

Phare de l'île Vierge

LE PHARE

Journal d'expression associative et individuelle
http://apex.ulis.free.fr/le_phare.htm

N° 77- Hiver 2021-2022

25^e année



LE PHARE N°77

Édité par **APEX*Ulis**

MPT des Amonts - 91940 Les Ulis

Directrice de la publication :

Marie-Odile Charpenet

Comité de Rédaction
et maquette PAO :

APEX*Ulis - ISSN 1622-8804

12 000 exemplaires

Impression :

ADUNAT Communication

44420 Piriac-sur-Mer



Papier couché moderne mat, 90 g/m²

La prochaine Assemblée générale annuelle de l'**APEX*Ulis** aura lieu le **samedi 12 février 2022 à 9h30** dans la salle de la Maison des Associations, 2 avenue d'Alsace, si les conditions sanitaires le permettent. **Auteurs, distributeurs, adhérents, amis de l'APEX*Ulis, y seront les bienvenus.**

T'HandiQuoi ouvre une deuxième colocation !

Dans notre société, il existe un réel manque de solutions pour les jeunes adultes en situation de handicap souhaitant quitter le domicile parental et accéder à un minimum d'autonomie et d'indépendance.

C'est pour cela que nous avons créé en 2013 l'association T'HandiQuoi. Reconnaître les personnes en situation de handicap comme citoyens et les placer au cœur de l'espace public est essentiel ; c'est la ligne directrice de nos actions. « C'est une politique publique de transformation sociétale » dit d'ailleurs Sophie Cluzel, secrétaire d'État chargée des Personnes handicapées, au sujet des habitats inclusifs.

Depuis février 2017, Allison, Étienne et Marie, trois jeunes adultes en situation de handicap, vivent et s'épanouissent au sein de leur colocation dans la ville des Ulis. Fort du succès de cette première expérience pour les colocataires eux-mêmes, leurs familles, mais aussi plus globalement au niveau sociétal, l'association ouvre bientôt une deuxième colocation aux Ulis. Début 2022, Solène, Mathéo, Romain et Théo emménageront ensemble dans le quartier de Chanteraine.



Ces jeunes adultes ont fait le choix de vivre en colocation tout en étant accompagnés dans les gestes de la vie quotidienne. Leur dépendance ne doit pas être un frein à la possibilité de décider eux-mêmes de leur façon de vivre.

Car avoir son nom sur sa boîte aux lettres ou sur une facture d'électricité, pouvoir décider de son menu et choisir ses activités et sorties quotidiennes selon ses centres d'intérêt, est primordial et préserve la dignité.

4,3 millions de personnes de 20 à 59 ans ont un handicap. Mobilisons-nous tous afin de donner à ces personnes une place dans la société ! Envie de rejoindre l'aventure T'HandiQuoi ?

Nous recrutons via un service prestataire, 15 aidants professionnels (auxiliaires de vie, aide-médico-psychologique...) afin d'accompagner les colocataires de cette deuxième colocation aux Ulis. Tout bénévole est également bienvenu pour toutes sortes d'actions, n'hésitez pas à nous contacter !

L'équipe T'HandiQuoi
info@thandiquoi.org
 06 58 67 01 51

La pie sournoise a-t-elle existé ?

Vous avez sûrement entendu parler d'une pie qui volait des objets précieux. Mais cette histoire est-elle vraie ? Eh bien oui ! Elle s'est déroulée à Palaiseau (91). Une jeune servante avait été accusée d'avoir volé les petites cuillères en argent de ses maîtres. Bien qu'elle niât être la coupable de ce vol, elle fut jugée et condamnée à mort.

Quelques années après, les propriétaires retrouvèrent l'argenterie dans le nid d'une pie. Ils se rendirent compte de la méprise et pour réparer leur erreur, il fut décidé qu'une messe serait célébrée dans l'église de Saint-Martin, située dans la même rue, en contrebas. Cette rue fut renommée :
 rue de la pie voleuse.



Cette histoire inspira Rossini pour l'opéra *La Pie voleuse ou la Servante de Palaiseau* et Hergé pour son album *Les Bijoux de la Castafiore*.

Pierre-Louis et Madeleine

Rédaction bénévole du Phare n°77

- Marie-Odile Charpenet (Directrice des Publications)
- Marie Josée Vergine (Rédactrice en Chef)

Autres titulaires : • Bernard Charpenet

- Bozena Teodorowicz • Monique Troalen • Charles Zucconi

Suppléants : • Pierrette Berthelot • Pierre Belbenoit

- Étienne Charron • Rose-Marie Boussamba
- Marie-Claude Fleuruel • Gabriel Laumosne • Pierre Piquepaille
- *Invitée* : Nicole Paraire

Adresse : MPT des Amonts (case 14), 91940 Les Ulis
 Mél. : redac.phare@orange.fr Site : <http://apex.ulis.free.fr>

Crédits photos : sans indication spécifique, les photos publiées sont celles des auteurs des articles ou celles des membres de la Rédaction.



SOMMAIRE

Transports, Environnement

- Les dindons de la farce..... p. 4
- Un étrange animal p. 5

Sciences et Culture

- La semaine du Cerveau p. 6
- S-Cube p. 6
- Concert du Choeur du Campus..... p. 6

Voyage

- Un voyageur solitaire p. 8-9

Solidarités

- Une 2e colocation p. 2
- Les migrations et l'UE p. 7
- Téléthon au lycée p. 12
- Téléthon dans la ville p. 12
- Les Petites Mains papoteuses..... p. 16

Société

- Que progressent les Droits..... p. 1
- Droits des enfants p.10-11
- Droits des femmess p. 13

Au rendez-vous des poètes

- Solitude, Yan Pohn..... p. 14
- Les étoiles éteintes, Ramon..... p. 14

Loisirs

- La pie sournoise p. 2
- Les recettes de l'AMAP Ulis p. 15
- Échecs : un nouveau problème p. 15
- Énigme: quel est ce phare ? p. 15

Solution du jeu d'échecs page 15

3 Cc7 mat
2 Tb8+ Tx8
Sf1 ... Td8 2 Cc7 mat
Sf1 ... Txc6 2 Tb8 mat
1 Tb7 Txc2

Solution de l'énigme page 15

Phare de Cordonan

Les articles pour Le Phare n°78 devront parvenir à la Rédaction au plus tard le 13 mars 2022

ÉDITO

Souhaitons...

Année nouvelle : nouvelles bonnes résolutions ou devons-nous formuler une fois encore les mêmes souhaits tous les ans ? Une certitude : la pandémie est toujours là avec son cortège de rigueur, de contraintes, d'interdictions, d'obligations, de vaccinations, de passe sanitaire... 2022 sera-t-elle l'année de la respiration, du sourire retrouvé, de la vie telle que nous l'aimons même si elle est difficile pour nombre de nos concitoyens ?

Éviter à tout prix de se couper des autres, de la famille, des amis, des voisins, de la vie sociale et associative, de s'enfermer physiquement et moralement. Pour vivre, nous avons besoin de relations car nous sommes des êtres de contacts.

Nous pouvons rêver, imaginer notre avenir pour une Terre préservée mais les rêves ont besoin de s'élaborer collectivement et de se concrétiser localement et à l'échelle de la planète.

Protéger notre santé ne suffit plus si nous ne préservons pas aussi celle de notre environnement, en tenant compte de l'éco-anxiété qui se développe particulièrement chez les jeunes. Comme le disait le regretté Pierre Rabhi, souhaitons que chacun fasse sa part avec le souci du plus faible, de notre Terre et de tous ceux qui la peuplent.

2022 : une année où nous voulons que progressent les Droits des Enfants, des Femmes, des Handicapés, des Migrants et des Exclus. Une année pour que la Liberté d'expression ne soit plus bafouée dans beaucoup de pays aussi faisons la vivre ici sous toutes ses formes.

**Collectivement et solidairement,
agissons pour que ces vœux se matérialisent !**

La Rédaction

RER B : le dernier du classement !

Retards Annulations Temporisation Pannes Les usagers de la Grande Couronne, dindons de la farce

Le constat



IDFM (Île-de-France Mobilité) vient de publier les données de ponctualité de janvier à octobre 2021 des lignes SNCF et RATP de la région Île-de-France. Le **RER B**, 2^e ligne la plus empruntée d'Europe avec 1 million de voyageurs par jour, se **traîne à la dernière place avec un score d'à peine 87%**, le RER A étant à 95% !

Après un été difficile, marqué par un service extrêmement bas, une double coupure sur le tronçon sud imposant un trajet de plus de 2 h pour relier le centre parisien, le fonctionnement depuis la rentrée de septembre s'avère être un réel fiasco alors qu'une amélioration de la régularité était annoncée.

La nouvelle grille horaire, appliquée depuis fin septembre, entraîne un allongement de trajet de l'ordre de 15 minutes par jour, soit plus d'une heure de temps de trajets AR supplémentaire par semaine, sans compter les perturbations, ce qui est inacceptable !

À cela s'ajoutent des rames MI84 non renouvelées, des rames MI79 insalubres et les sempiternels « cafouillages » de programmation au détriment des usagers : délestages, retards, annulations, changements de branches terminus en cours de mission, changements de quai terminus avec temps de transfert insuffisant !

En pleine urgence climatique et de pandémie, la dégradation du RER B oblige les franciliens, qui le peuvent, à se détourner des transports en commun au profit majoritairement de la voiture, c'est inacceptable ! Les usagers de la Grande Couronne se sentent ainsi floués et oubliés, privés d'une liaison avec la capitale qui a su si bien fonctionner par le passé.

Les demandes du **COURB** (C**OM**ité des Usagers du RER B)



Sachant que la rénovation complète du RER B avec du matériel roulant neuf (MI20) et des infrastructures adaptées n'interviendra pas avant 2030, le **COURB** a demandé à IDFM de lancer au plus vite les actions suivantes :

- **Donner réellement une priorité absolue** aux transports du quotidien sur les projets « de prestige » comme CDG Express dont les travaux impactent sur la régularité de la ligne et mobilisent des entreprises.
- **Concernant la nouvelle grille horaire :**
 - Revoir la possibilité d'intégrer de vraies missions semi-directes sur les missions Orsay et Saint-Rémy en limitant le

nombre d'arrêts sur la Petite Couronne tout en préservant les acquis entre Massy-Palaiseau et Orsay.

- Un seul bon point à signaler et à conserver : l'augmentation du nombre de trains en soirée.

- **Concernant l'été prochain**

- Maintenir l'offre nominale habituelle sur les tronçons non interrompus ; en effet, le besoin reste accru avec les travailleurs, les vacanciers, les perturbations dues à la vétusté, les trajets allongés en raison des travaux, l'urgence climatique (besoin de rendre l'offre attractive par rapport à la voiture).

- Assurer une meilleure gestion des périodes de travaux : bus de substitution directs avec Massy ou Paris, par des navettes adaptées et orientées par un balisage adéquat.

- Assurer la sécurité des voyageurs dans les zones d'échange bus-RER.

- **Concernant la gestion des incidents :**

- Demander aux opérateurs d'uniformiser leurs procédures et instructions afin de limiter les conséquences.

- Poursuivre l'amélioration de l'information aux voyageurs, en gare, sur les quais et dans les trains.

- **Concernant la rénovation et le renouvellement des infrastructures et du matériel roulant :**

- Mener un audit et renforcer la maintenance, même si le renouvellement est programmé à court/ moyen terme, afin de prévenir les différentes pannes en particulier du matériel roulant et du système électrique.

- Intervenir auprès du constructeur retenu pour le matériel roulant (Alstom) pour que le planning de livraison du MI20 soit réellement respecté, et que le retard pris dans la rénovation des dernières rames MI84 soit en grande partie résorbé.

Le COURB, en coordination avec les autres associations et avec l'appui des voyageurs, défendra ces demandes auprès de IDFM et des diverses structures administratives (mairies, départements) et vous tiendra régulièrement informés sur son site.

Le Bureau du COURB

asso.rerb@free.fr

Site : *www.courb.info*

Twitter : *@Courb_ERB*



Un étrange animal

Seuls mammifères doués du vol actif, les chauves-souris ont longtemps intrigué, effrayé ou fasciné les hommes. Selon les cultures, l'animal est sacré ou bien symbole d'esprit malin.

Elles sont présentes sur tous les continents et leur diversité de plus de 1 400 espèces est surprenante. La plus petite pèse 2 g et la plus grande mesure 1,70 m d'envergure. Sur les 35 espèces de chauves-souris présentes en France métropolitaine, l'Île-de-France en accueille une vingtaine, toutes insectivores. Elles sont toutes protégées par la loi ainsi que leur habitat de reproduction et d'hibernation.

Des actions pour mieux les connaître

Depuis plus de 10 ans l'association AZIMUT230 étudie, protège et sensibilise le public à la conservation des chauves-souris dans l'ensemble de la région Île-de-France.

Situé dans le sud du département de l'Essonne, un site classé Natura 2 000 et géré dans le cadre des Espaces naturels sensibles du département est tout particulièrement étudié depuis quelques années. Abrisant plus de 350 chiroptères* en hibernation, ce site est aussi étudié comme lieu de reproduction à l'automne.

En 2021, une nouvelle étude commence

L'objectif est de localiser les colonies de mise bas. Pour cela, les chiroptérologues** d'AZIMUT230 réalisent de nuit des captures avec de grands filets sur les territoires de chasse des animaux afin de pouvoir équiper des femelles d'un émetteur VHF ultra léger pesant moins de 0,40 g.

Il faut ensuite, durant la journée, retrouver le signal à l'aide de récepteurs permettant de localiser l'animal et ainsi trouver sa colonie. Les espèces visées par l'étude étant susceptibles de se déplacer de plusieurs kilomètres, les bénévoles de l'association se sont rapprochés de radioamateurs pour les aider à améliorer leur matériel de réception.



Antenne et récepteur



Aux Ulis

C'est aux Ulis, dans le courant du printemps 2021, que Daniel et Yvon, tous deux radioamateurs passionnés ont réalisé, d'après les calculs de Christian également radioamateur, une antenne sur mât, répondant aux besoins du travail de terrain. Légère, transportable, cette antenne positionnée sur des points hauts du paysage permet de faciliter le travail de recherche. Une fois localisées, les colonies de mise bas pourront être suivies et des mesures de protections se mettront en place pour les pérenniser.

Après deux sessions d'étude en juillet et septembre 2021, les bénévoles d'AZIMUT230 ont pu prendre en main le matériel, capturer et équiper six chauves-souris, dont l'une a perdu son émetteur dans un bâtiment proche du lieu de capture. Les autres n'ont malheureusement pas été retrouvées.

L'aventure continuera en 2022 avec probablement des améliorations à venir sur notre superbe antenne made in Les Ulis !

D'autres informations sur le site : <https://azimut230.fr/>

* Chiroptère : nom latin des chauves-souris qui signifie « vol avec les mains ».

** chiroptérologues : spécialistes des chiroptères



Quentin ROUY
Secrétaire de AZIMUT230
Coordinateur IDF groupe chiroptère SFPEM
quentinrouy@yahoo.fr - 06.20.82.76.28





La prochaine édition aura lieu du 14 au 20 mars 2022

La Semaine du Cerveau, c'est plus de 700 événements sur une semaine, dans une centaine de villes dans l'hexagone mais également en Guyane, à la Réunion

et à la Martinique, avec plus de 60 000 visiteurs, 40 comités scientifiques, 800 bénévoles impliqués sur le terrain.

Organisée chaque année au mois de mars, depuis 1999, **la Semaine du Cerveau est coordonnée en France par la Société des Neurosciences.**

Cette manifestation organisée simultanément dans une centaine de pays et plus de 120 villes en France, a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. C'est l'occasion pour de nombreux chercheurs, médecins et

étudiants bénévoles de rencontrer le public et de partager avec lui les avancées obtenues dans les laboratoires de recherche en neurosciences, d'en présenter les enjeux pour la connaissance du cerveau et les implications pour notre société.

La programmation locale de la Semaine du Cerveau 2022

sera accessible sur :

<https://semaine-du-cerveau.partageonslessciences.com/>

À propos de la Société des Neurosciences

La Société des Neurosciences est une association à but non lucratif qui regroupe plus de 2 000 scientifiques dont 500 doctorants. Elle a pour vocation de promouvoir le développement des recherches dans tous les domaines des Neurosciences.

Nos Missions

Afin de partager les savoirs scientifiques avec le plus grand nombre, l'association a pour objet de :

- Favoriser l'accès à la science et aux techniques pour le grand public, et notamment les jeunes, par une démarche expérimentale ;
- Contribuer à la promotion des travaux de recherche et d'innovation réalisés sur le territoire de Paris-Saclay ;
- Développer des espaces de rencontre et de débat sur la recherche et l'innovation en relation avec des enjeux de société ;
- Mettre à disposition des ressources de médiation scientifique.

Elise Duc-Fortier
Directrice de S[cube]



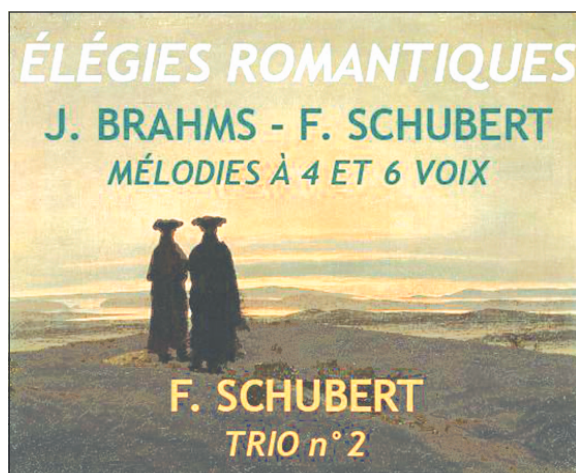
Des actions sur le territoire Paris-Saclay

La coordination locale de la Semaine du cerveau est assurée par S[cube], association de médiation scientifique en Île-de-France.

Elle a été créée à l'initiative de la Communauté d'agglomération Paris-Saclay en 2007. L'association est reconnue d'intérêt général.

S[Cube] Contacts :

Espace 128
128, av. des Champs Lasniers
91940 LES ULIS
contact@partageonslessciences.com
www.partageonslessciences.com



Le Chœur du Campus Paris-Saclay

Dirigé par Samuel Machado
et accompagné par César Birschner, piano, Grégoire Girard, violon
Lucie Girard, violoncelle

Organise 2 concerts :

Vendredi 11 février 2022 à 20 h 45, Campus d'Orsay
Amphithéâtre Henri Cartan, bât. 427

Dimanche 13 février 2022 à 17 h, Oratoire du Louvre
145 rue Saint Honoré, Paris (1er)

Tarifs et billetterie sur le site du Choeur : <https://www.scm.espci.fr/>

Les migrations et l'Union européenne

Le 20 octobre s'est tenue à Bures/Yvette une conférence-débat avec pour thèmes : « **Les migrations et l'Union européenne** » par Claude Calame (ATTAC, espace de travail migrations) et « **Idées reçues sur les migrants** » par Sophie Duval (CCFD-Terre Solidaire, chargée de mission plaidoyer-migrations). Cette soirée était soutenue par de nombreuses organisations comme l'ASTI des Ulis, ATTACN91, CCFD-Terre Solidaire, LDH, RESF 91, etc.

Depuis 2014, près de 20 000 personnes ont trouvé la mort dans la tentative de traverser la mer Méditerranée pour survivre ou trouver refuge dans un pays de l'Union européenne (UE). Rien n'a changé depuis le semblant d'ouverture et de générosité à la fin de l'été 2015. Au contraire, les mesures de contrôle policier ont été renforcées dans l'espace méditerranéen, coordonnées par l'Agence Frontex, dont le budget a été décuplé de 2015 à 2020. L'Union européenne n'hésite pas à collaborer avec des régimes politiques autoritaires et souvent corrompus. Ainsi, elle signe en 2016 un accord avec la Turquie qui, en

échange de milliards d'euros, s'engage à retenir plus de trois millions de réfugiés, qui essayent de fuir la répression, les catastrophes climatiques, les guerres. Début 2020, des personnes venant d'Afghanistan, d'Irak et de Syrie chassées par la police grecque, sont obligées de retraverser nues le fleuve Evros pour atteindre la Turquie. Anonymat, nudité, mort, c'est ce qui est réservé à celles et ceux qui sont contraints à l'exil.

Constat d'échec, encore, face au drame humanitaire à la frontière polono-biélorusse, où les quelques milliers de migrants, pris en étau, sont soumis à une violence inouïe à laquelle ils ne s'attendaient pas. Malgré l'appel de toutes les associations humanitaires en Pologne pour instituer un corridor, aucune réelle réponse de l'Union européenne ...

Quant à l'**accès des personnes migrantes aux droits**, sur le territoire français, il se traduit par des pratiques administratives et policières condamnables : manquements au devoir de protection des mineurs isolés, entraves au droit à l'asile, carences et dysfonctionnements des dispositifs de

prise en charge sanitaire et sociale, comportements brutaux de la part des forces de l'ordre, limitation de l'accès aux soins, défaillances en matière d'accès à l'hébergement, obstacles à l'emploi pour les demandeurs d'asile. La dématérialisation des démarches, comme la prise de rendez-vous en ligne, devenue mission quasi impossible, fait tomber des personnes en situation régulière dans l'irrégularité.

Mais malgré toutes ces barrières, les populations d'Europe s'ouvrent à l'**accueil des migrantes et migrants**, offrent leur solidarité par des logements, du travail, l'accès à leur langue et leur culture. Pour exemple, l'hospitalité de la population de la vallée de la Roya envers les personnes arrivant à la frontière, qui montre un comportement radicalement opposé à l'inhospitalité politique.



En France et en Europe, les organisations pour les droits humains concentrent leurs efforts pour défendre une autre politique migratoire : le droit à la libre circulation, à l'accueil, à la régularisation civique, la participation à la vie civile et politique de la cité, etc. C'est dans cette volonté que doivent s'inscrire

les mots d'ordre des actions à mener avec les populations de notre pays au nom de l'égalité et de la fraternité.

Il est urgent de déconstruire toutes les idées reçues, comme « *Les demandeurs d'asile sont trop bien accueillis en France, cela crée un appel d'air* », « *Les immigrés ne veulent pas s'intégrer* », « *Il faut fermer les frontières pour se protéger des terroristes* », « *Il vaudrait mieux aider les étrangers à rester chez eux* »...

En nourrissant la peur et le rejet, elles servent à justifier des politiques migratoires de plus en plus répressives. Coûteuses, sources de division, inhumaines et mortifères, ces politiques ne profitent à personne. Au contraire, l'accueil est une occasion à saisir pour construire un monde plus juste et plus solidaire, prêt à surmonter les défis sociaux et environnementaux à venir.





Un voyageur solitaire en Afrique

Les élèves du cours de langue de l'Association Franco-Polonaise des Ulis ont pu découvrir le Continent Noir raconté par un grand voyageur, longtemps oublié. Les reportages (en version illustrée pour enfants) de cet explorateur et photographe du XX^e siècle, Casimir Nowak, les ont incités à préparer un petit spectacle « *l'Afrique de Casimir* », présenté lors d'une fête au LCR Vaucouleur.

Kazimierz Nowak est né le 11 janvier 1897 en Pologne, à Stryj (actuellement en Ukraine). Adulte, il s'installa à Poznań (« capitale » de la Grande Pologne) et tout en travaillant dans une compagnie d'assurance puis comme reporter de presse, il réalisait sa passion, le voyage et la photographie, en traversant la Pologne à vélo.

En mars 1925, Nowak quitte la Pologne pour gagner sa vie en tant que correspondant et photographe en Europe. Lors de deux voyages, il a traversé à vélo la Hongrie, l'Autriche, l'Italie, la Belgique, les Pays-Bas, la Roumanie, la Grèce et la Turquie. En 1928, il atteint la Tripolitaine (actuellement Libye) mais les soucis de santé et le manque d'argent l'obligent à rentrer en Pologne. Pourtant, il se fait la promesse de revenir et de traverser ce continent africain du nord au sud.

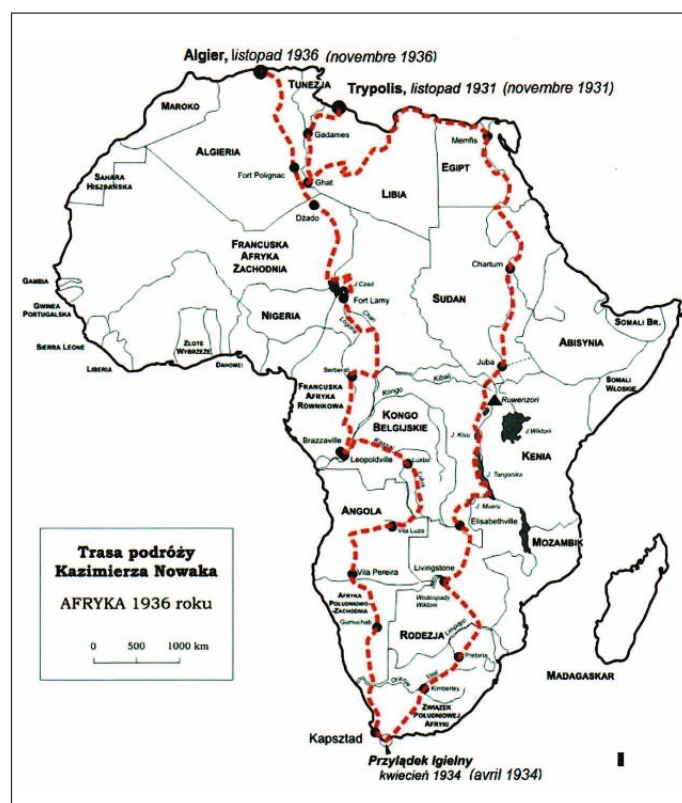
Sa grande expédition commence en 1931, d'abord en train jusqu'à Rome, puis à vélo jusqu'à Naples. Le 26 novembre, après une traversée en bateau de la Méditerranée, il débarque sur le Continent Noir. Son vieux vélo de 7 ans le transporte de Tripoli vers le Cap des Aiguilles, plus de 12 000 kilomètres en direction du sud. La veille de Pâques 1932, Nowak arrive à l'Oasis Maradah où personne ne comprend ce cycliste solitaire en plein désert venu de Pologne. Étant donné la situation instable en Cyrénaïque, les autorités italiennes demandent à Nowak de changer son itinéraire et de partir à Alexandrie (Égypte) par Benghazi. Une fois arrivé, Casimir reprend la direction du sud.

Il longe le Nil, suivit la route des Grands Lacs et s'avança profondément dans ce Continent inexploré vivant au rythme de sa propre vie, loin des événements se déroulant dans le



reste du monde ; la Grande Crise, le fascisme en Europe, tout cela parut irréel face aux épidémies et aux nuées de criquets migrateurs se déplaçant dans le ciel. Nowak, voyageur solitaire, s'arrêta dans des villages autochtones pour y négocier de la nourriture, ou écouter des légendes africaines. Il rencontra les Touareg, les fellahs égyptiens, les Shilluk vivant dans les marécages, les fiers Watussi, les Pygmées, les Boers du Transvaal, les Hottentots, les Bushmen, les nains Babinga, les sauvages Abasalampasu, le peuple Hausa et bien d'autres habitants, partageant tous le même destin : survivre dans le royaume de la nature. Quand il reprenait sa route, le rythme des tam-tam portait d'un village à l'autre l'histoire d'un blanc avançant en solitaire sur son étrange engin.

Il trouva accueil et réconfort auprès de la communauté polonaise d'Afrique. Par contre, un sentiment de solitude l'envahissait dès qu'il atteignait les colonies des explorateurs





blancs d'Afrique ; il existait un abîme entre lui et tous ceux venus dans ce pays pour faire du profit, faire carrière, obtenir des trophées. Respectueux envers la nature vierge, il porta un regard incroyablement critique et courageux vis-à-vis du comportement des Européens en Afrique. Il ne se précipitait pas quand il apercevait sur son chemin les lumières d'une ville sur l'horizon. Il campa et passa la nuit loin des habitats, au sein de sa chère nature africaine, exempte de toutes traces de civilisation européenne.

Ses reportages et photos envoyés dans les journaux polonais et allemands, lui permettaient de survivre. Il a fait environ 10 000 photographies avec son Contax et la presse africaine suivait ses péripéties

En avril 1934, Nowak a atteint la pointe sud de l'Afrique (Cap des Aiguilles). Au Cap, il décida de rentrer par un autre chemin, et, toujours en solitaire, retraverser tout le continent.

En plus des accès de malaria et sa poche éternellement vide, son vélo tomba en mille morceaux en plein désert de l'Afrique du Sud-Ouest. Un Polonais (*Mieczyslaw Wisniewski*) résidant à Gumuchab (*petite localité*) lui offrit un cheval de selle nommé Rys ; puis il en acheta un autre nommé Zbik qu'il échangea très vite pour une autre monture nommée Cowboy pour porter ses bagages. Il parcourut 3 000 kilomètres en selle jusqu'en Angola et se sépara de ses compagnons à quatre pattes à la fazenda d'un comte polonais, Zamoyski.

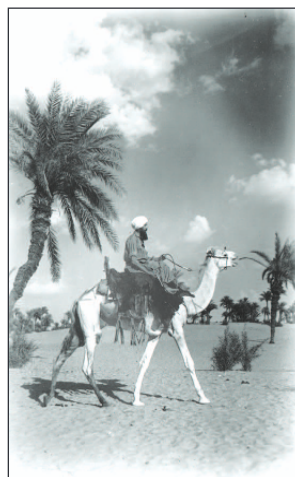
En arrivant à la rivière Kasai, sur un vélo prêté par la famille Zamoyski, il troqua ses habits de cycliste et de cavalier pour ceux de marin. Il descendit la rivière agitée dans une pirogue construite pour lui par les indigènes et baptisée « Poznan I ». Lors d'un accident sur la cataracte du Kaveve, il perdit son moyen de transport et parcourut des centaines de kilomètres à pied.



À Lulua, il se procura une autre pirogue, l'adapta à ses besoins et le baptisa « Marys » (du nom de sa femme).

En septembre 1935, à Léopoldville (*aujourd'hui Kinshasa, République Démocratique du Congo*), il achève deux mois de navigation en solitaire sur les rivières Lulua, Kasai et Congo. L'étape suivante à vélo c'était le lac Tchad. Les autorités de l'Afrique Équatoriale Française ne l'autorisèrent pas à traverser le Sahara en solitaire et lui demandèrent de continuer le voyage en compagnie d'une caravane, ce qui lui garantirait les réserves d'eau nécessaires. Mais Nowak se procura son propre dromadaire, loua le service d'un guide et forma sa propre caravane. Il passa les cinq mois suivants sur le dos balançant d'Ueli, son dromadaire et atteignit ainsi Ouargla. Il a parcouru à vélo les derniers 1 000 kilomètres séparant Ouargla d'Alger et acheva son voyage de plus de

40 000 km en novembre 1936 pour prendre un ferry vers Marseille.



Après un court séjour à Beaulieu près de St. Etienne, dans une colonie de mineurs polonais (pour gagner quelques sous) il se rend à Paris pour obtenir les visas belge et allemand. **Dans la nuit du 22 au 23 décembre 1936, Nowak a traversé la frontière polonaise à Zbaszynek** et arriva à la gare de Poznań calmement, secrètement,

comme sait revenir un vrai héros. Un petit groupe de proches l'attendait dans la pénombre d'un quai à peine éclairé. Dès son retour en Pologne, Kazimierz Nowak donna des conférences dédiées à l'ethnographie du continent africain, illustrées par ses photos. Il prévoyait la publication de documents qu'il a rassemblés et pensait faire une autre expédition, cette fois-ci en Inde et en Asie du Sud-Est. Hélas, il ne réalisera pas ses rêves. Epuisé par la malaria, atteint à la jambe gauche de périostite, il subit une opération et lors de son séjour à l'hôpital, attrapa une pneumonie.

Il meurt le 13 octobre 1937, à peine un an après son retour en Pologne.

En l'an 2000, un autre voyageur (*Lucas Wierzbicki*) a publié des lettres et récits de Nowak ainsi qu'une version illustrée pour les enfants. Et c'est ainsi que commence la découverte de ce grand explorateur solitaire qui, le premier, a traversé deux fois l'Afrique. Nous voulions la partager avec vous aujourd'hui.

Mariola Koperski

Presidente d'AFP Les Ulis

Source : lettres de K. Nowak et sa biographie par L. Wierzbicki

Photos : Archives Nowak

Solidarités et Droits des enfants

Des associations, menant des actions de solidarité avec les enfants, agissant à l'international et localement avec des enfants en situation de handicap, ont témoigné le samedi 20 novembre 2021, à la Maison Pour Tous des Amonts. Nous présentons leurs principales actions.

Les associations agissant à l'international

Orsay-Dogondoutchi-Niger

Des échanges ont lieu, depuis 30 ans, entre Orsay et Dogondoutchi à l'Est de Niamey au Niger. Deux responsables des Écoles et des Sports, venus du Niger, ont témoigné.

Lire pour le plaisir en 80 malles

Permettre aux élèves des écoles primaires de découvrir la lecture plaisir grâce à 80 malles de 100 livres (albums, contes, documentaires écrits en français), circulant sur 90 écoles primaires de la ville et des villages de brousse.

Les enseignants disposent de livres pédagogiques de grammaire, de vocabulaire et des dictionnaires et assurent le prêt des livres. En fin d'année scolaire, ils regroupent les malles, gros travail sur l'état des livres. Le directeur a la responsabilité de la malle. Les livres à renouveler sont achetés à Niamey pour développer les librairies locales. Dogondoutchi est en tête au Niger pour le niveau de Français.



Développer le sport à l'école

Inscrire les acteurs Français dans une aventure partagée au cœur des Jeux Olympique 2024, coopération avec le RAIL (Réseau d'Appui aux Initiatives Locales) pour développer le sport à l'école.

Renforcer la pratique de l'EPS, former 25 professeurs de 10 écoles secondaires (790 élèves) qui vont former 65 instituteurs de 13 écoles primaires (3250 élèves) et organiser des événements pédagogiques et festifs.

boy-marcotte@wanadoo.fr
www.doutchiorsay.fr



ACPRC au Cameroun

(Association Coup de Pouce rural et citadin)

Donner un coup de pouce pour un monde meilleur

Réhabiliter un centre de santé dans la commune rurale de Bana. Construire un orphelinat pour pouvoir recueillir, héberger et donner une éducation aux enfants de 3 à 21 ans, contribuer à l'orientation et l'accompagnement des jeunes filles et filles mères isolées en vue d'une réinsertion sociale professionnelle.

Les premières actions au Cameroun : dons de nourriture dans un orphelinat.

Aux Ulis : - faire des échanges culturels (danse africaine), des concerts pour les seniors à l'EHPAD Simone Weil.

- participation à la collecte municipale pour les pays en guerre par des dons de bandes pour les blessés.

ruralcitadine@yahoo.com www.acprc.fr
facebook.com/citadine.rural

RINNA Les cris de joie

En Côte d'Ivoire, dans les quartiers populaires : aider les enfants de parents en difficulté ou orphelins, dormant dans la rue, distribution de goûters et de repas. Contribuer à l'alphabétisation des enfants et à leurs activités ludiques et culturelles (arbre de Noël, initiation à la culture, création d'espaces de jeux). Équiper les structures sanitaires et les orphelinats.

Aux Ulis : aide aux devoirs et activités ludiques à la MPT des Amonts. Participation aux animations inter associatives (week-end du partage, pied d'immeubles de l'été).

assorinna.france@gmail.com

Appel Détresse

Tout est don, l'humanité n'existe que grâce à sa capacité à préparer ses enfants à être des adultes.

Les actions pour le droit de l'enfant consiste à transmettre le savoir humain acquis, la solidarité entre les hommes pour préparer l'enfant à être un adulte responsable.

Les actions permettent de :

- nourrir : financer des cantines, orphelinats, aide alimentaire aux familles ;
- soigner : soins gratuits dans des dispensaires ;
- instruire : financement d'écoles de la maternelle au collège ;
- former: formation professionnelle, promotion féminine ;
- construire: écoles, dispensaires, maternités, foyers d'accueil des jeunes des rues ;
- aide matérielle : par conteneurs maritimes.

josette2.brousse@free.fr

Comité de Jumelage des Ulis

Les Ulis et Sédhiou en Casamance, au sud du Sénégal, sont liées par un Serment de jumelage depuis 1998.

L'éducation est un axe prioritaire de la coopération.

Les principales actions depuis 20 ans sont : dons de jouets et matériels éducatifs à la Case des Tout-petits, fournitures scolaires, achetées sur place (9 écoles primaires), mutuelle scolaire, échanges entre des écoles, le lycée des Ulis et Sédhiou, dotations en livres et constructions de 9 classes sur deux écoles pour remplacer les abris de paille.

Nous avons été l'élément déclencheur et les constructions continuent avec les habitants, l'État et la municipalité. D'autres actions sont menées pour les Sédhiois.

jumelage.ulis@gmail.com

CCFD- Terre Solidaire

Soyons les forces du changement

Au Pérou, 3 millions d'enfants et adolescents travaillent. Pour le mouvement de jeunes **Manthoc**, partenaire du CCFD, ce sont des citoyens capables de réfléchir et de décider par eux-mêmes. 30 enfants et des adultes confectionnent des jus de fruits et des plats cuisinés vendus aux riverains pour aider leur famille et financer leur scolarité.

Associer école et travail : les élèves en confectionnant un plat étudient l'orthographe en écrivant la recette, les mathématiques en indiquant les proportions, la géographie en cherchant la provenance des produits.

Permettre aux enfants de défendre le droit à un travail digne, d'améliorer leurs conditions (travail, santé, éducation) et d'être des acteurs sociaux capables de construire une société plus juste.

gerard.lemonnier3@wanadoo.fr
ccfd-terresolidaire.org

Les Petits Trésors des Philippines

Une meilleure éducation pour tous

Parrainer des enfants défavorisés pour étudier à l'école Franco-Philippines Maternelle Academy à Mandave City, située sur l'île de Cebu aux Philippines, par des Ulissiennes et Ulisiens. Distribuer de la nourriture aux enfants défavorisés. Projet d'établir une correspondance entre cette école et le collège Aimé Césaire des Amonts.

mjv.lptdp@gmail.com

Une exposition organisée par le *Collectif Solidarités des Ulis* s'est tenue sur plus d'une semaine avec les affiches des associations présentes ainsi que *Cœur Miséricordieux*, *Bladi Maroc*, le Groupe des femmes solidaires de Logely.

Les associations locales

Bleu Soleil

Etre handicapé ou présenter une fragilité psychique n'empêche pas de créer

Donner du bien-être à tous ceux qui ont des troubles : enfants, personnes polyhandicapés, grand-âge...

Mener des ateliers d'art-thérapie, des ateliers comme les autres pour ceux qui sont différents des autres ; des ateliers d'arts plastiques, de théâtre de marionnettes, de danse, de mandalas, d'écriture, musique, théâtre en mixité avec des personnes non handicapées, sorties culturelles, fêtes et expositions.

bleusoleil.assoc@yahoo.fr
<http://www.bleusoleil-assoc.fr>

DétoursS

Savoir faire des détours pour changer de regard

Donner du répit aux familles et rompre leur isolement social. Sensibiliser à l'autisme, organiser des sorties en famille, une aide ponctuelle aux familles en difficulté, des stages de théâtre, des ateliers d'expression théâtrale, des groupes de paroles.

associationdetours91@gmail.com
[Facebook.com/detours91](https://www.facebook.com/detours91)



SNL Un toit pour tous

(Solidarités Nouvelles Logement)

Fournir des logements pour tous : au 1er janvier 2021, 532 logements en service sur 60 communes et 131 acquis sur 18 communes, 40 nouveaux logements/an. Depuis 1990 : 2 293 ménages relogés (soit 5 520 personnes). En 2021: 13 logements mis en habitation et 49 en 2022.

Des actions sont menées avec les familles : 3 432 ménages accueillis depuis 1990 (soit 8 270 personnes), avec 415 bénévoles réunis en 41 groupes locaux de solidarités, dont une équipe à Bures/Yvette, 32 salariés en Essonne dont 15 travailleurs sociaux. Les enfants bénéficient de fêtes, de sorties et de spectacles de cirque.

contact@snl-essonne.org

Le Collectif Solidarités de l'Union des associations des Ulis

uau.lesulis@gmail.com

Téléthon aux Ulis malgré la pandémie

Les lycéens en marche !

Du vendredi 26 novembre au vendredi 3 décembre, le lycée de l'Essouriau s'est mis aux couleurs du Téléthon.

En plus de l'exposition des travaux d'élèves de SVT (Sciences de la Vie et de la Terre) ou des reportages menés en EMC (Éducation Morale et Civique), le lycée s'est engagé, une fois encore, à récolter des fonds lors d'un marathon. L'argent collecté étant remis ensuite à l'association française qui lutte contre les myopathies.

Pendant cette semaine, une jeune chercheuse-doctorante du Généthon est également venue à la rencontre de quelques classes pour expliquer son travail, les avancées qui ont été faites dans le domaine de la génétique et les espoirs suscités par les essais réalisés en thérapie génique, le tout grâce au financement apporté par l'AFM-Téléthon.

De multiples activités se sont déroulées pendant cette semaine, sous l'impulsion des professeurs de Sciences, des activités dans lesquelles les élèves se sont engagés dans le hall du bâtiment B, avec toujours pour objectif de sensibiliser et de récolter des fonds pour l'AFM-Téléthon.



Samedi stand au CC Ulis 2
Dimanche tombola de Patch'Passion



Le vendredi 3 décembre, date de la 35^e édition nationale du Téléthon, le lycée était prêt ! Différents stands tenus par des élèves volontaires étaient ouverts : vente de gâteaux « fait maison », de boissons, de bonbons, de chocolats et de crêpes ainsi que des petits objets « made in Téléthon » (tote-bags, petites glacières, bijoux...). Un match de foot solidaire entre des équipes du lycée professionnel était organisé au gymnase.

À 14h, après un tour de chauffe et de repérage du parcours, les élèves et les professeurs inscrits à la course s'étaient tous élancés sous la pluie, avec le même objectif : participer au marathon et rapporter les 42 euros venant de leurs sponsors.

Au final, les 236 coureurs, répartis en 27 équipes, ont permis de récolter 1 309 euros. MERCI à eux !

Avec les différentes ventes pendant cette semaine de mobilisation, ce sont 3 450 euros qui seront versés à L'AFM-Téléthon. Une nouvelle fois, le lycée de l'Essouriau a répondu présent : « **La solidarité entre tous et pour tous !** »

Ruth,
élève de Seconde



Au lycée de l'Essouriau, ventes et course intergénérationnelle



Une nouveauté le vendredi 3/12
match de foot du lycée professionnel



Samedi après-midi au gymnase
animations en musique



Vendredi soir animations vers ADOMA

Remerciements à toutes les associations, les commerçants, les collectivités, les particuliers bénévoles, qui par leurs contributions, ont permis la tenue du Téléthon des Ulis 2021 :

- **Les services municipaux** de la ville des Ulis, la MPT des Amonts, le lycée de l'Essouriau, l'hôpital d'Orsay.
- **Les commerçants** : le Centre commercial Ulis 2, la boucherie LH, Diagonal, les boulangeries, Fils et Tissus, la Pajovic et JeSurfe.fr.
- **Les associations participantes** : AVAG, Facilys, Les Amis de la Nature, Cœur Miséricordieux, DIVER-6T, Patch'Passion, RINNA, UAU et tous les autres bénévoles.



La lutte contre les violences faites aux femmes

La Maison de la Justice et du Droit (MJD), située aux Ulis, assure pour l'ensemble des 27 communes de la Communauté PARIS-SACLAY (CPS) une présence juridique et judiciaire de proximité au bénéfice des usagers, en permettant **l'accès au droit et à l'aide aux victimes, pour tous, de manière anonyme, confidentielle et gratuite, sur rendez-vous.**

Particulièrement investies en matière de lutte contre les discriminations et les violences sexistes, la CPS, par le biais de la MJD, la commune des Ulis et les associations spécialisées sur les violences faites aux femmes, ont engagé un partenariat en vue d'endiguer un phénomène endémique par la combinaison de politiques préventives et d'une prise en charge adaptée aux victimes de violences conjugales. Le nombre de celles-ci est particulièrement prégnant sur les Ulis.

À ce titre, la MJD participe activement à la détermination de solutions locales en matière de **prévention des violences conjugales et à l'encontre des enfants, victimes silencieuses de ce fléau**, tant par sa participation au groupe de travail du Conseil Local de Sécurité et de Prévention de la Délinquance, en matière de violences intrafamiliales, que dans l'orientation et le suivi juridique des femmes victimes.

Ainsi, la CPS finance des permanences juridiques et psychologiques, au sein de la MJD, de l'association d'aide aux victimes (*MEDIAVIP 91*) ainsi que des permanences juridiques du *CIDFF* (*Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles*) de l'Essonne chargées de répondre concrètement aux questionnements relevant du Droit de la famille.

Par ailleurs, des **permanences d'avocats** généralistes et en Droit des mineurs permettent aux victimes d'obtenir des conseils avisés dans le cadre des différentes procédures judiciaires existantes.

Enfin, la **présence permanente de la greffière** au sein de la MJD permet la

délivrance, l'instruction et le dépôt des dossiers d'aide juridictionnelle ainsi que des requêtes ; en outre, elle assure la liaison entre les justiciables et les tribunaux en vue de connaître l'état d'avancement des affaires en cours. Elle informe sur l'ensemble des procédures existantes en Droit français.

L'ensemble du personnel de la MJD entend s'assurer de la sécurité, du confort et de la bonne orientation des victimes de violences intra-familiales par sa discrétion et son engagement à leurs côtés.

Elisabeth Cleme
mjd@paris-saclay.com

Le Collectif Droits des Femmes aux Ulis est intervenu lors de la séance du Conseil municipal du 25 novembre, Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes, pour présenter ses actions et ses demandes. Créé il y a près d'un an, il est composé d'associations ulisiennes avec la participation de structures municipales et de la CPS, dont la MJD, le Centre de Santé et les MPT.

« Notre démarche s'inscrit dans l'Agenda 2030 des Nations Unies pour le développement durable, où l'égalité Femmes/Hommes s'inscrit dans l'objectif n°5. À partir de différents axes (Juridique, Santé, Culture, Sport, Éducation) nous avons mené des actions de sensibilisation, de réflexions, des débats et des formations.

« Notre démarche s'inscrit dans l'Agenda 2030 des Nations Unies pour le développement durable, où l'égalité Femmes/Hommes s'inscrit dans l'objectif n°5. À partir de différents axes (Juridique, Santé, Culture, Sport, Éducation) nous avons mené des actions de sensibilisation, de réflexions, des débats et des formations.

Nous avons réalisé **un questionnaire** sur les attentes des filles et femmes en matière de droits et d'égalité et ce par tranches d'âges. Nous avons rencontré l'Inspectrice de l'Éducation nationale de la circonscription des Ulis, très motivée sur cette question. Nous savons qu'elle va mettre en place une formation des enseignants à la non-discrimination entre filles et garçons dans les écoles primaires.

Une visioconférence débat avec Margaux Collet (auteure du « *Féminisme pour nul.le.s* » et de « *Beyoncé, est-elle féministe* ») a permis d'éclairer les participants sur les enjeux du féminisme. Plusieurs actions ont été réalisées dans les MPT, et des partenariats engagés avec les MPT et le Centre de Santé.

Grâce à l'acceptation d'un appel à projet de CDC Habitat sur l'Égalité Femmes/hommes, préparé avec France-Bénévolat, nous avons pu faire des **animations tout l'été** en pied d'immeubles et des animations Théâtre forum sont prévues, cet hiver, dans les quartiers prioritaires.



Au C.O.Ulis, de jeunes ambassadrices se sont emparées de la démarche en axant leurs actions pour l'émancipation des filles et des femmes des Ulis par l'accès au sport, l'engagement et les responsabilités au sein du club. Elles sont aujourd'hui une quinzaine.

Une enquête est en cours auprès des associations, sur la place que les femmes ont dans les associations.

Vous avez pu lire dans les numéros 75 et 76 du *Phare* des témoignages sur les différentes actions menées. »

À la MPT des Amonts **une soirée-débat** a été organisée avec les acteurs locaux, MJD et Centre de Santé, agissant pour la lutte contre les violences faites aux femmes, ainsi qu'**une exposition** sur des femmes qui nous inspirent.

Le collectif Droits des Femmes aux Ulis
droitsdesfemmesauxulis@gmail.com

Il y avait ma drôle de solitude

*Il y avait mes escapades saugrenues,
le sentier perdu rapidement dans une
bruyère vallonnée, magicienne
effaçant toute trace dans son
enchevêtrement d'épines câlines.*

*Il y avait sur un sol craquant et
mouvant des fougères douces et
gigantesques qui happaient mon
corps, d'enfant ébahi.*

*Il y avait les bruits et les chants
qui semblaient papillonner de rayons
en rayons de lumière chaude et
odorante, fusant à travers branches
et feuilles.*

*Il y avait des découvertes constantes,
les fleurs passagères, des visages dans
les écorces, les bêtes et bestioles
frémisantes ou cabriolantes,
des denrées cueillies ou ramassées,
ramenées avec sérieux dans un
panier, parfois improvisé.*

*Il y avait des amis fidèles et
majestueux : un marronnier sur la
place, un noyer dans le champ qui
menait aux bois, dans lesquels
trônait au sommet d'une colline un
pin noueux mais élancé. Ces préférés
permettaient de leur cime dans la
dernière fourche respectable, les
paumes et les doigts poisseux et
mouchetés, de contempler le village
tel un ciseau !*

*Il y avait dans mon cœur de rêveur
les palpitations du bonheur d'exister,
de vivre des instants à tout jamais
gravés.*

Yan POHU
Octobre 2021

**Ce fut mercredi 24 novembre 2021,
27 noyés entre Calais et les côtes britanniques**

DES ÉTOILES ÉTEINTES DANS LES CIEUX . . .

*Ils avaient démarré leur voyage en rêvant,
Une idée générale dans leur tête au départ,
Un aller sans retour pour l'ailleurs, autre part,
Car n'importe où serait meilleur assurément.*

*Ah cette lueur d'espoir qui brillait dans leurs yeux,
Si vous les aviez vus, et avec quel entrain,
En endurant le froid, la fatigue et la faim,
Ils partaient affronter leur parcours périlleux.*

*Et quel que soit le temps, chaud et sec ou pluvieux,
A travers bois et dunes, sur des routes ou chemins,
Ils allaient de l'avant rencontrer leur destin,
Beaucoup s'en remettant à la grâce de leur dieu.*

*Or ici, se dressant hors des vagues tels deux pieux,
On aperçoit deux bras qui ressortent des flots ;
On n'entend plus les cris, encore moins les sanglots,
Et l'instant suivant, tout, redevient silencieux.*

*Et là ils sont en cercle, comme d'autres enfants
Assis dans une ronde pouvaient jouer au foulard,
Mais eux ne jouaient plus car il était trop tard
Pour sourire, et croquer la vie à pleines dents.*

*Rien ne les stopperait, pensaient-ils, en ce lieu,
Mais sur cette mer bleue semblable à un drapeau,
Tous ces corps immobiles qui flottent sur les eaux
Rappellent des étoiles, éteintes dans les cieux.*

Ramón
le 27/11/2021



*« Cambiar el Mundo amigo Sancho,
No es locura ni utopía, sino Justicia. »
Miguel de Cervantes*

**" Changer le monde, ami Sancho,
n'est ni folie ni utopie, mais Justice "**

Recettes proposées par l'AMAP Ulis

Une tartinade

(Recette pour cuisiner les verts de poireaux dont on ne sait quoi faire à part de la soupe.)

Ingrédients :

300g de vert de poireaux
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de curry
30g de purée d'amandes
40g de tofu aux herbes ou au basilic
Du jus de citron non traité
1 c. à café de thym
Sel, poivre, huile d'olive

Préparation :

Couper le vert en rondelles puis le laver.
Faire cuire ces rondelles à la vapeur. Éplucher l'ail.
Faire chauffer l'huile, ajouter le curry et l'ail haché.
Ajouter le vert cuit, remuer.
Hors feu ajouter la purée d'amandes, le tofu en cubes, le citron, le thym et mixer le tout pour obtenir une crème.
Enfin saler et poivrer.

Poêlée de chou rave

Ingrédients :

1 chou rave
2 navets
2 carottes
Curry en poudre

Préparation :

Éplucher les légumes, les laver.
Les couper en petits cubes (1cm côté).
Les faire rissoler dans une poêle avec un peu d'huile, sur feu vif pendant environ 5 minutes. Saler, poivrer.
Réduire le feu, ajouter une pincée de curry et mouiller avec un peu d'eau. Couvrir la poêle et terminer la cuisson encore 5 minutes.

Soupe de betterave

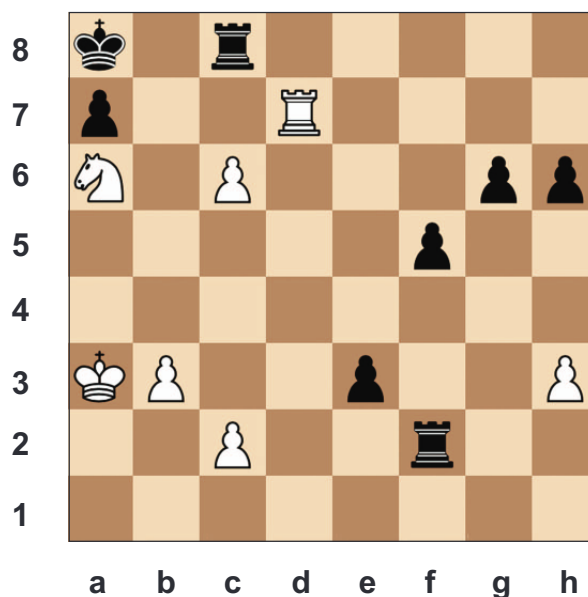
Ingrédients :

2 ou 3 betteraves non cuites (800g)
1 grosse pomme de terre
De la crème fraîche. Sel et poivre

Préparation :

Éplucher les betteraves et la pomme de terre, les laver, les couper en gros morceaux.
Les déposer dans une cocotte, couvrir d'eau, ajouter une pincée de gros sel.
Faire cuire une vingtaine de minutes.
Mixer, ajouter une grosse cuillerée à soupe de crème fraîche, et poivrer selon le goût.

Le coin des joueurs Échecs



Les blancs jouent et gagnent en 3 coups

(solution page 3)

Le Club d'échecs des Ulis communique

Il y aura une rencontre pour
les jeunes du département :
Championnat des écoles et collèges
le 23/01/2021 à Orsay.

Quel phare suis-je ?

Après 27 ans de travaux de construction, je suis achevé en 1611. On parle de moi en disant « Sa Majesté » sans doute parce que ma tour de 40 mètres de haut abrite les appartements du Roi et une chapelle.

De 1788 à 1790, je fus rehaussé de 20 mètres et ma lanterne modernisée et plus tard je fus "test" pour le système tournant de Fresnel.

En 1862, mon classement fut le premier à être inscrit au registre des Monuments Historiques, en même temps que Notre-Dame de Paris.

À 7 km de la côte, les marins me reconnaissent par mes signaux toutes les 12 secondes : blanc, rouge et vert, visibles jusqu'à 22 milles.

M'avez-vous reconnu ?

(solution page 3)

Les Petites Mains Papoteuses

Depuis plus de 20 ans, les adhérentes de l'association *Les Petites Mains Papoteuses* se réunissent le mardi après-midi à la Maison Pour Tous des Amonts pour des activités de couture, tricot, crochet, patchwork et autres travaux d'aiguilles.

Au début de l'épidémie Covid-19, alors que les activités étaient suspendues, l'EHPAD Simone Veil aux Ulis a sollicité l'association pour la confection de **surblouses**.

En raison de la crise sanitaire puis du confinement, sans possibilité de se réunir, une organisation singulière est mise en place. Chacune des Petites Mains partante pour ce défi travaille chez elle, à un poste bien précis : coupe, couture, finitions. Parallèlement à la livraison du matériel aux couturières, les surblouses terminées sont livrées à l'EHPAD.

C'est ainsi que grâce à un don d'un grand métrage de tissu de la part de l'association des *Petits Frères des Pauvres*, puis d'une collecte de draps aux Ulis et dans les villes alentours, nous avons réussi à livrer une petite centaine de surblouses en tissu à l'EHPAD des Ulis, qui a ensuite su les distribuer aux autres EHPAD publics du département, en fonction des besoins. À ces surblouses en tissu, se sont ajoutées environ 120 autres, en voile d'hivernage, grâce à un don de la société Truffaut.

Tout cela a représenté un travail considérable pour notre petite association.

Quelques mois après cet épisode, nous avons répondu présentes à une demande de confection de **350 sacs à vrac**, dans le cadre du Festival écologique et solidaire *Les Ulis en Vert*.



Cette activité solidaire n'est pas une première pour nous. Depuis longtemps déjà, les *Petites Mains Papoteuses* sont en relation avec le service de néonatalogie de l'hôpital d'Orsay, pour la confection de **cache-incubateurs** et autres objets en tissu.

Par ailleurs, certaines d'entre nous participent à titre individuel à d'autres actions solidaires : *Tricoter Cœur*, plus de 150 **petits bonnets solidaires** (Fondation Innocent).



restrictions sanitaires, nos interventions hebdomadaires à l'EHPAD.



Toutes ces activités ne nous empêchent pas de réaliser individuellement les ouvrages qui nous tiennent à cœur et de faire tout cela dans la bonne humeur et l'entraide.

Catherine Venault

Tél.: 06 66 91 14 43

MPT Les Amonts

le mardi de 15h30 à 19h30

Notre association des *Petites Mains Papoteuses* sait se montrer réactive et solidaire, dans l'urgence ou au long cours, par ses activités bénévoles. Ainsi, nous avons repris, dès la fin des

