



La Maison des THERMOPYLES

Bulletin d'information trimestriel N°20 janvier - février - mars 2022



Mathis, Un jeune stagiaire

Mi-décembre, nous avons eu le plaisir d'accueillir Mathis De Broca pour une semaine de stage en entreprise.

Charles : Bonjour Mathis, présente-toi en quelques mots :

Je m'appelle Mathis de Broca.

J'ai 14 ans et je suis élève de 3ème au collège Jean Moulin, près du métro Alesia.

Dans le cadre de mon année scolaire je dois effectuer un stage d'observation d'une semaine dans le milieu professionnel de mon choix. Mon père travaillant dans le domaine du logement accompagné, il m'a parlé de la Maison des Thermopyles.

DERNIÈRE NOUVELLE Décès de Catherine

Le 17 novembre dernier, nous avons eu la douleur d'apprendre le décès de Catherine.

Arrivée il y a quatre ans, Catherine était une artiste, curieuse et joviale toujours prête à engager la discussion entre deux Benson 100s. Au fil du temps, sa santé déclinant, on la voyait de moins en moins, même si elle est restée en lien jusqu'au bout avec certains habitants.

Au revoir Catherine, ou plutôt «bye bye » comme tu disais. Ce fut un plaisir de croiser ta route et de parler parfois très longuement de cinéma, de cuisine asiatique ou simplement des gens que tu aimais.

Charles M.

« C'était ma meilleure amie dans

Avant tout et malgré tout



*Bonnes fêtes de
fin d'année*

Je suis intéressé par ce projet et ce lieu particulier.

J'aimerais découvrir la vie des personnes au sein de la Pension de famille car ce sont des gens qui ne se connaissent pas au départ mais ils ont l'air de bien s'entendre.

Nous souhaitons un excellent stage à Mathis !

Charles M.

la pension, je la voyais tous les jours. On se rendait des services mutuellement, on se faisait confiance. Je pense à elle chaque fois que je passe devant sa porte. »
Pierrot S.

« Elle me manque, je la garde vivante, présente à mon esprit ».

Daisy

« Elle était là, elle n'y est plus, je ne comprends pas, cela me fait mal au cœur. »

Rkia



ÉDITORIAL

Chers amis de la Maison des Thermopyles,

Nous voici à la fin de l'année 2021.

Après une trêve estivale, le coronavirus nous rappelle qu'il est toujours là. Grâce aux vaccinations, comme ailleurs la vie a repris à la Pension de Famille. Les activités collectives redémarrent lentement. Mais nous sommes en hiver. Le climat d'incertitude demeure.

Catherine nous a quittés le 17 novembre, après avoir été longtemps malade et souvent hospitalisée. Une cérémonie a eu lieu au cimetière du Père Lachaise avec ses proches et ses amis.

Le projet de réhabilitation de la Maison Grecque est maintenant bien engagé. La Pension de Famille va s'agrandir de 5 studios, 4 à l'étage et un au rez-de-chaussée. L'association Udé aura un local au rez-de-chaussée.

Des réunions ont lieu régulièrement à la Pension de Famille avec Paris Habitat, maître d'ouvrage et le cabinet d'architecte Vida, maître d'œuvre. 2022 verra le début des travaux.

2022 sera aussi l'année des 10 ans de la Pension de Famille. Une grande fête aura lieu le week-end du 18 Juin 2022. Notez cette date. Les habitants, les hôtes, le CA se sont mis au travail pour préparer cet évènement.

Vous êtes invités à y participer et à proposer vos compétences. N'hésitez pas à sonner à la porte de la Pension de Famille ; venez prendre un café, discuter...

Marie-Annick G, co-présidente

Bien Dans Mon Assiette !

La Maison des Aînés et des Aidants Paris Sud propose « Bien dans mon assiette », des sessions de 6 ateliers sur 3 mois qui s'adressent à des petits groupes de seniors et sont accueillis dans diverses associations de quartier. **Interview d'Emmanuelle Langhade, diététicienne.**

L'objectif est de permettre aux seniors qui vivent à domicile de garder une alimentation correcte et adaptée à leurs besoins, le plaisir de cuisiner en retrouvant une convivialité, en cuisinant et déjeunant ensemble. Les ateliers sont animés par une diététicienne et une ergothérapeute qui peut ainsi travailler sur les gestes du quotidien et évaluer les conditions de vie de la personne (visite

à domicile si besoin).

Nous faisons des recettes simples que les personnes peuvent refaire ensuite. Il y a une cohérence dans les ateliers, où on aborde les bases de l'équilibre alimentaire, les groupes d'aliments, l'hydratation, les besoins en protéines des seniors. L'une des idées phares c'est la variété : varier les ingrédients pour une même recette en fonction de ce que l'on a dans son frigo, varier les saveurs grâce aux épices par exemple. Pour ma part, j'ai animé 4 sessions de ce programme, qui ont été à chaque fois très différentes en fonction des groupes. A la pension des Thermopyles, le groupe était heureux de se retrouver à chaque fois, d'autant plus dans le contexte actuel



qui augmente souvent la solitude des personnes. Il y a des caractères assez forts, et tout le monde est bienveillant et a bien respecté le cadre. On a bien rigolé ! La convivialité et le partage étaient bien présents.

Merci donc à Emmanuelle Langhade et à Margot Delalande pour ces délicieux ateliers !

Valérie T.

ECHANGES ET RENCONTRES

Rencontre avec une BDS

(Brigade de Solidarité Populaire)

Interview de Leila et Charléline, membres de la brigade de solidarité populaire :

Qu'est-ce que la brigade de solidarité populaire et comme a-t-elle été créée ?

La brigade de solidarité populaire est un mouvement qui répond au besoin de personnes en difficultés, suite à la crise sanitaire. Elle a été créée dans l'année 2020 durant le premier confinement pour les gens en détresse sociale. C'est un collectif qui s'est formé de manière autonome face au manque de réponse

du gouvernement.

Que faite-vous pour répondre au besoin des personnes en difficultés ?

On apporte un maximum de nourriture, de masques, de gel hydro alcoolique, de vêtements chauds pour l'hiver. Finalement, on essaye vraiment d'être solidaires les uns avec les autres.

Pourquoi faite-vous ça ?

On fait ça pour aider et sortir un maximum de personnes de la misère. Mais aussi pour créer des liens et intégrer tout le monde à la vie quotidienne. En effet tout le monde peut recevoir et distribuer aux autres, on fait en sorte que ce ne soit pas

la brigade de solidarité populaire qui fasse tout. Après de notre côté on fait des affiches, on réfléchit quoi récupérer et où.

C'est en fait du bénévolat ?

Pas vraiment car dans le bénévolat il y a cette notion de travail, alors que nous nous essayons d'effacer cette notion et de faire en sorte que tout le monde puisse le faire et que tout le monde prenne du plaisir en le faisant.

Faite-vous ça autre part ?

Oui ! Il y a aussi des brigades de solidarité populaires en Suisse, en Italie, et en Belgique.

Mathis d. B.

Rencontre avec UNAFO

(Union professionnelle du logement accompagné)

Dans le cadre des rencontres de la semaine du Logement Accompagné des 7, 8, 9, 10 décembre, une intéressante réflexion a été présentée par Charles, Jean-Marc et Daisy (Maison des Thermopyles), Pascaline Mariette et Fanny Bouchet Liou (CapaCités) sur le thème Les Pratiques collaboratives en résidences sociales sur la question du logement, animée par Jocelyn Cesbron. Charles, Daisy et Jean-Marc ont témoigné de leurs expériences

participatives menées à deux reprises avec l'association CapaCités: D'abord par « la découverte et la prise de connaissance de leur espace d'habitation et des améliorations qu'on pouvait y faire » (Daisy), qui a permis la réalisation du guide pour la Maison de Thermopyles et des pistes pour l'aménagement futur d'une Pension de Famille, puis, actuellement, dans la démarche collaborative engagée avec le bailleur social, les architectes et le CA en vue de l'aménagement de la Maison Grecque. Charles a souligné l'importance des discussions collectives pour le choix d'une décision pertinente

et l'appropriation des lieux par l'ensemble des usagers en s'appuyant, par exemple, sur nécessité des caves (« on a besoin d'un endroit pour poser les valises ») et les échanges sur l'usage du couloir reliant la Pension à la Maison Grecque.

La richesse méthodologique de CapaCités a été appréciée ainsi que les questions sur la durabilité dans les pratiques de l'approche collaboratives et du changement social qui peut en découler. L'intérêt du public s'est manifesté à travers de nombreuses questions posées via le chat.

Nicole C.G.

La fête des 10 ans

de la Pension de famille

aura lieu le 18 juin,
nous y pensons...



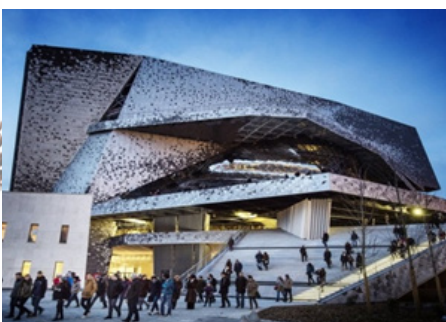
Le C.A. s'est réuni le 2 décembre pour poser quelques jalons. Quelques idées ont fusé mais la participation des résidents au projet est indispensable.

Le 6 janvier 2022, à l'occasion d'une galette des rois, nous aurons à choisir les films projetés avec Badredine qui en a réalisés depuis la création de la Maison.



PHILHARMONIE DE PARIS :

Deux musiciens présenteront leur futur spectacle. Après répétitions à la Philharmonie, les résidents de la Pension participeront à une chorale.



LE COIN CULTUREL

Exposition Détour-Visual système à la gaité lyrique



très originale, n'est pas facile à décrire. Daisy nous dit que « ce sont des sculptures dans lesquelles on se perd et on se retrouve, sculptures où on joue sur le point de vue comme une illusion qui deviendrait réalité ». Les murs, agités de frémissements lumineux font penser à l'espace inter-galactique, un carré lumineux au sol produit la sensation du vide. Charles évoque lui « une perception faussée avec un point fixe à partir duquel une réalité se reconstitue » comme ces bâtonnets de couleurs différentes distribués dans l'espace au hasard qui s'alignent les uns derrière les autres, à partir d'un point de vue ou encore, au gré d'une balançoire, deux carrés non terminés deviennent deux carrés qui s'alignent... You tube peut en donner une idée.

Daisy L., Charles M.

Sculpter la lumière

Le programme présente le concepteur, Olivier Ratsi, comme le sculpteur de l'espace et du regard. Cette exposition,

Andreas Becker, Alcool mon amour

L'amour de L'alcool est-il plus fort que l'amour du couple ? Telle est la question centrale du roman participatif d'Andreas Becker intitulé Alcool mon amour.

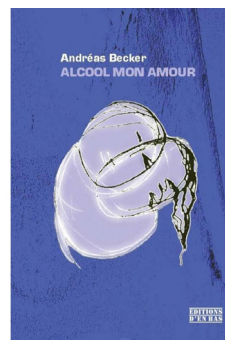
Ce livre a été présenté à la pension le 13 décembre au cours d'une lecture, préparée en amont avec Daisy et Jean-Marc. Grand amateur des poèmes de Baudelaire dont « L'Albatros », Andreas Becker exprime dans une langue littéraire et poétique la dépendance à l'alcool dont il a souffert pendant 25 ans.

Pour réaliser ce livre, Andreas a participé pendant quatre ans à des ateliers de rédaction au sein de l'hôpital

dans lequel il se soignait. Accompagné de Valérie, Josyane, Bertrand et José, l'écrivain présente par le biais de l'autofiction le quotidien de personnes dépendantes. Le livre dépeint de l'intérieur cette dépendance et ses effets, à la fois sur la personne en souffrance, mais également sur son entourage. Pour l'auteur du quatorzième arrondissement, l'écriture et la thérapie ont été les deux mécanismes

complémentaires permettant de réaliser ce pas de côté nécessaire à la libération de la parole et à la guérison.

Lisa



On parle de nous

Le 7 octobre, à l'occasion de la semaine des Pensions de Famille, la Maison des Thermopyles a organisé une journée porte ouverte avec l'exposition de quelques œuvres de Mohamed El Khatib (La vie des objets), du café, du thé et des biscuits à volonté. Beaucoup de visiteurs sont venus découvrir ce que la Maison représente, gens du quartier, quelqu'un du ministère, une Pension du CASP (Centre d'Action Sociale Protestant) avec salariés et habitants... Des spots ont été diffusés sur Fance 5 et France3 toute la journée et le journal La Croix, à partir d'interviews de Sréto, Daisy et Charles a publié un article La Maison des Thermopyles, bien plus qu'un logement (7 octobre 2021). L'ambiance a été sympathique et chaleureuse.

Sréto V., Daisy L., Charles M.

Journée porte ouverte

Du côté des cinq studios promis, ça se présente beaucoup mieux : quatre studios orientés plein sud sur le Jardin, un au rez-de-chaussée et trois au premier étage, et un studio orienté au nord au premier, moins lumineux mais plus grand. Autre « bonus » un nouveau local commun au bout du couloir du rez-de-chaussée pour des activités tranquilles comme le tai-chi, des petites réunions comme celles du



Direction de la publication :
Jean-Pierre Coulomb, Marie-Annick Garnier
Coordination éditoriale :
Nicole Cortesi-Grou
Comité de rédaction :
Lisandrina Rehabi, Valérie Tartier,
Charles Mussotte,
Mise en pages: Marijo Faure