

LA MAISON DES THERMOPYLES



**Bulletin
d'information
trimestriel**

**N°3
Juillet/Août/Septembre
2017**



Dernières nouvelles

Décès de Mariam

Mariam nous a quittés au début du mois de juin. Ce fut un très grand choc pour nous tous, car elle venait de subir une opération du dos qui s'était bien passée. Elle était de retour à la Maison des Thermopyles, rayonnante car enfin délivrée de ce mal de dos qui la faisait tant souffrir. Et nous nous réjouissions avec elle de ce nouveau départ dans la vie. Malheureusement, au bout de quelques temps, son cœur s'est brusquement affaibli, et plusieurs jours en réanimation et soins intensifs n'ont hélas pas permis de la faire revenir à la vie.

Mariam est entrée à la Pension dès son ouverture, en juin 2012, entourée des siens qui ont facilité son installation et sont restés toujours très présents les années qui ont suivi. Elle a été, par sa chaleur, sa

bienveillance et sa discrétion, tout comme sa beauté et sa grande élégance, immédiatement adoptée par l'ensemble des résidents, des hôtes, du conseil d'administration et des bénévoles de la MdT. Elle aimait nous raconter son pays, le Mali, auquel elle a pu retourner plusieurs fois durant son séjour chez nous. Elle nous en a fait partager sa délicieuse cuisine. Elle parlait avec tendresse et bonheur de sa famille, ses enfants et petits enfants que nous avons souvent croisés quand ils lui rendaient visite.

Adieu Mariam.

Nous avons encadré et placé dans le salon la belle photo de toi. Tu resteras parmi nous comme le témoignage toujours vivant de l'identité de la Maison des Thermopyles.
Eric L.



Editorial

Chers résidents, chers hôtes, chers adhérents et chers amis de la Maison des Thermopyles.

Que de mouvements à la Maison des Thermopyles cet été ! D'abord la disparition soudaine de Mariam après une opération qui paraissait avoir si bien réussi. Puis le retour de Jean-Michel dans l'habitat conventionnel après une procédure difficile en espérant pour lui une stabilisation professionnelle et locative. Enfin le changement de Pension de Famille de Dimitri parti pour profiter pleinement des bienfaits de la campagne limousine, à lui aussi nous souhaitons le meilleur dans son nouvel environnement.

Le renouvellement d'un cinquième des résidents a donc commencé par l'arrivée de Catherine nouvellement installée, du fait de son handicap, dans le logement PMR du rez-de-chaussée et à qui nous souhaitons la bienvenue.

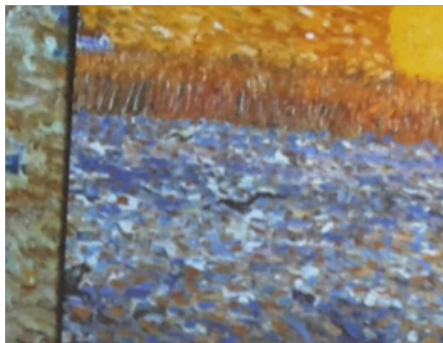
Une autre arrivée a été celle de Basile, premier enfant de Charles. Cet heureux événement, couplé à la période des vacances, nous a conduit à embaucher Elodie, notre stagiaire de cet hiver, sur un CDD pour le mois d'août, encore une fois elle a rempli parfaitement sa mission. Nous ne savons pas encore comment les nouvelles décisions gouvernementales, la baisse des APL par exemple, vont affecter notre budget, mais celui de 2017 devrait être proche de l'équilibre.

Eric L. & Gérard T.

Exposition Imagine Van Gogh

Avec Elodie, nous sommes allés un après-midi pluvieux d'août dans le quartier de la Villette nous promener et visiter l'exposition "Imagine Van Gogh" dans la Grande Halle.

Dans ce lieu immense, des œuvres de Van Gogh étaient projetées sur de grands panneaux avec de la musique classique en ambiance sonore.



J'ai trouvé cette exposition très originale et grand public. Nous sommes restés deux heures, le temps de commenter chaque œuvre en se laissant transporter par la musique. Nous n'avions pas l'impression d'être spectateur mais de participer activement à l'exposition.

Un bon moment, en équilibre entre culture et technologie.

Odile C.

Et arrivée de Basile

Le 28 juillet, Basile, le fils de Charles et d'Hélène est venu apporter de la joie (et un peu d'insomnie !) à ses parents. Souhaitons lui un bel avenir et une grande vague d'énergie pour redonner à notre vieux monde son bon sens et son amabilité

La rédaction



Pot de départ Dimitri

Le 19 juillet nous avons organisé un pot de départ en l'honneur de Dimitri, en partance pour d'autres horizons en Province. Dimitri a invité à cette occasion tous les amis de la Maison des Thermopyles, tous ceux qu'il a croisés, de près ou de loin pendant 5 ans ainsi que les résidents des



Pensions d'Alfortville et de Gaîté avec qui il a pu partager de nombreux moments conviviaux ces derniers mois. Après un apéro dinatoire, nous avons fait un grand karaoké dans le salon et repris en chœur le meilleur de la variété française !

Charles M.

Sortie au Parc Asterix

Attention ça mouille et ça secoue !

Sur proposition de Nicolas, hôte à la pension de famille d'Alfortville, la sortie au Parc Asterix a été une journée haute en sensations fortes. Après un été bien tranquille et calme à la Maison des Thermopyles, Sréto, Marc, Odile, Marlène, Thierry, Mina et Sabine ont participé à cette escapade collective avec les copains d'une pension de famille d'Alfortville, partenaire du réseau de la Fondation Abbé Pierre. Une météo encore douce et ensoleillée a permis de passer une journée en plein air, de profiter du soleil et de l'eau ! Car, pour ceux ou celles qui ne le savaient pas : le parc est un bon plan pour les jours de canicule car de nombreux manèges vous font toucher à cet élément rafraichissant. Dans l'univers des Gaulois et des Romains, amusement et émerveillement étaient au rendez-vous. Entre le spectacle de magie, le plus grand

spectacle de cascadeurs d'Europe, une très belle animation avec des dauphins et des manèges secouant de l'enfer, il y en avait pour tous les goûts !

Sabine B.



Echanges et rencontres

Le partenariat avec la Biocoop

Depuis plusieurs années maintenant, la Maison des Thermopyles a noué un partenariat avec le magasin Biocoop Toutelabio, situé place de Catalogne. Nous récupérons tous les lundis et jeudis des aliments invendus et les redistribuons entre nous. Yaourts, viande, poisson, poulet, produits laitiers, pain et légumes permettent de découvrir des aliments bio, de préparer des repas collectifs, de faire des conserves - selon l'énergie et les envies du moment. Cette année, l'atelier cuisine



animé par Marie-Annick aura lieu le vendredi. Jour de récup', cela permet d'utiliser directement les produits et de préparer de bons mets avec ce qu'il y a. Si cela vous tente, venez

nous aider à cuisiner, trier, faire des conserves – et pourquoi pas déjeuner avec nous à la même occasion ?
Sabine B.

Nous et pourquoi pas vous ?

Un atelier de sophrologie

La sophrologie est un terme, qui désigne une méthode permettant l'accès au bien-être, par la prise de conscience harmonieuse de son corps et de son esprit. Petit à petit chacun accède à une sensation plus paisible de sa vie quotidienne.

La séance de sophrologie du jeudi à la maison des Thermopyles c'est avant tout un moment, d'échanges où la parole est précieuse et très confidentielle. Tout ce qui est dit, ne sort pas de l'enceinte de la séance. Chacun peut déposer ses remarques, ses souffrances, ses appréciations.

L'atelier s'organise autour de cinq axes : discussions, respirations, relaxations, intentions, visualisations.

Le déroulé d'une séance :

Je donne le thème de la séance, par exemple : "prendre du recul" ou "lâcher les tensions". A la suite de la prise de parole, ensemble nous effectuons des relaxations dynamiques, ce sont des exercices simples, guidés avec une respiration spécifique. Un exemple, "le pompage des épaules" :

- debout les pieds dans le sol, les épaules basses,

- on ferme ses deux poings comme si on tenait deux valises, puis on inspire, on bloque sa respiration, tout en pensant au contenu de ses valises (appréhensions, douleurs),

- on monte et descend les épaules plusieurs fois ensuite on lâche ses deux valises en ouvrant les mains, avec un souffle puissant. Le même exercice est pratiqué trois fois de suite, ce qui permet au corps et à l'esprit d'accéder au calme et à l'état présophronique c'est-à-dire entre veille et sommeil. La suite est le moment où l'on s'installe confortablement, on écoute la sophronisation, un texte que je vous énonce doucement, qui comporte tous les ingrédients pour vous conduire sur le chemin de la prise de recul, votre corps est totalement

investi, relâché dans ce cheminement. Enfin je vous aide à revenir à l'instant présent et, si vous en ressentez le besoin, vous pouvez échanger avec le groupe vos ressentis.

Sylvie Adaridi

Compostage aux Thermopyles

Dans le cadre de la promotion du compostage, la Maison des Thermopyles bénéficie d'un accompagnement par Urban Eco, une Scop intervenant sur appel d'offre pour la Ville de Paris. Quatre séances de formation collective, animées par Caroline, ont permis d'installer des nouveaux bacs de compostage. Ils viennent compléter les bacs que Thierry avait fabriqués à



partir de bois récupéré. Nous avons maintenant 3 bacs : un pour le frais, un pour le compost au repos et un pour la matière sèche. Chaque habitant qui le souhaite reçoit un petit seau vert pour recueillir chez lui les épluchures et autres débris végétaux.

Cette année, au printemps et début de l'été, quand nous avons réparti le compost sur la terre potagère, surprise ! De nombreux plants s'étaient développés à partir des graines se trouvant dans le compost. Sauvés in extremis par Nils, paysagiste de l'association Chifoumi Pierre Feuille et Scie, tous ces semis spontanés ont été plantés. Vous aviez remarqué la forêt de tomates et le jardin courgette ?

Sabine B.

Demain ?

« Qu'est-ce qu'on peut apporter à la MdT en tant qu'habitant du quartier ? »

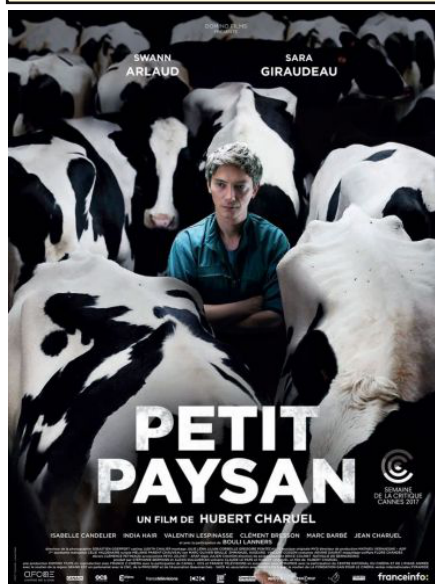
Vous êtes nombreuses et nombreux à nous poser la question : « Qu'est-ce qu'on peut apporter à la MdT en tant qu'habitant du quartier ? » Nous profitons de ce journal pour vous répondre que nous avons besoin de coups de main parfois et cela continue à nous faire plaisir qu'un.e ami.e passe pour boire un café avec nous ou prendre des nouvelles.

« Mais, concrètement, quels coups de main ? » Ce serait chouette si des

volontaires pouvaient nous aider pour la récup' à la Biocoop les lundis et vendredis. C'est plus sympa à plusieurs ! Faites-nous signe si cela vous tente d'essayer !

Sabine B.

Le coin culturel



Petit paysan

Un jeune éleveur reprend la ferme de ses parents. Sa relation aux vaches laitières est faite de respect et d'une certaine affection. Chaque soir, il traque sur Internet la progression d'une épidémie de fièvre qui les menace. Aussi, quand l'une d'elle se trouve infectée, il tente le tout pour le tout pour sauver son troupeau. Mais, sa jeune sœur est vétérinaire...

Sans concession aucune, le film montre la fragilité des « petits paysans », leur désarroi faces aux

normes sanitaires et aux risques encourus et comme il peut arriver qu'ils basculent du côté du désespoir. L'acteur Swan Arlaud est remarquable et les vaches sont superbes.

Nicole C.G.

Brèves

L'atelier cuisine change de jour



Ce sera désormais le vendredi matin ! Chacun est le bienvenu pour partager le repas, après, bien sûr, avoir prévenu Charles ou Sabine.

Marie-Annick G.

Elodie, le retour ! Le départ !

Après quelques mois d'absence à la suite de mon stage et l'obtention de mon diplôme de monitrice éducatrice, me voilà pour un bref retour à la maison des Thermopyles. J'ai pu à nouveau être présente et travailler à la pension de famille durant le mois d'août, pendant l'absence et les congés des uns et des autres ! Je continue sur la bonne lancée, et me dirige maintenant vers une formation d'éducatrice spécialisée !

Elodie M.

**APPEL
CHERS ADHÉRENTS
MOBILISONS NOUS POUR
ELARGIR LE CERCLE !**

Bulletin d'adhésion à l'association Maison des Thermopyles

à renvoyer à

Gérard Tristram Trésorier de l'association 86 rue Castagnary 75015 Paris

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

J'adhère à l'association Maison des Thermopyles et joint un chèque de :

10 € représentant ma cotisation pour l'année 2017

..... € pour un don déductible des impôts

..... € total

Signature :

Directeur de la publication :

Eric Lesquoy

Coordination éditoriale :

Nicole Cortesi-Grou

Comité de rédaction :

Sabine Bröhl, Charles Mussotte,

Gérard Tristram

www.maisondesthermopyles.fr