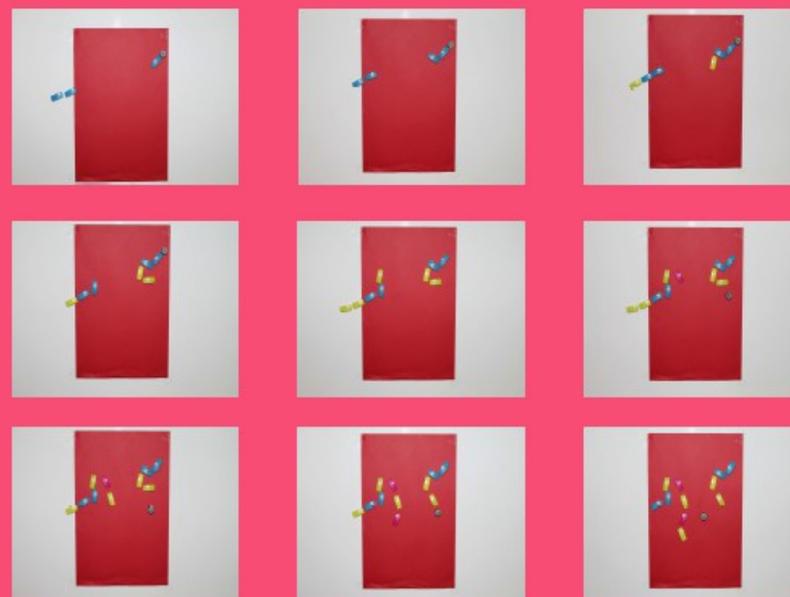
Premièrement, il faut bien cadrer l'appareil photo pour avoir un bon cadre de vue pour prendre les photos et ne plus y toucher jusqu'à la fin des prises de vue.

Deuxièmement, lorsque l'appareil photo est prêt, il faut préparer les objets et l'histoire que l'on veut mettre en scène.

Troisièmement, il faut bouger le ou les objet(s) de quelques millimètres et prendre la photo. On renouvelle l'expérience ainsi de suite jusqu'à la fin de l'histoire. (4 images par seconde, c'est à dire que pour 30 secondes, il faut 120 photos)

Et enfin, quatrièmement lorsque l'on met les photos les unes à la suite des autres grâce à un logiciel spécial, on a réellement l'impression que les objets bougent tous seuls.

Quelques photos pour vous montrer à quoi sert le stop motion ?



Si cet article vous intéresse et que vous voulez en savoir plus, venez sur ce lien :

<http://www.cups-corp.fr/2009/04/le-stop-motion-cest-quoi-175>

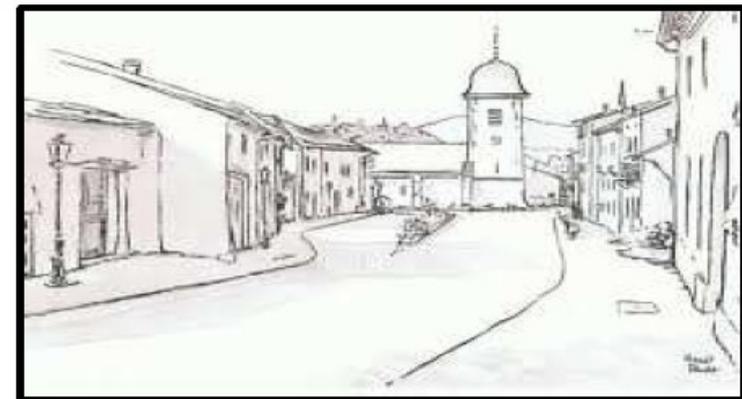
Juliette

A partir de la grille, retrouvez les mots ci-dessous en les rayant

O I I K D L L B B K B B G G R I P P E D
 P W W C O E U R F K F G E E C X W V E G
 E O I I U C X W V K E E N E E E M E E V
 R A W W L C X W V X I N F I R M I E R J
 E L W W E W S I D A E D A E D E E M E G
 R L Y Y U X O C X W V F N S S D S M G D
 N E Y T R A I T E M E N T G F E G M P G
 H R C X W V N G G C X W V F F C C X W V
 F G U G H J S C X W V J H O P I T A L G
 J I U C X W V F F R G J N G N N L G G G
 C E F Y Y J Y F B I E N E T R E L D L M
 H S A Y Y O K T I R I C X W V L L E L I
 I T M E D I C A M E N T S M M C C P I L
 R T I D Y E K B C X W V K M M P L I I M
 U G L D Y Y I A L C O O L G G I I S P M
 R D L D D D G C Y O T L L O I Q N T N P
 G D E D Q D B B H R H U M E G U J A J M
 I X D W C V V G N P B H J J J R J G N P
 E C X W V G F J C S A N T E B E K E N M

ALCOOL
 ALLERGIES
 BIEN-ETRE
 CHIRURGIE
 COEUR
 CORPS
 DEPISTAGE
 DOULEUR
 ENFANT
 FAMILLE
 GRIPPE
 HOPITAL
 INFIRMIER

JOIE
 MEDECINE
 MEDICAMENTS
 OPERER
 PIQURE
 RHUME
 RIRE
 SANTE
 SOINS
 SIDA
 TABAC
 TRAITEMENT



Village de Veyziat par Macassar.

Mots de la fin



Échange de savoirs sur le Tajine

Pour nous la fin de ce projet représente la fin de notre aventure de formation. Les 4 mois de travail sur ce projet se sont passés pour nous très vite.

Nous espérons qu'à travers ce journal nous vous avons fait découvrir des choses qui nous ont intéressées.

Nous tenons à remercier les CEMEA et plus particulièrement les formateurs qui nous ont accompagnés tout au long de ce projet.

En vous souhaitant autant de bien-être que nous avons pu avoir.

Christine

Mohamed

Agnès

William

Dibella

Sonia

Juliette