



# La Maison des THERMOPYLES

Gazette d'information trimestrielle N°32 Janvier 2025



## NOËL AUX THERMOPYLES



### Un moment convivial autour d'une raclette

Après avoir échangé avec certains habitants sur les repas communs, l'idée d'une raclette a été unanime : simple et facile dans l'organisation.

Pour la préparation, Thierry s'est occupé de la cuisson des pommes de terre, en attendant la venue de sa sœur invitée, arrivée avec des sucrerie, miam-miam ! Rkia nous a préparé un gâteau visuellement beau et... trop bon, et Marijo une boisson au gingembre. Daisy, Jean-Marc, Aliseny et Jean-Louis étaient également de la fête. Sans oublier la musique d'ambiance façon Jean-Pierre.

De plus, OHhhh, la joie d'un cadeau surprise. Une loterie était organisée, chacun devait amener un petit cadeau surprise pioché au moment du dessert.

Toutes et tous, nous avons eu le plaisir d'être ensemble, un moment d'échanges et de joie sur divers sujets. Nous avons vécu une bonne et agréable raclette, n'est-ce pas Jean-Louis ?  
Marylène



Bûche d'Rkia



## ÉDITORIAL

Bonjour 2025.

Chaque année, rituellement nous échangeons nos bons vœux, espérant de façon magique repousser les embûches douloureuses qui affecteraient ceux qu'on aime.

2024 nous a livré à nouveau sa cohorte d'événements douloureux à l'échelle du monde, guerres cataclysmes, faits divers...

Nos journaux télévisés et les radios mainstream (qui s'adressent au plus grand nombre) nous abreuvant en boucle d'images violentes et de commentaires alarmants, de fausses nouvelles qui, même démenties, laisseront des cicatrices, « Ayez peur braves gens » !!!

Cette incertitude n'est pas propice à la réflexion, aux choix éclairés, elle désigne des boucs émissaires, c'est tellement confortable de voir en celui qui ne vous ressemble pas, origine ou genre, le coupable de tous nos maux. Tout cela nous divise et nous empêche d'aller de l'avant.

Mais à la Maison des Thermopyles, nous resterons fermement ancrés dans nos valeurs qui sont la tolérance, la bienveillance et la solidarité de tous.tes avec tous.tes.

C'est dans cet esprit que, dans quelques semaines, notre petite communauté va accueillir et s'enrichir de cinq nouveaux habitant.e.s.

Bonne Année. Vive 2025 !

Dominique Mesfioui

## Les biscuits de Noël, fournée 2024 !

**C**haque année, avec Laurence, les habitants se retrouvent autour de la fabrication des biscuits de Noël.

**Sreto :** C'est la tradition de faire les biscuits de Noël avec Laurence chaque année. On parle bien avec Laurence.

**Thierry :** Faire les biscuits, j'aime bien. J'en faisais avec ma mère, enfin, plutôt des tartes aux fruits. J'ai donné 4 paquets de biscuits à



ma frangine, elle les a explosés ! Et 2 à mamie Juju, elle a bien aimé. Il m'en restait 1 que j'ai mangé avec le café.

**Daisy :** Dans une ambiance bon enfant, avec Laurence aux manettes, nous avons fait 4 recettes de biscuits de Noël. J'ai pris plaisir comme d'habitude à le faire. C'est un avant-goût de Noël avant Noël. J'ai proposé les recettes à Claude qui fait un atelier pâtisserie au Petit Café, il était très content.

**Jean-Louis :** Je les ai mis en paquets. Ils étaient très bons. J'en ai offerts à des amis SDF.

## Un tieb Façon Fenda

**C**ourant octobre, la sœur de Moussa nous a donné une leçon de cuisine : le thiéboudiène, plat emblématique de la cuisine

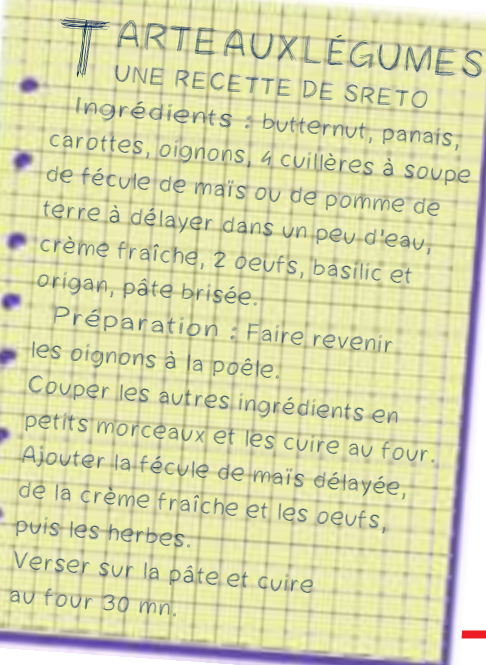


africaine à base de poisson frit au riz cuit dans un jus de légumes riches et variés (choux, carottes, navets, oignons, tomates, gombo). Fenda s'est montrée très patiente, pédagogue et souriante.

Nous étions 4 apprentis : Daisy, Aleks, Jean-Louis et moi, aux côtés de Moussa et Fenda, et, malgré l'interminable temps de cuisson qu'il aura fallu éprouver comme nous pouvions, tout le monde aura su patienter jusqu'à la dégustation de ce succulent plat.

À refaire !

Loïc



## JARDINAGE AVANT L'HIVER ET INSTALLATION DES NOUVEAUX COMPOSTEURS

**C**haque saison est l'occasion pour les habitants de retrousser leurs manches pour faire du jardinage.

**Sreto :** nous avons taillé la haie avec Odile. Du côté de la porte, j'ai fait « Terminator » (taille un peu sévère) !

**Odile :** J'ai taillé le lierre et la haie à côté. Le lierre, ça repousse très vite. C'est agréable quand il fait beau d'être dehors.

**Valérie :** au mois d'octobre, nous avons reçu des nouveaux bacs à compost par la mairie de Paris, qui propose aussi l'accompagnement d'un maître composteur, qui explique tout sur le compost ! En l'occurrence, c'était Caroline,



qui était déjà venue installer les premiers en 2016 et a donc vu le jardin évoluer.

**Thierry :** les composteurs, c'est simple, ce sont des plaques à emboîter et une grille (anti-souris) à mettre au fond. Avec Jean-Marc et Valérie, on a d'abord enlevé les anciens composteurs et on a vidé le compost dans les plates-bandes. Ensuite, on a installé les nouveaux composteurs avec Caroline. Elle nous a donné un mélangeur pour aérer le compost. Les premiers composteurs, c'est moi qui les avais fabriqués avec des palettes, en 2014. Après, on avait eu 2 composteurs avec la mairie, mais là, ils étaient en fin de vie.

## Cinéma



Daisy et Marijo ont profité de places offertes par la fondation Abbé Pierre

Dans « En fanfare » La musique, le liant formidablement bien rendu d'un récit chargé d'émotion. Tout est bien écrit, bien joué.

Un périple des quartiers miniers du nord de la France au bijou bouloonnais de François Pinaud, des casques de mineurs à la baguette de chef d'orchestre, des militants CGT et des meilleurs musiciens d'orchestres symphoniques, à Charles Aznavour et Gustav Mahler, d'une famille défavorisée des Hauts de France à une famille parisienne bourgeoise toutes deux adoptives, entre deux frères que tout sépare, entre le rire et les larmes, Rencontres improbables. Joie, fraternité, humanité.

Quand l'harmonie s'attaque à l'ouverture d'*Aïda*, ou au *Boléro* de Ravel, sa recherche de perfection est aussi noble que celle d'un orchestre symphonique.

Une fanfare qui donne envie! Elle vous fera du bien. Et faites de la musique!!!

Marijo

## LE COIN CULTUREL

### COUSCOUS THÉÂTRE À L'ANIS GRAS

Le 15 novembre, Costel, Daisy, Jean-Louis, Marylène, Paul, Rkia, Thierry et moi avons rejoint la pension de famille de Saint-Maur pour un «couscous théâtre » organisé par L'Anis Gras, à Arcueil.

L'Anis Gras, quesaco ? Ce lieu, comme on n'en fait pas encore suffisamment en France, est aujourd'hui un espace culturel qui défend une volonté d'accueillir tout le monde chaleureusement, mais surtout sans distinction. À notre arrivée, nous découvrons des bâtiments industriels emplis de caractère et d'histoire suscitant maintes questions, qui trouvent réponses à travers les mots de Lila, une des salariées qui nous a reçus.

Son récit nous apprend donc que l'endroit était jadis la manufacture appartenant à la famille Raspail (celui du boulevard, oui, le « médecin des pauvres »), où étaient fabriqués divers produits camphrés, pour se soigner

soi-même, comme l'élixir Raspail (sorte de potion magique à laquelle furent associées d'hypothétiques vertus thérapeutiques).

C'est après que vient la famille Gras, utilisant alors la distillerie pour commercialiser son anisette à succès : l'Anis Gras. Ensuite, la mairie reprend l'usine et finit par en faire « le lieu de l'Autre » (avec un grand A).

Nous y étions pour partager un couscous convivial entre artistes et spectateurs, entre Autres, et nous mélanger dans cette modeste salle nichée entre la cuisine et la scène. Ni à cour, ni à jardin donc, mais juste derrière les coulisses.

Projet de l'asso Poulpe Électrique, cette pièce, *la Fugue du Cactus*, que certains ont appréciée lovés dans les bras de Morphée, nous raconte avec poésie, et en musique, le périple d'un cactus d'appartement parisien réalisant son rêve : découvrir son pays d'origine, le Brésil.

Loïc



## UNE CHARTE DU BÉNÉVOLAT

Marylène, Marie-Annick, Awa, Béatrice, Gérard, Marijo, Dominique M., Dominique D., Danielle, Daniel, Jean-Pierre, Jean, Anna, Monique, Cécil, le tout dernier venu... autant de bénévoles qui participent à la gestion de la Maison des Thermopyles (conseil d'administration) et proposent à ses habitants diverses activités.

Ce rôle est défini dans la Charte du bénévolat de la pension de famille. Réfléchir sur son engagement, agir, créer un lien de confiance avec les habitants, le rôle du bénévole se veut actif, participatif, accompagnateur. Le tout en gardant confidentiel tout ce qui touche à la vie privée des résidents.

Dans ses missions, le bénévole est accompagné par les hôtes, Valérie et Loïc, qui l'informent sur l'association, son projet, son fonctionnement ; l'assistent dans la mise en place d'une nouvelle activité ; peuvent lui proposer une formation pour l'aider dans sa relation avec les résidents.

Monique

## VISITE DE MME CARINE PETIT, MAIRE DU 14E, À LA PENSION DE FAMILLE

Dans le cadre de sa visite aux Établissements sociaux du 14e, Madame la Maire a sollicité une rencontre avec la Maison des Thermopyles. Elle était accompagnée de Agnès Bertrand, adjointe au logement, Zoubi Ghanem, adjoint à la politique de la ville, et Stéphanie Serein, chargée de mission solidarités, santé, seniors, handicap. Ils ont été reçus par un hôte, un habitant, et plusieurs membres du CA. Les visiteurs ont pu constater que

l'avancement du chantier « Maison grecque » était bon. Plusieurs points ont été abordés :  
- Les nuisances sonores liées au terrain de boules, rue des Thermopyles. La Maison des Thermopyles demande l'intervention de médiateurs de rue.  
- L'accessibilité rue de Plaisance devant la future porte automatique. La Mairie demande une saisine écrite par mail.  
- Le peuplement de la pension de famille. Un comité sur le sujet aura lieu en janvier. La Maison des Thermopyles

demande confirmation pour que les habitants du bâtiment actuel puissent choisir d'aller dans un nouveau studio.  
- Le relogement des habitants de la pension de famille dans un logement social.  
La Maire nous dit qu'elle prévoit une réunion des riverains, rue des Thermopyles, à propos de cet espace « terrain de boules », son aménagement avec le projet du four à pain...

Marie-Annick

## LA MAISON GRECQUE

Quel nom pour la partie « maison grecque » intégrée à la pension des Thermopyles ?

Vos idées sont bienvenues !

La pension de famille va donc bientôt accueillir 5 nouvelles personnes dans les 5 studios de ce qu'on appelle la « maison grecque », en cours de

Pour l'instant, nous avons pensé à :

- Escalier Plaisance (l'actuel)/ Escalier grec (le nouveau)
- Escalier Plaisance/ Escalier Thermopyles
- Escalier Plaisance/ Escalier petit hall ou Escalier côté salon
- Escalier Thermopyles 1/ Escalier Thermopyles 2
- Escalier A/Abis
- Aile Plaisance/Aile Thermopyles

Valérie



réhabilitation, et qui deviendra une extension de notre pension. Mais nous avons pensé qu'il lui faudrait un autre nom, car ce ne sera plus une « autre » maison, on souhaite qu'elle fasse vraiment partie de « notre » maison, la Maison des Thermopyles. Alors, plusieurs idées sont venues, que l'on vous expose ici, car le brainstorming est ouvert : n'hésitez pas à nous faire part de vos idées ! Il sera sans doute utile de différencier au moins les 2 escaliers : l'actuel de 3 étages, et le nouveau (avec 1 étage).



### LES RENDEZ-VOUS DES THERMOPYLES

- De la table ouverte à l'atelier vocal, la Maison des Thermopyles mobilise résidents et bénévoles autour d'activités diverses.
- Chaque lundi à 11h, rencontre hôtes-résidents.
- Les lundis à vélo. Chaque lundi après-midi, rejoignez Jean-Pierre et autres Thermopyliens pour l'atelier vélo ou une balade dans et hors de Paris.
- Les jeudis de Marylène. Chaque semaine, Marylène vient donner de son temps aux habitants. Ses après-midis s'organisent autour d'animations diverses : jeux, sorties au théâtre, au cinéma.
- Les 1ers et 3es vendredis du mois, table ouverte à la Maison des Thermopyliens : venez cuisiner et partager le déjeuner en toute convivialité.
- Les 2es et 4es mardis du mois de 14h30 à 17h, atelier collage avec Danielle.
- Tous les mercredis de 10h30-11h30, atelier vocal avec Cécil.

### APPEL À BÉNÉVOLAT

Devenez bénévole à la Maison des Thermopyles

Contacts:

Valérie : 07 83 95 17 38

Loïc : 07 62 56 98 47

**Vous pouvez adhérer à l'association Maison des Thermopyles pour l'année 2025**

directement sur la page d'accueil du site ou  
<https://www.helloasso.com/associations/maison-des-thermopyles/adhesions/adhesions-2024>

**Direction de la publication:**  
Jean-Pierre Coulomb, Dominique Mesfioui  
**Coordination éditoriale:**  
Monique Van Weddingen  
**Comité de rédaction:**  
Loïc Nézet, Valérie Tartier  
**Mise en page:** Marijo Faure