

*La gazette des adhérents du Centre social d'Escalquens - n° 14*

# Arc-en-ciel

Nous sommes au cœur du printemps et avec lui paraît la 14<sup>e</sup> édition de l'Arc-en-Ciel. Nous continuerons à vous faire partager au fil des prochaines gazettes, la vie animée des sept activités proposées au sein du Centre social. Y aura-t-il du changement ? Peut-être la naissance d'un nouvel atelier ? C'est en nous lisant que vous le découvrirez ...

Sachez que nos réunions sont nombreuses pour rédiger, lire et relire les textes, choisir les photos et faire la mise en page, et tout cela dans une bonne ambiance. Si le cœur vous en dit, venez rejoindre notre équipe. Pour cela, pas besoin d'être journaliste « NEZ »...

Accueil du Centre social situé à la Maison de la solidarité (bâtiment Oustal) :  
lundi de 14 h à 18 h ; mardi, mercredi et vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 18 h ; jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h.  
Tél : 05 62 71 56 75 / Mél : [carine.cuillier@escalquens.fr](mailto:carine.cuillier@escalquens.fr)

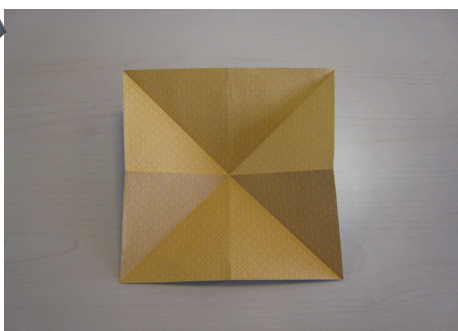
# Loisirs créatifs

## C'est en faisant que l'on apprend !

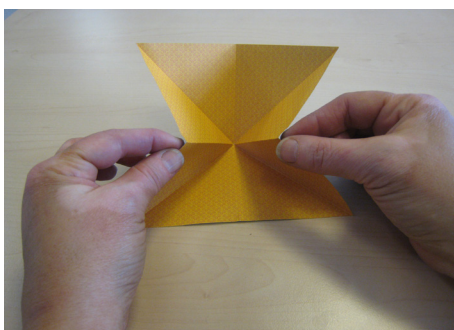
Si vous saviez combien de fois on entend « ça je ne l'ai jamais fait, je n'y arriverai pas ! ». Pourtant en persévérant et en apprenant avec les autres, en s'entraîdant, la réussite est souvent totale avec en prime des adhérentes qui repartent heureuses avec entre les mains leur réalisation. Les créations se suivent différentes chaque semaine, parfois faciles (fleurs en tissu, résine sur support, porte-photo en pince à linge), moins faciles (bourse en simili cuir, peinture sur CD, peinture sur soie), plus difficiles (hiboux tissés avec de minuscules perles japonaises, les miyuki). Dans ce numéro, nous vous proposons le tuto en image d'une guirlande lumineuse en origami. Nous espérons que vous le réaliserez et qu'il vous donnera envie de venir nous rejoindre autour d'autres idées créatives.

### Tuto réalisé par Anne F. et Maria P.

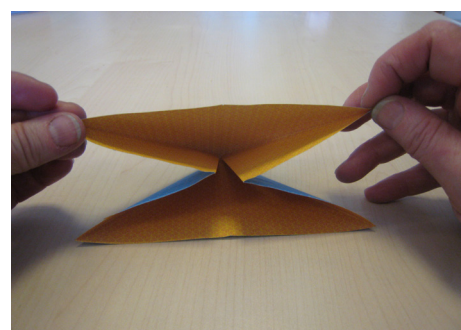
Il vous faut une guirlande électrique de 10 leds et 10 feuilles colorées de 15cm par 15cm (papier origami ou papier souple 55g/m<sup>2</sup>). A chaque étape, pensez à bien marquer les plis.



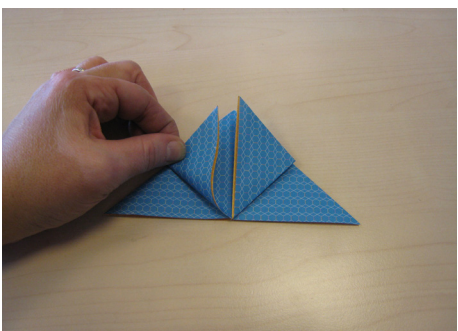
1 - Marquer les 2 médianes, retourner la feuille et marquer 2 diagonales.



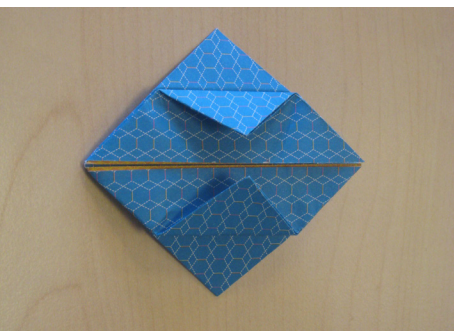
2 - Ramener les médianes horizontales vers le centre



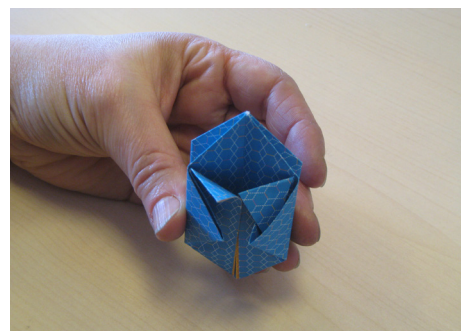
3 - Rabattre le tout pour former un triangle.



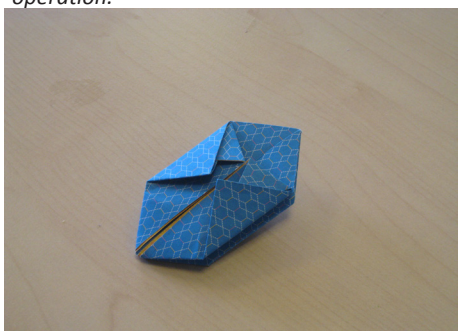
4 - Rabattre les pointes vers le sommet, retourner l'ouvrage et répéter la même opération.



5 - Ramener les coins horizontaux vers le centre, retourner et répéter.



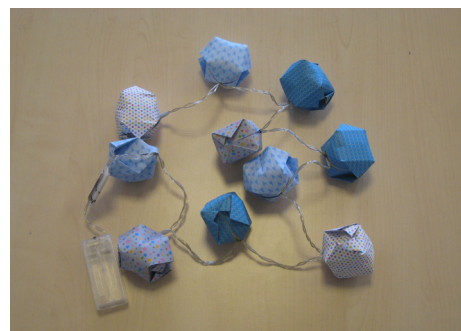
6 - Rabattre les 2 pointes et les insérer dans les encoches, retourner et répéter.



7 - Souffler à l'intérieur pour que le cube prenne forme.



8 - Insérer la 1<sup>ère</sup> led dans le cube.



Répéter autant que nécessaire pour recouvrir toutes les ampoules de votre guirlande.

Bonne réalisation ! N'hésitez pas à nous faire parvenir vos commentaires et vos meilleures photos à l'adresse mail suivante : [carine.cuillier@escalquens.fr](mailto:carine.cuillier@escalquens.fr) ; elles seront publiées dans le prochain numéro.



# Les brèves du café littéraire

**Météo :** « Pluie de Saint-Guy ( 15 juin ), c'est tout l'an qui rit ».

## Rencontre avec Dominique LANDES pour son premier roman, « Un jeune homme d'exception ».

C'est à partir de la correspondance de son grand oncle, Ernest Barrau, que Dominique a bâti son roman. On suit le parcours atypique de ce jeune provincial ambitieux, instruit, très attachant, qui profite de la vie trépidante du début du XX<sup>e</sup> siècle. La guerre mettra un terme à tout ça. Ce livre nous a touché et particulièrement Paulette, 95 ans, émue de retrouver dans ses lignes des souvenirs de son enfance parisienne auprès de son père, un poilu 14-18, qui lui racontait « sa » guerre.



## Passion lecture « Le Liseur de 6 h 27 » de Jean-Paul Didier laurent.

Ce roman a entraîné l'adhésion unanime du Café Littéraire. C'est un hymne à la lecture, à l'amitié et à l'amour. Le cadre de l'intrigue est particulièrement populaire : le RER de 6 h 27. Ce best-seller, à l'écriture accessible et « ciselée » comme le dit si justement Evelyne, a été traduit en 25 langues.

Au Moyen Age, le premier jour du mois de mai, on avait coutume « d'esmayer » c'est-à-dire de cueillir et de planter un arbre appelé le may. Ainsi, on honorait la nature, les jeunes filles à marier et les personnes importantes.

Un peu d'humour en chanson  
« Joli, joli, mois de mai  
c'est ton premier jour, ça s'arrose  
Je veux voir la vie en rose  
Joli, joli, mois de mai »  
André Raimbourg dit « Bourvil »  
1917-1970



## Extrait d'un poème de Maurice Carême : Hommage au printemps.

« Cloches naïves du muguet carillonnez ! car voici Mai ! Sous une averse de lumière les arbres chantent au verger et les graines du potager sortent en riant de la terre. Carillonnez ! car voici Mai ! Cloches naïves du muguet ».

**Citation:** « Allons au bois le may cueillir. Pour la coutume maintenir ».

Charles d'Orléans 1394 - 1465

## Rencontre avec Didier GOUPIL écrivain toulousain.

La rencontre avec l'auteur nous a éclairé sur ses textes et romans. Il nous a fait partager son enthousiasme pour l'écriture et particulièrement les Nouvelles. Ses romans comme « Le journal d'un caméléon » ou « Les tiroirs de Visconti » sont des « pochoirs de vie, des biographies-fictions à l'écriture captivante-dérangeante » comme dit Marie-claude.



## Hommage à la nature avec « Le Journal intime d'un arbre » de Didier Van Cauwelaert.

« Tristan, fruitier de 300 ans, gît à terre après un coup de vent et révèle trois siècles d'histoire et d'Histoire. À la fois grave et légère, empreinte de poésie et d'espoir, cette aventure végétale dessine le portrait d'une humanité sur le point de perdre la sienne ».



Les résumés complets de nos rencontres sont sur le blog du Café littéraire : <http://kflittéraire.blogspot.fr>



## Couture

« Depuis bientôt 6 mois, nous venons apprendre tous les secrets de la couture, au gré de nos envies ou de nos disponibilités. Avec beaucoup de patience, de bonne humeur et de gentillesse, notre animatrice, Jeannette, nous initie à la pose de la fermeture invisible, à la coupe, au montage, au doublage d'un vêtement, à la modification d'un patron en fonction de nos mesures personnelles. À Jeannette rien d'impossible ! Et pas question de se décourager parce que chaque problème a forcément sa solution. »

Monique



Je suis ravie d'avoir pu intégrer l'atelier couture du Centre social dès le mois de septembre. Après la réalisation d'un patron personnalisé et d'une jupe, chacune d'entre nous a pu élaborer le vêtement de son choix sous la conduite de Jeannette. Avec beaucoup de patience, elle passe de l'une à l'autre pour conseiller, corriger (souvent !) et guider nos premiers pas en couture. Nous avons beaucoup de chance de profiter de son expérience.

Noëlle

L'atelier couture, c'est notre rayon de soleil du jeudi même quand il pleut.

Monique



J'attends avec impatience les jeudis après-midi pour assister au cours de couture. Chacune peut évoluer à son rythme en suivant les très bons conseils de Jeannette. Les séances d'essayage finissent souvent en éclats de rire, mais l'ambiance reste studieuse ! J'espère que ces ateliers seront maintenus à la rentrée prochaine.

Raphaëlle



L'atelier est très intéressant car Jeanette nous fait partager son savoir avec beaucoup de patience et de gentillesse. Chacun peut venir avec un projet différent pour recevoir des conseils personnalisés. Il y a aussi une très bonne ambiance et une bonne entraide entre nous.

Anne O.

## Ateliers parents enfants

À l'occasion des vacances de février, Carnaval était à l'honneur !

Camille et Carine nous ont proposé diverses animations : les enfants se sont lancés dans la réalisation de magnifiques rainbow cupcakes, puis ils ont laissé libre cours à leur imagination en fabriquant des masques plus originaux les uns que les autres. Nous avons également pu découvrir le monde ludique de la ludothèque sur deux matinées.



Dans le cadre de La Pause parents, quatre étudiants sont venus faire une intervention sur le thème « Des goûters équilibrés » ; l'occasion pour nous, mamans, d'échanger sur nos habitudes. Ils avaient aussi préparé de petits jeux sur les sens que les enfants ont adorés. Ils se sont beaucoup amusés à découvrir par le toucher quels étaient les ingrédients cachés dans des boîtes et à deviner par le goût et l'odorat de nouvelles sensations. Un moment d'échanges que nous avons apprécié.



# Ludothèque

Avez-vous déjà emmené vos enfants à la ludothèque ?



Les familles déjà adhérentes vous donnent six bonnes raisons d'aller découvrir ce nouvel espace, récemment ouvert sur la commune, où l'on vient JOUER avant tout pour le PLAISIR !

- Parce que la ludothèque d'Escalquens est un lieu convivial, très bien aménagé et très accueillant,
- Parce qu'elle propose une multitude de jeux et de jouets pour tous les âges, auxquels nous n'avons pas forcément accès à la maison,
- Parce que c'est le lieu idéal pour partager des moments de jeu avec nos enfants et aussi avec d'autres familles,
- Parce que la ludothèque contribue au développement de nos enfants et les prépare à la vie en société,
- Parce que les ludothécaires sont « supers sympas » et disponibles pour expliquer les règles des jeux et nous en faire découvrir de nouveaux,
- Parce que bientôt nous pourrons emprunter des jeux pour en profiter à la maison.

Alors, n'hésitez plus et venez découvrir cet équipement culturel et ses divers « univers » organisés par thèmes et par âge : le coin éveil des bébés, le coin jeux en bois, jeux de construction, jeux d'imitation... et un espace avec tables et chaises pour les jeux de société à l'attention des plus grands et des adultes.



## Jardins familiaux

Leur ouverture approche et avec elle la création d'une parcelle collective qui sera gérée par le Centre social. Notre idée : permettre à toute personne qui le souhaite de venir jardiner collectivement et favoriser les échanges et les temps de partage. Animé avec le soutien d'un technicien du service espaces verts, ce jardin collectif sera aussi l'occasion de proposer des ateliers jardinage, des échanges de fleurs et de plants divers ainsi que des projets intergénérationnels (par exemple avec la crèche ou les résidents de la Maison de retraite).

### Appel aux dons d'outils de jardinage

Vous avez fait du tri dans votre abri de jardin ou vous avez prévu de le faire, pensez à notre future parcelle collective car il nous faudrait un peu d'outillage pour obtenir un beau jardin fleuri et de bons légumes. Nous comptons sur votre solidarité !



" L'ami du jardinier "

# Sorties



## CINÉMA

Depuis le mois de janvier, nos sorties cinéma à Studio7 nous ont permis de découvrir « Le Grand partage », « Chocolat », « La Vache » et « Médecin de campagne » : quatre comédies sociales, quatre univers très différents, quatre histoires de vie.

**Prochaines dates à retenir : les jeudis 16 juin et 21 juillet.**

## THÉÂTRE

En 2016, notre aventure théâtrale a débuté par « La cantatrice chauve », pièce de Ionesco créée il y a cinquante ans et revisitée aujourd'hui par Laurent Pelly. Absurde, parfois drôle, toujours décalé, le jeu des acteurs en continu mouvement a réussi à nous plonger dans ce monde de l'extrême.

Au mois d'avril, nous avons continué notre voyage fantastique par un road trip moderne avec « Vanishing Point » de Marc Lainé. Nous avons terminé la saison par un théâtre plus « classique » avec « Le songe d'une nuit d'été » de William Shakespeare mise en scène par Laurent Pelly. Cette pièce déjà choisie il y a deux ans, nous a à nouveau séduite par son originalité et ses superbes décors.

## LES ANNONCES DU CAFÉ LITTÉRAIRE !

- Proposition d'un repas partagé **le mardi 24 mai** à partir de 12 h 30, salle du Centre social. Venez nous faire découvrir une de vos spécialités et nous présenter le livre de votre choix sur le thème de la cuisine, des goûts et des saveurs.
- Dernière rencontre avant les grandes vacances, **le mardi 21 juin** à 14 h au Centre social autour du livre de ... et de propositions de lecture pour l'été.
- Invitation du Café littéraire d'Auzielle : découverte du film ..... suivi d'un temps d'échanges, **le jeudi 23 juin** à 14 h 30.

## SOLUTION MOTS CROISÉS

Horizontalement

- 1 - BONHOMME
- 2 - NEIGE / B
- 3 - AC / VRUEE
- 4 - GELEES / N
- 5 - I / ARSENE
- 6 - SKI / S / I
- 7 - SITUE / CE
- 8 - ETES / FEU

## INVITATION

Toute l'équipe du Centre social et du CCAS vous invite au traditionnel pique-nique de fin d'année :

**mardi 28 juin à partir de 12 h30 salle de l'Oustal.**

Ouvert à l'ensemble des ateliers, ce moment convivial est l'occasion de mieux se connaître et de partager une après-midi agréable. **Merci de vous inscrire.**

## A vos agendas !

Sortie journée de fin d'année, le mardi .....  
Visite de Saint-Cirq-Lapopie et de Figeac



Mai 2016- n° 14  
Tirage : 3000 exemplaires  
**Directeur de publication :**  
Alain Sériey  
**Responsable de rédaction :**  
Carine Cuillier, Centre social  
**Comité de rédaction :**  
Maria, Suzy, Anne,  
Dominique, Marie-Hélène,  
Marie-Claude.  
**Crédits photos :**  
Dominique Fleurence,  
Maria Perez et Anne Farrié  
**Réalisation :**  
Nathalie Rougé, service  
communication.  
**Maison de la solidarité**  
bâtiment Oustal  
31750 ESCALQUENS