



La Maison des THERMOPYLES

La gazette d'information trimestrielle N° 17 janvier - février - mars 2021



DERNIÈRES NOUVELLES

Le déménagement de Marlène

Tout a été fait en une matinée. Ça s'est passé comme une lettre à la poste, notamment grâce à l'aide de Jean-Pierre Coulomb venu avec son véhicule. Nous étions 6 : Valérie, Charles, Jean-Pierre, Rkia, Marlène (évidemment) et moi. Avec autant de monde, nous avons pu faire une chaîne dans les escaliers pour descendre rapidement les affaires de Marlène. Ensuite, nous avons utilisé un diable pour déplacer les cartons

de la Pension à la voiture, puis de la voiture au nouvel appartement de Marlène. Certains y sont allés en marchant car la voiture était pleine. L'appartement n'est pas loin, environ 10 minutes à pied. Là-bas, il y avait heureusement un ascenseur qui a fait le boulot de monter les cartons à notre place.

Daisy L.

Après ces mots de Daisy, nous souhaitons tous à Marlène une bonne continuation et nous espérons la revoir régulièrement.

Rémi V.



Les chocolats offerts par le CASVP

Vous vous en souvenez sûrement, la Maison a profité d'un rab de chocolats offerts par la mairie. Sans s'y attendre, nous avons reçu un coup de fil d'un service de la mairie (le CASVP) de la part d'Eric Meunier. Valérie a décroché et a vite porté la bonne nouvelle : il restait des boîtes de chocolats non distribuées, vient les prendre qui veut. Daisy et Charles se sont empressés d'aller les

chercher. Après que tout le monde s'est régalé, on peut grandement remercier Eric Meunier pour ce supplément de chocolats. Je n'étais hélas pas là pour ce rab. La première série de boîtes avait été reçue par la poste, c'est la distribution habituelle de Noël. Tous les seniors ont le droit à ce petit cadeau. Cette année, avoir une deuxième boîte fut comme un deuxième Noël.

Rémi V.



ÉDITORIAL

Chers habitants, chers hôtes, chers adhérents et chers amis,
La Maison Grecque, plantée à côté de nous depuis des années a commencé à « bouger » et elle se rapproche enfin de sa future maman adoptive, la Maison des Thermopyles. Le projet de rénovation et de jonction avec la Maison des Thermopyles est piloté par notre bailleur, Paris Habitat, qui promet une écoute et une véritable concertation avec nous. A l'issue du chantier, cinq nouveaux studios se rajouteront à la Maison des Thermopyles. Déjà les architectes candidats pour la rénovation ont en main les demandes que la Maison des Thermopyles et Urbanisme et Démocratie ont transmises à Paris Habitat et une visite sur place en notre compagnie a dû se dérouler à l'heure où vous lisez ces lignes. Ce projet va prendre du temps d'études et de travaux mais réjouissons-nous qu'il entre enfin dans une phase active.

Je profite de mon premier éditorial dans la Gazette, après mon élection comme co-président, pour vous dire toute ma motivation dans cette fonction aux côtés de Marie-Annick Garnier et toute l'amicale attention que je porte au collectif de la Maison des Thermopyles, habitants, hôtes, adhérents de l'association.

Jean-Pierre C.

UNE SOCIO ESTHÉTICIENNE À LA PENSION DE FAMILLE



C'était un atelier fort sympathique, nous raconte Daisy. La première séance reposait sur le soin des mains. Tout commence avec de l'huile de ricin, puis un trempage dans l'eau. On s'attarde ensuite à repousser les cuticules (première couche de la peau). Ensuite, pour que tout soit parfait on passe au coupage des ongles, suivi d'auto-massage de la main selon les méridiens des mains (lignes imaginaires traversant la main). Elles sont maintenant prêtes pour le « crémage » des mains et la mise en couleur avec du vernis. Selon Mina, la séance a été super agréable, une sorte de « fête des mains ». Il y avait en effet de la musique d'ambiance, quelques

moments de rigolade et beaucoup de détente. Mina a terminé la séance avec un magnifique vernis rose/orange créé spécialement pour elle, car il va avec la couleur de son teint. « C'est une grande réussite ». Pour la seconde séance, le sujet fut le soin du visage. Chacun avait sa bassine colorée, munie de kit : éponge, serviette, coupelle de crème, huile, eau de rose, de bleuet, de fleur d'oranger... Le moment est passé tout en douceur, très axé sur la détente et le fait de prendre son temps, nous disent les participants. L'expérience sera renouvelée compte tenu du succès de la démarche. Les personnes qui n'ont pas participé sont invitées à y venir. Marijo F.

FABRICATION DE SAVON

Pascale d'Udé! est venue nous présenter un de ses talents : la fabrication du savon.

Mina : J'ai mon savon dans ma salle de bain. Il est dur, comme du béton. Thierry l'a mis dans une bouteille et l'a rangé car pour l'instant



La nouvelle friteuse, Miam !

La friteuse est de marque Frifri, d'une entreprise belge. C'est une machine pour les compétitions belges autour de la frite, un des meilleurs modèles. Nous avons mis du temps à l'apprivoiser mais maintenant qu'on la maîtrise... les frites sont excellentes ! On attend la fête des frites avec impatience, qui aura lieu le premier week-end de l'été. Nous sommes prêts à produire un kilo de frites par minute (ou presque) ! Et un grand merci à Jean-Paul Armangau qui nous a donné sa recette de ketchup maison.

Charles M.

on a encore notre savonnnette à terminer.

Daisy : Lors de l'atelier, nous avons utilisé du bicarbonate de soude, des huiles essentielles de lavande et des herbes du jardin que Valérie a fait sécher (de la sauge et du romarin). Les herbes coupées ont séché dans le bureau de Valérie, sur une ficelle, c'était très artisanal. Et la touche indispensable : des paillettes de savon de Marseille. Sans ça, il n'y a pas de savon. Le mélange doit rester 6 semaines dans le moule avant de pouvoir l'utiliser. Nous avons pris un moule à gâteau et d'autres moules plus petits, des ramequins.

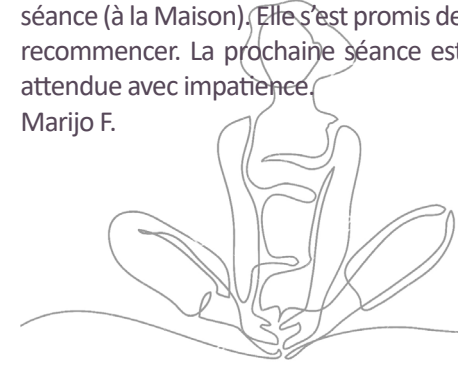
Rémi V.

Do-in Do-in Cette discipline japonaise peut rappeler le yoga, lasophrologie, le stretching et le Pilates. Elle est vraiment complète. Nous avons eu la chance de profiter de son enseignement par Luc de l'association Et Mouvance. Les séances sont alternativement à La Maison des Thermopyles et à la Mie de Pain, dans ce cas des jeunes du foyer y assistent aussi.

Daisy : « Aller jusqu'au 13^{ème} arrondissement permet de changer un peu d'univers. »

Mina : « Luc nous transmet son extrême «zenitude».

Par contre, c'est très sportif, et donc rebutant pour certains. Mais pas pour Marie-Annick qui a participé à la dernière séance (à la Maison). Elle s'est promis de recommencer. La prochaine séance est attendue avec impatience. Marijo F.



DeMAIn

Le séjour à Sète refait surface

Les vacances à Sète sont de retour cette année, du 14 au 18 juin. C'est reprogrammé après l'annulation de l'an dernier. Valérie et Charles se préparent à faire partir ceux qui veulent. La situation est compliquée, alors certains résidents hésitent. Que tout le monde soit rassuré : tout sera intégralement remboursé s'il y a de nouveau une annulation.

La Fondation Abbé Pierre avec l'association Gestare, organisatrice et leurs partenaires, ont prévu de sorties culturelles. Le Languedoc est une région riche de sa culture régionale ! Il y aura aussi des balades pour connaître le cœur historique de la ville, et d'autres au bord de la mer ! Au programme : pétanque, ping-pong, sorties en bateau, séances de plongée. Rémi V.

LE COIN CULTUREL

Les après-midis cinéma : films d'horreurs et western

Pendant que nous étions confinés (ou presque !), nous avons décidé de regarder la **quadrilogie Alien** en raison d'un film par après-midi. Cette saga réalisée par Jean-Pierre Jeunet a beaucoup plu et elle a laissé notre nouvelle habitude des « après-midis cinéma ».

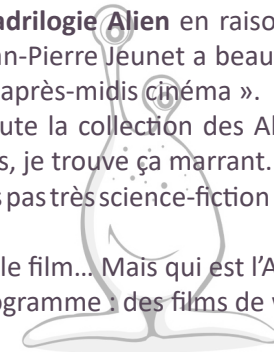
Thierry : J'ai toute la collection des Aliens en DVD, j'aime bien les revoir de temps en temps, je trouve ça marrant.

Daisy : Je ne suis pas très science-fiction mais j'ai bien apprécié, particulièrement le second.

Sreto : On a vu le film... Mais qui est l'Alien parmi nous ? Hahaha.

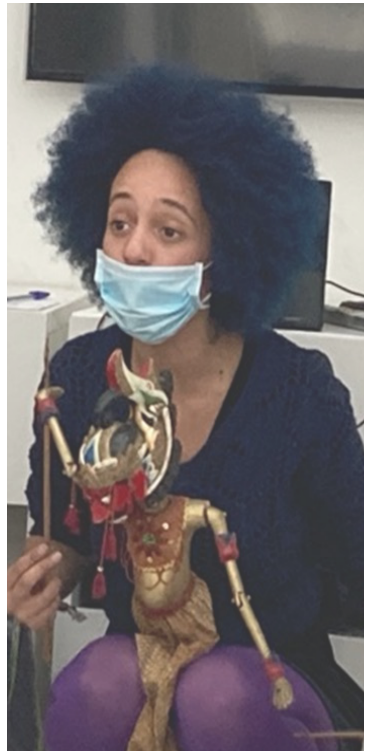
Le prochain programme : des films de western spaghetti.

Charles M.



Des cartes, un conte de la forêt de Brocéliande et beaucoup de bonheur

La Maison a accueilli récemment une conteuse pour un moment sympathique mélangeant un jeu de cartes, des contes bretons et des contes africains. Elle était très bien. Ses contes se passent dans la forêt de Brocéliande, avec parfois des références à l'Afrique. Je suis déjà allé dans cette forêt en touriste, là-bas aussi il y a des conteuses qui racontent des histoires du Moyen-âge, avec des rois, les chevaliers, les sorcières. L'histoire qu'elle nous a racontée est proche des contes que j'ai entendus là-bas. Elle utilise des cartes à thèmes avec lesquelles on raconte l'histoire. Le récit dépend des cartes qu'on a tirées. C'est un jeu de parole. C'était sympa et ça a attiré les résidents, nous étions cinq ou six. Sreto V.



Echanges et rencontres Avec ceux de la pension de La Gâté

Depuis maintenant plusieurs années, nous organisons des sorties et des temps d'échanges et de partage avec la Pension de Famille Maison de la Gaîté de l'association Petits Frères des Pauvres située rue de la Gaîté, à 10 minutes à pied de chez nous. Musées, balades en forêt, repas, ciné-club... nous avons vécu ensemble de nombreuses actions, toujours dans la bonne humeur et la convivialité. A l'occasion de la rédaction du dix-septième numéro de notre bulletin nous souhaitons leur donner la parole et saluer leur dynamisme et leur gentillesse.

Lionel : Nous avons tissé des liens ensemble, j'aime la Maison des Thermopyles.

Gilbert : Je suis à chaque fois content quand on est ensemble, les repas, les sorties c'est toujours sympa.

Jacques : Sans oublier les pique-niques et les ateliers manuels !

David, animateur, et Philippe le responsable de la structure sont du même avis : « Pour nous la notion de partage est primordiale, le fait de faire à plusieurs donne une force aux actions mises en place et une dynamique de groupe qui fédère les habitants de nos deux Pensions. Un chouette partenariat bien parti pour durer encore quelques années ! »

Charles M.

La crise sanitaire, économique et sociale

est arrivée dans un contexte de crise du logement déjà grave. Pour les plus de 300 000 personnes sans-domicile, le confinement et le couvre-feu ont drastiquement affaibli un système d'aide sous tension et insuffisant. Les conséquences se feront sentir pendant longtemps. Moins de logements sont construits, les revenus ont baissé, les liens sociaux ont été réduits au minimum. Nous allons vers une augmentation de la précarité en général et en particulier de la précarité du logement qui est de loin le principal poste de dépense des Français. Si la FAP note que l'État a déployé de nombreux moyens pour limiter la casse sociale, elle dénonce l'absence des aides pour la construction de logements dans le Plan de relance.

Rémi V.

Le mal-logement expliqué par la Fondation Abbé Pierre

Le rapport est complet [NDLR : 26ème rapport sur l'état du mal-logement en France 2021, paru le 3 mars], les inquiétudes restent : trop de personnes dans les logements insalubres ou dans des passoires thermiques. Le zéro SDF, ce n'est pas gagné.

Daisy L.



Patrick Chassignet est responsable du programme « De la rue au logement » à la FAP. Il est venu à la pension le 24 février pour déjeuner. Nous voulions des nouvelles de notre ami. Nous avons discuté autour d'un bon repas en plein soleil, sur la terrasse. Des lasagnes faites par Daisy, Rkia et Charles. Daisy a fait la sauce bolognaise, Rkia a fait le montage, et Charles les courses ainsi que plusieurs tâches (il est polyvalent). Nous avons pu aborder plusieurs sujets sur le logement avec Patrick. Valérie lui a demandé comment nous allions pouvoir gérer cinq personnes en plus (après les travaux de la maison grecque). Nous voulions connaître aussi le fonctionnement de la FAP, les vacances organisées, les projets qu'ils prévoient ; des projets qui sont évidemment en attente à cause de la covid-19.

C'est toujours un plaisir de le voir, on m'a dit qu'il y avait ce jour-là beaucoup de monde sur la terrasse pour profiter de sa présence.

Rémi V.

L'assemblée générale de l'association prévue initialement le 20 mars est reportée, et aura lieu dès que les conditions sanitaires permettront la présence de chacun.»

BILLET D'HUMEUR :



Avec l'arrivée du printemps,
ça va mieux !

APPEL À BÉNÉVOLAT

Nous invitons les habitants du quartier à nous rejoindre, car nous avons besoin de forces nouvelles pour que la MdT demeure un projet de quartier et poursuive son développement. Nous avons besoin, en particulier, d'aide pour : le jardinage, l'écriture du bulletin, l'atelier couture, la participation aux repas, l'atelier vélo.
Charles : 07 81 68 13 78
Valérie : 07 83 95 17 38
www.maisondesthermopyles.fr

**Vous pouvez adhérer à l'association
Maison des Thermopyles,
directement sur la page d'accueil du site
ou en y téléchargeant le bulletin d'adhésion
(Association/Document à télécharger)
et en le renvoyant à :**

Trésorier de l'association, 15 rue de Plaisance 75014 Paris

Direction de la publication :
Jean-Pierre Coulomb,
Marie-Annick Garnier
Coordination éditoriale :
Rémi Velez, Nicole Cortesi-Grou
Comité de rédaction :
Valérie Tartier, Charles Musotte,
Rémi Velez, Marijo Faure