

AT-Média

Édito - Mai 2018

Ce premier numéro d'AT-Média, la gazette trimestrielle du Réseau d'Appartements Thérapeutiques « Hélicoptère » est pour l'ensemble de l'équipe l'occasion de réaffirmer notre attachement à la possibilité, pour chacun des résidents, de participer à la vie du service, de prendre part à l'animation d'un quotidien qui s'enrichit, d'exprimer ses talents, de faire entendre sa voix en tant que citoyen. Un citoyen, en effet, n'est pas seulement celui qui habite la cité. Il est un résident qui jouit de ses droits et qui en fait l'usage. Une connotation positive y est souvent associée : le citoyen exerce ses droits au service de la cité, pour le bien commun.

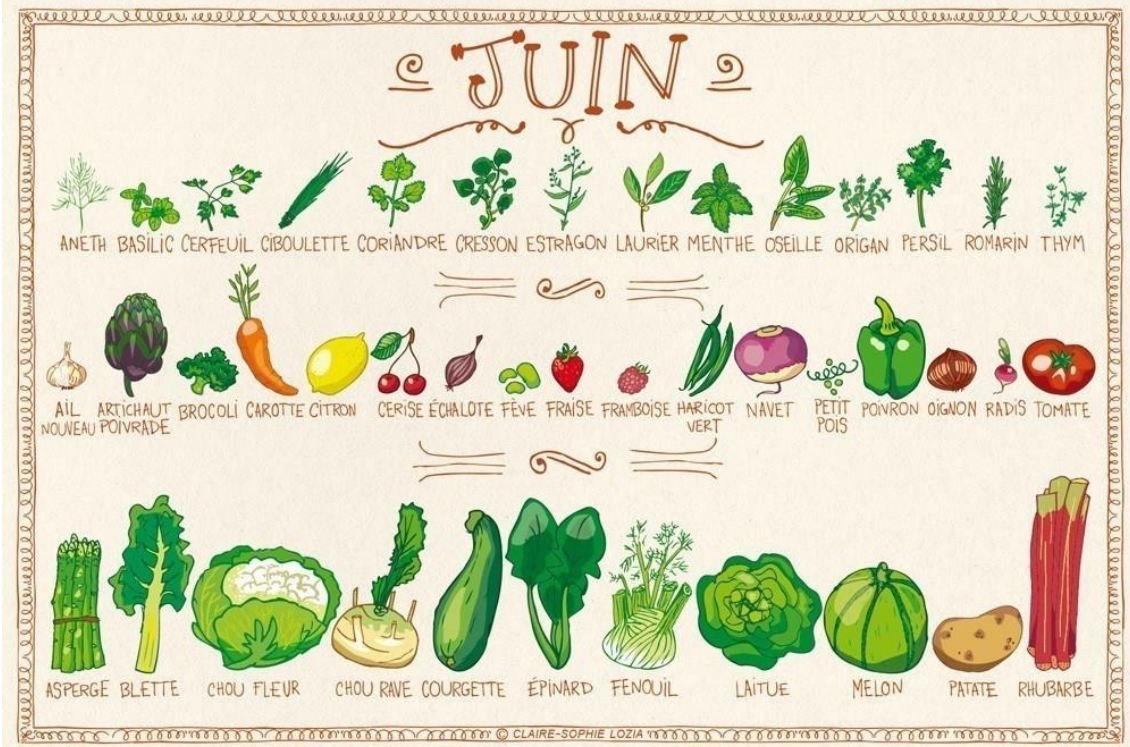
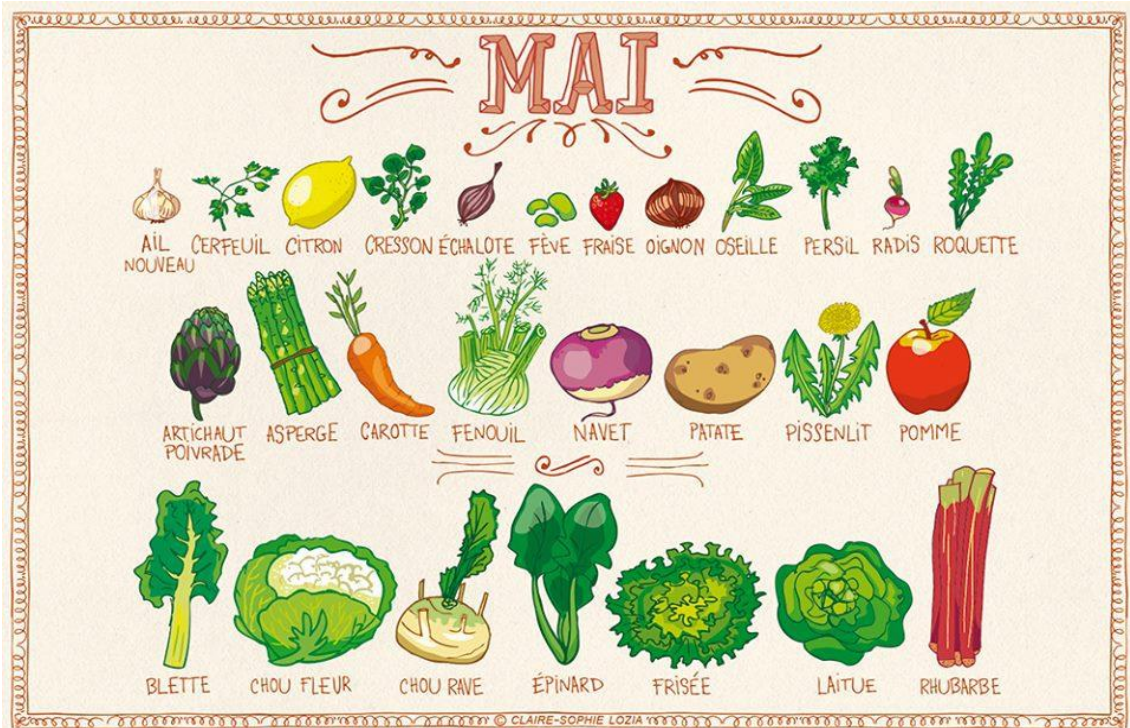
Les entretiens avec les professionnels d'ADAJE constituent des espaces au sein desquels nous pouvons échanger sur votre accompagnement. Ils sont aussi ces lieux d'expression de votre citoyenneté : toutes vos remarques, vos idées, vos suggestions y sont entendues et nous permettent de faire progresser l'offre thérapeutique et éducative, pour chacun et pour tous.

Merci à vous, de vous en saisir régulièrement, et d'avoir lancé cette idée de gazette qui voit le jour avec ce premier numéro. Prototype, il a vocation à être une matière première que nous pourrions remodeler ensemble, à laquelle chacun est invité à apporter sa marque, s'il le souhaite. Les rubriques et leur contenu pourront évoluer selon vos envies, vos besoins et vos suggestions. Toutes vos contributions sont les bienvenues, qu'il s'agisse de critiques ou de propositions d'articles : un thème qui vous tient à cœur et que vous souhaiteriez traiter ou voir traiter, une sortie que vous voudriez recommander ou organiser, un lieu méconnu que vous aimeriez faire découvrir, une bonne recette de cuisine, une astuce à connaître...

Dans l'attente de tous vos retours pour transformer ce premier essai qui, nous l'espérons, vous sera utile, souhaitons ensemble longue vie à cette gazette, qui est avant tout la vôtre.

Thérapeutiquement vôtre

Pour la planète, le porte-monnaie et les papilles : Les fruits et légumes de saison



... et quelques recettes pour les cuisiner

Petits flans de polenta aux carottes et roquefort

Très facile - Préparation : 10 min - Cuisson : 40 min



Ingrédients pour 6 personnes

- 360 g de carottes
- 2 gros œufs bio
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 120 g de polenta
- 70 g de roquefort

Préparation

1. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante ou à la vapeur.
2. Mixez finement les carottes avec les œufs. Ajoutez la crème fraîche, la polenta, du sel et du poivre. Mixez à nouveau pour bien mélanger les ingrédients.
3. Coupez le roquefort en cubes et ajoutez-les en dernier. Transvasez la pâte dans un saladier et mélangez à la cuillère.
4. Versez la préparation dans 6 ramequins beurrés ou 6 moules à muffins en silicone (plus facile pour le démoulage).
5. Faites cuire les flans de polenta 25 min dans le four préchauffé à 180°C.
6. Servez chaud en accompagnement d'un plat ou froid avec une salade.

Remarque : la polenta est ajoutée « crue ». Elle cuira lors de la mise au four des petits flans.

Poulet aux carottes, cardamome et riz

Très facile - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min



Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 250 g de tomates
- 60 cl de bouillon de volaille
- 6 graines de cardamome
- 300 g de riz basmati

Préparation

1. Coupez le blanc de poulet en cubes. Dans une sauteuse, faites dorer le poulet avec un peu d'huile, la gousse d'ail hachée et le curcuma.
2. Pendant ce temps, pelez et coupez carottes et tomates en cubes, faites chauffer le bouillon.
3. Ôtez la viande de la casserole. Mettez les carottes en remplacement. Ajoutez les gousses de cardamome et le riz. Laissez cuire 2 min.
4. Ajoutez les tomates et le bouillon. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 10-12 min.
5. Ajoutez le poulet quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Tartare d'avocats, kiwis et pommes au citron

Facile - Préparation : 15 min



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats
- 2 pommes
- 4 kiwis
- 1/2 bouquet de persil
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 échalotes
- Fleur de sel, poivre du moulin
- Le jus de 2 citrons verts

Préparation

1. Peler et émincer très finement les échalotes. Ciseler le persil. Peler les avocats, les couper en deux. Ôter le noyau. Couper les avocats en petits dés, les mettre dans un saladier et arroser avec du jus de citron vert. Peler les pommes, ôter le cœur et les pépins, les couper en petits dés, les mettre dans le saladier avec les dés d'avocats. Arroser de nouveau avec le jus de citron vert. Mélanger.
2. Peler les kiwis, les couper en petits dés. Les ajouter dans le saladier avec avocats et pommes. Verser l'huile d'olive, poivrer au moulin, ajouter une pincée de fleur de sel, le piment de Cayenne, les échalotes et le persil. Mélanger le tout.
3. Dressez cette entrée dans de petites verrines, décorez d'un brin de persil et dégustez bien frais.

Quelques sorties culturelles

Avant toute chose : utilisez votre passe « Cultures du cœur » ! Pour ceux qui ne connaissent pas ce sésame qui vous ouvre gratuitement les portes des musées, demandez à Elsa Caceres !

Exposition Foujita au Musée Maillol

Allez donc faire un tour par le musée Aristide Maillol où se tient une exposition Foujita.

Foujita (1886-1968) est un peintre français d'origine japonaise arrivé à Paris en 1913. Très vite, il fait la connaissance de Picasso, Modigliani, Soutine, Matisse etc. et devient un élément central de ce que l'on appelle « Les années folles » de Montparnasse.

Un de ses nombreux autoportraits...



... Un trait plus proche du dessin que de la peinture, avec souvent des chats...



Quatre panneaux de trois mètres sur trois, rarement montrés au public, sont également exposés.



MUSEE MAILLOL - 61 rue de Grenelle (Métro Rue du Bac) - 01 42 22 59 58

Tous les jours de 10H30 A 18H30 / Nocturne le Vendredi jusqu'à 20H30.
Plein tarif 13 euros / Exposition jusqu'au 15 juillet

Pour ceux qui aiment, et qui sont véhiculés, rendez-vous à la maison-atelier de Foujita à Villiers-le-Bâcle. Resté intact, l'endroit rappelle sa culture franco-japonaise et le soin méticuleux qu'il portait à son intérieur. Visite gratuite. 01 69 85 34 65)

Pour les plus courageux, rendez-vous (pourquoi pas par le bus...) à Reims où Foujita a décoré une chapelle. (33, rue du Champ-de-Mars, 03 26 40 06 96)

Exposition Guernica au Musée Picasso

Puis filons dans l'antre parisienne du Maître Picasso, pour son expo autour de son œuvre-totem *Guernica*.

Pour rappel, *Guernica*, qui fête ses 80 ans, c'est ça :



Une fresque gigantesque de 3,5 mètres de haut sur plus de 7 mètres de large, qui jamais ne bougera du musée madrilène Reina Sofia.

Que propose donc le musée parisien ?

- De nombreuses esquisses,
- Un coup de projecteur sur le choc du bombardement de Guernica le 26 avril 1937, à l'origine de l'œuvre,
- Un ensemble d'affiches issues du fonds des Brigades Internationales et des photographies de la guerre civile,
- Un panorama de l'influence politique et artistique de *Guernica*, avec notamment des réécritures de cette fresque culte par des artistes contemporains tels Robert Longo, Art & Language et Damien Deroubaix...

A voir donc, avant d'aller à Madrid !

MUSEE PICASSO - 5 rue de Thorigny - Hôtel Salé - 75003 PARIS - 01 42 71 25 21

Ouvert tous les jours excepté le Lundi – 10H30 – 18H00

(Ouverture à 9H30 les week-ends)

Entrée 12,5€ - EXPO JUSQU'AU 29 JUILLET

Culture

Que faire dans le quartier ?

Zoom sur les bibliothèques et leurs animations

A Paris, 57 bibliothèques de prêt et 15 bibliothèques spécialisées accueillent les amateurs de lecture, mais aussi les cinéphiles, les mélomanes, les joueurs, les écrivains et autres curieux de culture. L'inscription, **gratuite**, se fait sur présentation d'une **pièce d'identité** et d'un **formulaire d'inscription** (à imprimer ou à retirer sur place). Elle comprend l'emprunt de livres, revues, BD, partitions et l'accès à différents événements. L'emprunt de CD et DVD implique un abonnement payant à l'année (30 à 61 euros).

En plus du prêt de documents, les bibliothèques proposent de nombreux événements : ateliers d'écriture ou de création artistique, conférences et débats, projections de films, pièces de théâtre, concerts, jeux de société, clubs de lecture, expositions...

Voici une petite sélection des prochaines animations, mais n'hésitez pas à aller faire un tour sur l'agenda en ligne :

<https://bibliotheques.paris.fr/Default/agenda.aspx>

Tous ces événements sont gratuits ; certains nécessitent une inscription préalable sur simple coup de fil !

Exister, résister, s'éveiller au monde

Conférence / Débat **le 24 mai 2018 de 19h00 à 20h30**

Bibliothèque Buffon (75005)

Rencontre avec Anne-Sophie Monglon et Pascal Chabot

En prenant appui sur leurs deux ouvrages – Exister, résister. Ce qui dépend de nous (PUF, 2017), Une fille, au bois dormant (Mercure de France, 2017) – l'échange et la discussion évoqueront la difficulté d'être soi dans l'univers professionnel, la souffrance induite par les impératifs de performance et de visibilité, et les voies possibles permettant de surmonter des injonctions intimes, familiales et professionnelles contradictoires.

Projection du documentaire "Tours d'exil" de Jenny Teng

Le 26 mai 2018 de 17h00 à 19h00

Médiathèque Jean-Pierre Melville (75013)

Dans les années 70-80, le 13ème arrondissement de Paris est devenu une terre d'asile pour ceux qui ont fui le régime sanguinaire de Pol Pot au Cambodge.

Projection du film *Killing time : entre deux fronts*

Le samedi 26 mai de 15h00 à 17h00

Médiathèque Marguerite Yourcenar (75015)

La médiathèque vous propose d'assister à la projection du film documentaire *Killing time : entre deux fronts* de Lydie Wisshaupt-Claudel (2015, 1h28).

Un camp d'entraînement de Marines, dans le désert californien. Entre deux engagements en Irak ou en Afghanistan, la vie s'écoule paisiblement, au rythme des séances de tatouage et des fréquents arrêts au salon de coiffure.

Attica ! Attica ?

Le 26 mai 2018 de 14h00 à 18h00

Bibliothèque des littératures policières (BiLiPo) (75005)

Conférences / Débats : Dynamiques des révoltes dans les prisons : XX-XXIe siècle, Amérique du Nord, Europe.

La double actualité éditoriale (Philippe Artières, dir., Attica, USA 1971, Paris, Le Point du Jour, 2017) et sociale (le mouvement de blocage des prisons initié à Vendin-le Vieil en janvier 2018) amène à rouvrir le dossier des figures de la révolte dans les prisons.

Mai 68 : la parole est un acte

Lecture / Rencontre le 17 mai 2018 de 19h00 à 21h00

Bibliothèque Georges Brassens (75014)

Un jeudi de mai à partager avec des jeunes apprentis comédiens du Conservatoire Darius Milhaud

La fête des jeux

Le 09 juin 2018 - Bibliothèque Aimé Césaire (75014)

Le patio de la bibliothèque se met en fête : venez affronter vos bibliothécaires autour de jeux de société en tout genre, que vous soyez petits ou grands, il y en aura pour tous les goûts !

La bibliothèque, un endroit où se sentir multiple(s)

Conférence / Débat le 14 juin 2018 de 19h00 à 20h30

Centre de documentation sur les métiers du livre (CDML) (75005)

Rencontre autour de l'ouvrage « *Des bibliothèques Gay Friendly ? Conférences sur les questions de genre en bibliothèque* »