



# Memojas

N°18 Février 2019 Jas intergénérationnel : nouvelle édition



Le mot du jour

Si peu ont trop  
Top ont trop peu.

Citation

« Pour l'amour  
d'une rose le  
jardinier est le  
serviteur de  
mille épines. »

Proverbe turc

Au menu de  
ce numéro :

-les origines de la  
chandeleur

-La fougasse aux  
grattons

-Les trucs et  
astuces d'Hayat

- Spiritualité et  
laïcité

- Faire des  
économies avec le  
bus à prix réduit

-Les conséquences  
du chômage

## EDITO

### VOEUX de la nouvelle année 2019

Chaque année nous vous souhaitons pour l'année qui commence nos vœux : de santé, de bonheur, du travail pour les personnes sans emploi, etc...etc...

Mais pour 2019 c'est probablement une année où nous allons vivre quelque chose de nouveau. Peut-être, et c'est ce qu'on souhaite, une participation plus active à notre vie quotidienne de citoyen. Une façon différente de répartir les richesses, afin qu'elles profitent à tous, surtout ceux qui en ont le plus besoin.

Les évènements de la fin de l'année 2018 vont-ils permettre de réaliser ces vœux ??

Le comité de rédaction de notre journal.



## L'actu au plus près du Jas de Bouffan

### La minute philo : spiritualité et laïcité

La Spiritualité est une expérience d'épanouissement spirituel personnel. En occident elle se rattache principalement aux religions monothéistes (religions juive, chrétienne, musulmane) dans la perspective de mettre en relation l'homme et un être supérieur. Mais elle peut être aussi laïque !... Le but de la spiritualité est de donner un sens à la vie en permettant à l'homme de lire, étudier, mettre en pratique des textes sacrés comme la Bible pour les chrétiens, la Bible hébraïque avec la Torah pour les juifs, le Coran pour les musulmans. Elle demande un engagement, une rigueur morale, la nécessité d'une communication, d'un dialogue avec d'autres êtres humains. Cela ne peut se faire pleinement que si l'on vit en paix c'est en cela que la laïcité a son utilité en ménageant les uns et les autres mais de ce fait-elle a aussi ses limites. Il est souvent difficile de cautionner les lois de la laïcité, cependant à l'aune des derniers événements nous devons accepter l'autre tel qu'il est (avec ses problèmes, ses désirs etc...) N'est-ce pas un certain président de la république qui disait " le 20ième siècle sera spirituel ou ne sera pas" alors il y a urgence à s'adapter en montrant un peu d'empathie à nos concitoyens ; dans ce siècle où l'on n'a jamais, autant parlé d'amour.

Michèle

### La minute éco : faire des économies avec les bus du Pays d'Aix



Depuis la rentrée 2018-2019, ce sont désormais tous les étudiants même ceux hors du pays d'Aix de moins de 26 ans qui pourront bénéficier de l'abonnement annuel à 100€ pour voyager sur les réseaux de Pays d'Aix mobilité et Aix en bus.

Il n'y a plus de conditions de domiciliation. En outre, les stagiaires de la formation rémunérés et non- rémunérés de moins de 26 ans y ont droit également. L'abonnement Etudiant -26 ans est valable tous les jours, toute l'année, du 1<sup>er</sup> septembre 2018 au 31 aout 2019. Les abonnements des étudiants de 18 à 25 ans peuvent s'acheter à l'agence Aix en bus de l'office de tourisme, ou en gare routière, au parking relais Krypton ou à l'office de tourisme de Gardanne.

### Le point emploi :

#### Derrière les chiffres du chômage, la mort de milliers de personnes

Une étude sur l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) estime qu'entre 10 000 et 14 000 décès par an sont imputables au chômage. Le suicide et le chômage ont un rapport de cause à effet. Ainsi, lors de la crise économique de 2008 qui engendra de nombreux licenciements et fit augmenter le taux de chômage à 10% nous pouvons observer que le taux de suicide a augmenté également de 1.5%. Aussi, nous pouvons déduire que la baisse du marché du travail, peut être à l'origine d'une crainte légitime, celle de perdre son emploi et donc par la suite causer des crises psychiques, à l'origine de dépressions et autres maux qui peuvent parfois, conduire au suicide.

### Les origines de la chandeleur

Le samedi 2 Février, nous fêtons la chandeleur !

Ce nom évoque le mot "chandelle", car à l'origine il s'agissait d'une fête païenne de la fin de l'hiver où les paysans parcouraient leurs champs avec des flambeaux, pour les purifier avant de semer. Aujourd'hui, ce mot nous rappelle la lumière des cierges d'une procession chrétienne, pour la Fête de la Présentation de Jésus au Temple, qui devait se faire 40 jours après la naissance (Noël). Ce jour-là, l'Enfant a été accueilli par le vieillard Syméon comme "Lumière des Nations". Dans ce contexte, les crêpes traditionnelles évoquent le soleil par leur forme ronde, ... et nous réchauffent puisque c'est encore l'hiver. Réussissez-les bien, avec la recette déjà donnée dans notre journal ! (il y a deux ans .)



### Ça sent la Provence : recette de la fougasse aux grattons

Ingrédients pour 6 personnes

Préparation :

- 350 g de farine
- 20 g de levure fraîche de boulanger
- 1/2 cuillère à café de sel
- 15 cl d'eau tiède
- 15 cl d'huile d'olive
- 150 g de grattons de canard coupés en petits dés



Dans un bol, préparer le levain en délayant la levure avec l'eau tiède. Laisser reposer 15 minutes. Dans la cuve du robot muni du crochet mettre la farine, ajouter le sel et l'huile d'olive. Ajouter le levain et pétrir légèrement à petite vitesse pendant 2 à 3 minutes. Incorporer les grattons et continuer à pétrir pendant 15 minutes. Verser la pâte dans un saladier, couvrir et laisser lever 2 à 3 heures dans un endroit chaud. Au bout de 2 à 3 heures, pétrir à nouveau la pâte pour la faire retomber. L'étaler sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et laisser à nouveau lever 30 à 60 minutes. Préchauffer le four à 180°C. Faire des entailles à la fougasse avant de l'enfourner pendant 20 minutes. Servir tiède ou froid.

### Les trucs et astuces d'Hayat :

#### Les 12 vœux des 12 mois de l'année

En début d'année, on établit un tableau de 12 vœux à réaliser chaque mois de l'année. Par exemple en Janvier « j'aimerais avoir une voiture neuve. » En février « j'aimerais changer d'appartement » etc pour les 10 mois à venir. Vous pouvez faire un tableau avec chaque mois avec le vœu correspondant.

**Ne jetez plus les filets faites des éponges** : Grâce à vos filets de légumes vous pouvez créer des éponges, des éponges écologiques. Vous pouvez les plier en 2 ou 3, les coudre tout autour et voilà ! Votre éponge est prête pour une seconde vie.



# L'AGENDA CULTUREL



## Programme du théâtre du Bois de L'Aune

En **Mars et Avril 2019** deux mois bien chargés, les pièces présentées sont : Happy Birthday Sam par A.Moati ; Je suis la bête par J Delille, Saga par J. Capdevielle ; Hélas par N Genovese ; H&G par C Ubl ; Mr Mouche par T Garcia ; Histoire d'une mouette et du chat qui lui apprend à voler par C Tessier- Timon d'Athènes de De Roovers- Et si vous y croyez assez, peut être il y aura un Poney De R Bouvier et M Potard

Tous les renseignements sur [www.boisdelaune.fr](http://www.boisdelaune.fr)

**Le centre social et culturel les Amandiers** vous propose : Espace Jeunes Accueil, loisirs, lien d'écoute, de projets, de dialogue pour les 12-16 ans. Pour les adultes alphabétisation, point info-famille, un atelier lecture, un atelier d'aide à l'écriture, couture et atelier tricot-couture. Également une action écocitoyenne de sensibilisation à la propreté de notre quartier le mardi 12 février de 14h à 17h30 et atelier de compostage à notre jardin « la bulle verte » le 11 février de 9h à 11h30. Renseignements 04 42 20 83 20 Responsable famille 06 47 55 70 46 Responsable jeunes 06 47 55 61 90.



### CENTRE SOCIAL ET CULTUREL CHÂTEAU DE L'HORLOGE

## BLA BLA PARENTS

Vous souhaitez améliorer la communication au sein de la famille ?

Venez débattre, écouter les différents points de vue, essayer des alternatives sur le thème du « vivre ensemble au quotidien » dans l'espace privilégié qu'offre le Théâtre Interactif.



**Le vendredi de 14h à 16h (hors vacances scolaires) à partir de Février**

Activité gratuites sur inscription. Adhésion Centre : 10€

Centre Social et Culturel du Château de l'Horloge  
50 place du Château de l'Horloge, 13090 Aix-en-Provence

Plus de renseignements :  
04 42 29 18 70  
famille.cdhaix@gmail.com



## Le Centre Social et Culturel du Château de l'Horloge

vous propose :

Le 1<sup>er</sup> février 2019 de 14h à 16h un café des parents au 50 place du château de l'horloge.

Cet atelier sera animé par Gaëlle Baron, psychologue clinicienne.

Le thème abordé pendant cette séance sera : Accompagner son enfant dans la scolarité.

L'entrée est libre, venez avec vos questions.

A partir de février le centre social et culturel du château de l'horloge vous propose :

Un Bla Bla parents le vendredi de 14h à 16h (hors vacances scolaires), au sein du château de l'horloge (50 place du château de l'horloge, Aix en Provence).

Vous souhaitez améliorer la communication au sein de votre famille ?

Venez débattre, écouter les différents points de vue, essayer des alternatives sur le thème du « vivre ensemble au quotidien » dans l'espace privilégié qu'offre le théâtre interactif. L'activité est gratuite sur inscription.

L'adhésion au centre est quant à elle de 10 euros.

Informations au : 04 42 29 18 70/ contact.cdhaix@gmail.com

### Contactez la rédaction :

Pour participer à la rédaction du journal, nous soufler des idées contactez-nous.

Direction de la publication : centre social du château de l'horloge

Rédacteurs : Hayat, Lucien, Michèle, Maurice, Marie Hélène, Elizabeth, Antoinette, Odette, Laura, Michou

Cat : Journal associatif tiré en 500 exemplaires

Edition en ligne : <http://www.cschateauhorloge.fr/>

Château de l'horloge **Centre Social et Culturel Château de l'Horloge** 50 place du Château de l'Horloge

Aix-en-Provence tel : 04 42 29 18 70 [contact.cdhaix@gmail.com](mailto:contact.cdhaix@gmail.com)

Ne me jetez pas sur la voie publique