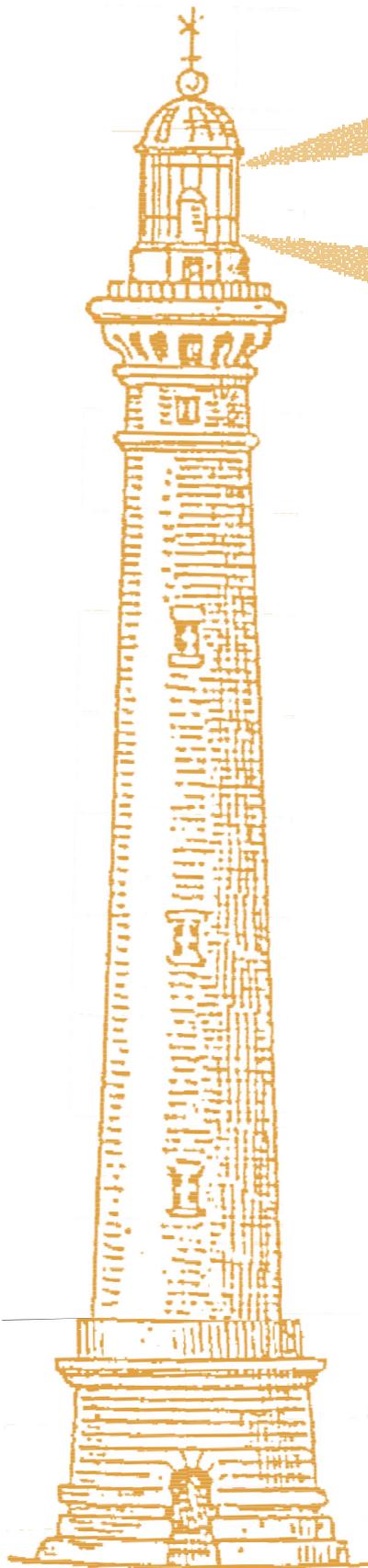


LE PHARE

Journal d'expression associative et individuelle

N° 82 - Automne 2023

27^e année



Phare de l'Île Vierge



<https://apexulislephare.fr>

Vous voulez mieux nous connaître ?
Retrouvez-nous sur notre nouveau site.
Vous y découvrirez les précédents
numéros du *Phare* et notre association.

LE PHARE N°82

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

Vous appréciez *Le Phare*, proposez-lui
des écrits, des poèmes, des dessins...
mais aussi proposez votre aide
pour la distribution dans votre résidence,
3 fois par an, en nous contactant sur
redac.phare@orange.fr

À Martine Koechlin-Camber



Voisins dans la résidence de l'Automne, l'amitié nous a entraîné à voyager ensemble à l'étranger, voyages dont nous gardons des souvenirs de bons moments passés ensemble. Ces dernières années, nous avons partagé avec Martine l'analyse de projets dans les clubs Cigales où elle avait un avis éclairé, féministe et généreux.

Bernard et Marie-Odile

Le samedi 1er juillet, nous avons appris que Martine Camber, historiquement la deuxième directrice de la médiathèque des Ulis, n'était plus de ce monde.

Il se trouve que nous sommes encore quelques-uns à y travailler et qu'elle avait engagés, il y a environ un quart de siècle de ça, certains dans le cadre d'un dispositif d'emplois aidés nommé « emplois-jeunes », d'autres présentant des profils atypiques. Nous sommes encore là pour témoigner que donner sa chance à chacun était un principe chez elle, qu'émanciper par la culture était son combat, mené avec une foi indestructible.

Elle a fait muter la médiathèque des Ulis en la dotant de la première bédéthèque municipale, en un temps où le genre

À Jean Larousse

Nous avons appris le décès de Jean survenu mi-août. Jean était connu par ceux qui s'intéressent à la vie locale pour son engagement dans l'association *Chloé (Comité d'Histoire Locale d'Orsay et des Environs)*. Il nous a fait découvrir des richesses méconnues du patrimoine.

À sa retraite, il mit ses compétences professionnelles au service de la Banque alimentaire, au bénéfice des associations oeuvrant pour les personnes en difficultés sur notre secteur.

N'oublions pas qu'habitant à Montdétour, il fut élu au Conseil municipal d'Orsay.

La rédaction

Martine l'aventure

Et ses petites filles

Martine, ses yeux rieurs

Heureuse de revoir ses amis.

Martine, la passionnée pour découvrir la planète, la révoltée, pour améliorer le monde, le changer, le réinventer, le refaire, le révolutionner.

Martine l'éducatrice, pour enseigner la lecture aux bébés, par les contes, les BD.

Le cinéma pour découvrir la création.

Des mondes nouveaux, pleins de personnages, de relations humaines, et des amis pour en discuter, comprendre leurs complexités.

Mais aussi des jeux pour rire, des repas pour la gourmandise et des fêtes pour s'aimer.

Tu restes dans nos cœurs
avec toute notre tendresse.

Bernard et Colette

paraissait encore futile pour beaucoup, elle a créé l'un des premiers espaces numériques de l'Essonne, elle a convaincu de la pertinence de la gratuité pour tous. Elle a remué la ville des Ulis en dotant les écoles de bibliothèques scolaires, en formant, avec l'aide de l'association ACCES dont elle était l'une des animatrices, les personnels des crèches et des centres de loisirs à l'intérêt de la lecture pour les petits.

Atteinte de problèmes de santé, elle s'est fait élire à Gometz-le-Châtel et a impulsé la construction de la médiathèque de cette ville...

Repose-toi maintenant, Martine, tu l'as bien mérité. Tu n'as pas perdu ton temps dans la vie.

Sylvain Fontaine,
Bibliothécaire.

Rédaction bénévole du Phare n°82

- 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
- Rose-Marie Boussamba • Marie-Claude Fleuruel
- Gabriel Laumosne • Nicole Paraire
- Invités* : Sihem Lasoued et Dimiri Salon

Adresse : MPT des Amonts (case 14), 91940 Les Ulis

Mél. : redac.phare@orange.fr

Site : <https://apexulislephare.fr>

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



ÉDITO

Les articles pour *Le Phare* n°83
devront parvenir à la Rédaction
avant le 6 novembre

SOMMAIRE

La rentrée : un « marronnier »* ?

Hommages

- À Martine..... p.2
- À Jean Larousse..... p.2

Vie des associations

- Croquis Site par SIHEM Lassoued..... p.1
- L'ASTI et le Vivre-ensemble..... p.5
- UTL : Université sans diplôme..... p.5
- Le CGO fête 10 ans..... p.5
- Les Villages des Possibles p.7
- Emmaüs Connect..... p.7

Écologie

- Jardins familiaux : l'A.Pénélope..... p.8
- Jardins partagés du Barceleau..... p.9
- Chêne-Grenouille et le Tofu p.13
- Voulez-vous manger Bio ?..... p.15
- Recettes de l'AMAP et des Antilles... p.15

Jeunes citoyens

- Un événement du CMJ p.9
- Des journalistes de CE2 p.10

Culture

- Collectif Palestine Nord Essonne..... p.6
- L'AVAG et la Fête du Jeu..... p.6
- 4x 20 ans au Costa-Rica..... p.11
- Le Chant des Marais p.14

Solidarités

- Festisol Orsay-Les Ulis..... p.12
- Téléthon 2023..... p.12

Au rendez-vous des poètes

- L'Automne p.14
- La Vieillesse..... p.14

Société

- Le COURB acteur des transports p.4
- Collectif Ressources Numériques... p.16
- Projet SUN p.16

Les écoliers ont préparé leur cartable pour la rentrée du 4 septembre. Les associations ont participé au Village des Associations le 2 septembre : c'est un moment de visibilité des associations attendu chaque année. C'est un temps pour partager, discuter, imaginer des nouveautés. Des remarques, entendues ce 2 septembre, disent le besoin d'un bilan approfondi pour trouver des améliorations à cette manifestation appréciée de tous.

Ce nouveau numéro de votre journal montre encore la diversité dans la ville, la richesse du monde associatif et l'action des bénévoles qui poursuivent le travail des fondateurs de la ville, des grands frères et sœurs dont certains nous ont quittés.

Si l'on en croit Rob Hopkins** :

« On s'est aperçu qu'un petit groupe d'habitants délesté des lourdeurs administratives - comme une communauté de personnes motivées dans un village, un quartier, etc. - peut lancer des projets très rapidement et faire preuve de beaucoup plus d'imagination que les gouvernements ou les collectivités. »

Alors gageons que toutes les structures de concertation qui naissent et renaissent, dont le Conseil Local de la Vie Associative (CLVA) récemment élu, apporteront un souffle nouveau. Gageons que des associations nouvelles et des bénévoles sauront faire face aux changements de mentalité, de conditions de travail et de vie malgré les effets des pénuries et du règne de l'argent.

La Rédaction

* « marronnier » : terme journalistique qui désigne des sujets qui reviennent périodiquement dans les médias écrits ou audiovisuels.

** Rob Hopkins, créateur du projet des villes en transition.

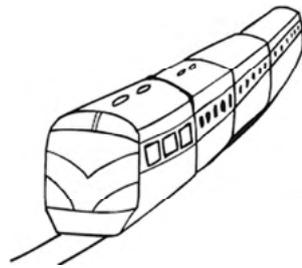
Dernière minute :

Le Collectif Droits des Femmes sera présent **vendredi 17 novembre** sur un stand au marché des Ulis pour sensibiliser sur la lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles.

Le COURB acteur des transports en commun

RER B : Améliorations récentes obtenues

- Meilleure desserte du plateau de Saclay en heure de pointe, avec l'arrêt systématique en gare du Guichet et amélioration des dessertes en soirée sur le tronçon terminus entre Massy et Saint-Rémy-lès-Chevreuse, avec une desserte au quart d'heure jusqu'à minuit 30. Une seule interruption de circulation à la fois pendant les travaux, sur le tronçon sud.
- **Nettes dégradations constatées** avec plusieurs sources identifiées : pannes pluriquotidiennes, infrastructures et matériels vétustes, manque de matériel roulant (rénovation au point mort).
- **Nouvelle grille horaire aux heures de pointe non respectée et pénalisante pour les usagers de la grande couronne.** Les retards réguliers occasionnent des annulations de mission vers Paris (saturation du tunnel de Châtelet/Gare-du-Nord partagé avec le RER D) et des correspondances RERB/Bus qui ne sont plus assurées sur la grande couronne, ajoutant 20 à 30 mn d'attente pour les usagers concernés.



Nous demandons aussi : la remise à niveau des infrastructures, la rénovation des MI84, le renforcement de l'offre d'été, le respect du calendrier de modernisation, Nexteo compris, le respect des correspondances bus en grande couronne. Nous souhaitons également la mise en place d'une offre de services adaptés aux personnes en situation de handicap.

Le COURB agit aussi sur les BUS



Depuis septembre 2022 RATP-Cap est l'opérateur unique pour la CPS à la place de TRANSDEV, SAVAC, et DM, ce qui a eu pour **conséquence** le manque de conducteurs et de bus, jusqu'au printemps 2023 :

- des bus qui ne passent pas ou bondés aux heures de pointe, avec de nouveaux conducteurs ne connaissant pas le trajet.
- des bus, d'autres lignes, non adaptés au secteur, sans indication de destination à l'avant du bus.
- peu d'information voyageurs dans les bus et aux arrêts et retards pas toujours annoncés sur les réseaux.

Nos demandes

À court terme, nous exigeons la reprise de la fréquence, la correspondance avec les RER, l'annonce des retards aux arrêts de bus (panneaux électroniques).

À moyen terme, avoir un bus en correspondance à chaque RER le soir. Pour la desserte du plateau de Saclay :

- prévoir des bus directs Les Ulis/Orsay/Plateau, avec desserte de l'hôpital, par fusion des lignes 91-06 et 3.
- une liaison directe depuis Longjumeau.
- nous avons déjà obtenu qu'un bus sur deux de la 91-06 redescende sur Le Guichet.

Mettre en place des nouvelles lignes autour de Courtabœuf et augmenter la fréquence des navettes gratuites.

Pour les longues distances, augmenter fréquence et amplitude horaire des Bus express.

Nos souhaits pour les pôles-gares

- **Sécurité et signalétique pour les usagers,** liaisons avec les bus, accessibilité PMR et signalétiques appropriées aux différents handicaps, parkings sécurisés pour vélos, dépose minute pour voiture.

- **Des services :** informations pratiques dont mobilité, aire d'attente conviviale avec café, espace parents, commerces.

Situation : pour Massy-Palaiseau, les travaux sont en cours, mais nécessité de remise en service de l'ancienne passerelle.

Pour Orsay-Ville et CC Ulis 2, les pôles-gares sont à l'étude.

Attentes du COURB

- **Renforcer les moyens matériels et humains** pour la maintenance préventive (matériels et infrastructures vétustes).
- **Réviser la grille horaire RER B Sud :** la rendre plus robuste et fiable. Préserver l'arrêt systématique au Guichet, arrêter la métroïsation dans le Val-de-Bievre, plus problématique qu'efficace et revoir les temps de stationnement en gare. Si besoin passer à 20 trains sur 65 minutes au lieu de 60. Respecter l'engagement initial d'un allongement de temps de parcours inférieur à 5 min par rapport à l'ancienne grille, pour les missions Massy/Orsay/Saint-Rémy.
- **Limiter les régulations** par suppression ou changement de missions en cours de parcours et les changements de quai inopinés et améliorer l'information des voyageurs.
- **Faciliter les cheminements voyageurs :** à Denfert, liaison souterraine entre le quai 3 et les autres quais et les lignes M4 et M6 ; une 2e sortie à Cité-Universitaire et à Saint-Rémy.
- **Numéro d'appel** pour les malaises et bagages oubliés ou perdus.
- **Améliorer l'information voyageur :** fiabiliser l'information en cas de perturbation et la traduire au minimum en anglais, installer des panneaux d'affichage visibles par les conducteurs de bus dans les gares routières, publier les données des temps de trajets réalisés et l'origine des pannes.
- **Réviser les indicateurs de ponctualité :** par branche, ponctualité exacte aux heures de pointe et heures creuses.



Le Bureau du COURB
 asso.rerb@free.fr
 twitter.com/Courb_RERB



Pour promouvoir le vivre-ensemble Bénévoles venez nous rejoindre

En cette rentrée, l'Association de Solidarité avec Tou.tes les Immigré.es Les Ulis/Orsay/Bures/Gif reprend ses activités à la MPT des Amonts :

- **Accueil et accompagnement** des immigré.es, pour faciliter leurs démarches et leur permettre d'accéder à leurs droits ;
- **Ateliers de français** afin de faciliter leur vie quotidienne et leur insertion.

Consciente des limites de cet accompagnement, l'ASTI sait qu'agir sur les conséquences impose un questionnement des causes : la manière dont la France traite la question migratoire et les migrants. À ce titre, l'ASTI organise régulièrement des actions de sensibilisation et d'information.

Rejoignez-nous dans nos actions de promotion de l'égalité des droits.

Nos permanences

Juridique, numérique :
mercredi : 19h-21h

DALO (Droit au Logement opposable) :
2^e et 4^e mercredis du mois : 17h-19h

Ateliers de français :
lundi, mardi et jeudi : 14h-16h ou 19h-20h30

Atelier de couture :
mardi : 9h-11h30

Contact ASTI

asti.lesulis@gmail.com
01 69 07 20 27

Une université sans diplôme, ouverte à tous les âges

L'Université du Temps Libre Essonne (UTL) a vocation de proposer, en partenariat avec l'université d'Evry, des conférences et des cours dans des domaines aussi variés que les sciences, les arts et lettres, les sciences humaines, la médecine ou l'environnement.

Pour l'antenne *Les Ulis Val d'Yvette*, les conférences ont lieu **chaque lundi à 14h au cinéma Jacques Prévert des Ulis ou à la salle Barbara à Gometz-le-Châtel**. Il est aussi possible d'aller picorer dans les programmes des 10 autres antennes de l'Essonne, particulièrement à Palaiseau et Limours.

Thèmes et lieux des conférences du 1^{er} trimestre universitaire :

- Le 25 septembre : **conférence inaugurale en accès libre** à l'Espace culturel Boris Vian : *La bosse des maths existe-t-elle ?* par Cédric Villani.
- Le 2 octobre : *La mangrove : un écosystème unique à préserver* par Tarik Meziane, salle Barbara de Gometz
- Le 9 octobre : *De la cale des émigrants à la fête de la St-Patrick* par Emmanuel Lemare, cinéma J. Prévert des Ulis.
- Le 16 octobre : *Deep learning ou l'apprentissage profond* par Emmanuel Bacry, salle Barbara de Gometz.
- Le 6 novembre : *Expédition endurance d'Ernest Shackleton* par Olivier Mignon, cinéma J. Prévert des Ulis.
- Le 13 novembre : *Offenbach et la naissance de l'opéra-bouffe* par Julia Le Brun, cinéma J. Prévert des Ulis.
- Le 20 novembre : *Drépanocytose, maladie génétique très répandue* par Marianne de Montalembert, salle Barbara de Gometz.
- Le 27 novembre : *Jerôme Bosch, une hauteur de vue du monde* par Olivier Jullien, cinéma J. Prévert des Ulis.
- Le 4 décembre : *Les matériaux bio-sourcés pour le bâtiment* par Stéphane Lagrève, salle Barbara de Gometz.
- Le 11 décembre : *L'hypnose en médecine et dans les soins* par François Larue, cinéma J. Prévert des Ulis.

Vous pouvez nous rencontrer sur les lieux des conférences.



Contact UTL

antenne-les-ulis@utl-essonne.org

Le CGO fête ses 10 ans !

Créé en septembre 2014, le *Club de Généalogie d'Orsay (CGO)* n'a cessé de progresser, tant en nombre d'adhérents qu'en contenus proposés. Pour ce faire, 10 réunions plénières en présentiel et autant de rendez-vous en visioconférence (les Apéros CGO) rythment chaque saison de septembre à juin.

Mais la période 2023-2024 sera une saison particulière et les 91 membres, dont 11 Ulissiens, auront à cœur de marquer les 10 années d'existence du Club.

Une programmation spécifique pour l'occasion, des interventions extérieures remarquables et une exposition en fin de saison souligneront l'événement.

Rappelons toutefois que le CGO s'adresse à tous. Si vous êtes débutants, vous serez accompagnés d'un tuteur et vous progresserez en participant aux ateliers et formations. Si vous êtes confirmés, nous vous inviterons à partager votre savoir-faire et votre expérience.

Ensemble, nous explorerons les nombreux procédés de recherches et ce bien au-delà de l'état civil : archives militaires, hospitalières, judiciaires, notariales, enfants assistés, etc.

Nous nous intéresserons également à de nouvelles méthodes devenues incontournables en généalogie (la Génétique, l'Intelligence Artificielle).

Avec l'aide de tous les membres du Club, vos recherches dans le passé seront ainsi sans nul doute largement facilitées.

Jean-Louis Maton

Président du CGO



Contact CGO

cgotati@gmail.com
<https://www.orsaygenealogie.fr/>

Soutenir et faire connaître le peuple de Palestine

« Les Palestiniens n'existent pas ».



C'est Bezalel Smotrich, ministre israélien, qui l'a dit. Cette assertion n'est pas nouvelle. Les premiers sionistes ne répétaient-ils pas, contre toute évidence, que la Palestine est « **une terre sans peuple** » ? *

C'est donc ce peuple fantôme dont nous voulons soutenir le combat, faire connaître les souffrances et les rêves, l'extraordinaire vitalité, sans oublier cette arme du faible, l'humour, dont témoigne si bien le cinéma d'Elie Suleiman.

En proie à un colonialisme anachronique, à un nettoyage ethnique progressif suivi méthodiquement depuis 75 ans, les

* En contrepoint, lire *Comment le peuple juif fut inventé* de l'historien israélien Shlomo Sand.

Palestiniens forment un peuple nié dans ses droits les plus élémentaires : circuler, vivre sans la peur au ventre d'être arrêté sans motif, blessé ou tué, liberté de s'exprimer, de construire ou réparer sa maison, de développer son économie, et même d'évoquer son passé ou de prier en paix à l'intérieur de ses lieux saints, musulmans ou chrétiens. Un peuple abandonné de la Communauté internationale, régimes arabes inclus, à qui le monde fait payer un crime antisémite que d'autres ont commis. Et pourtant, il résiste !

En tant que *Collectif Palestine Nord Essonne*, nous nous inscrivons dans le vaste mouvement international de soutien non violent à la cause palestinienne, soutien qui passe notamment par le boycott, les manifestations, l'aide matérielle, mais aussi par le cinéma, le théâtre, les conférences, les expositions...

C'est ainsi que chaque automne, nous nous efforçons d'animer un **Festival Regards sur la Palestine** pour lequel

nous bénéficions du soutien de différentes salles communales à Brétigny, Orsay, Palaiseau, Villebon et bientôt Verrières et Les Ulis.

Collectif Palestine Nord Essonne
palestinennord91@gmail.com

Regards sur la Palestine

Nous serons heureux de vous accueillir

◆ **le 20 octobre, pour un débat :**

« **Palestine :**

peut-on parler d'apartheid ? »

avec Dominique Vidal, journaliste et essayiste et (sous réserve)

Jean-Paul Lecoq, député PCF
(salle en cours de réservation)

◆ **au cinéma Jacques Prévert le jeudi 16 novembre autour du film Bir'em**

de Camille Clavel, suivi d'un débat avec (sous réserve) le réalisateur.



La Fête du Jeu 2023

L'année 2023 fête le retour de la Fête du Jeu organisée par l'AVAG et ses partenaires associatifs et municipaux. Pour rappel, la dernière Fête du Jeu avait eu lieu en mai 2019.

Cette nouvelle édition s'est déroulée du 2 au 3 juin 2023 au sein des 2 Centres sociaux des Ulis : la MPT de Courdimanche et la MPT des Amonts.



• **Vendredi 2 juin, à la Maison pour Tous de Courdimanche**, de 17h à minuit, nous avons proposé des animations, qui ont réuni 48 personnes. Les activités proposées étaient jeux de société en famille, initiation au jeu de rôles et animation jeu vidéo.

• **Samedi 3 juin, à la Maison pour Tous des Amonts**, l'animation a eu lieu de 10h30 à 18h. Dans une ambiance familiale, nous avons accueilli 148 Ulissiens et Ulissiennes de tous âges. De nombreuses activités étaient proposées, comme des jeux de société, la finale du tournoi d'Abalone inter-classes des écoles élémentaires des Ulis, un tournoi de jeu vidéo FIFA, des animations extérieures, de l'escape game et une tombola de jeux de société. Merci à tous les participants de nous

avoir permis de relancer cette action qui nous tient à cœur chaque année depuis plus de 20 ans.

Et merci à tous nos partenaires, du Service Jeunesse, des Maisons pour Tous, de la Médiathèque, aux associations : UAU, le Club Léo Lagrange, CFS Games, Ludopolys et Happy Creativity.

Ce fut un réel plaisir de partager ces journées avec vous tous. En espérant vous voir toujours plus nombreux pour l'édition 2024 de la Fête du Jeu.

Guillaume Palma,

Directeur administratif de l'AVAG



Les Villages des Possibles 2023

Dans le cadre des Villages des Possibles, 4 réseaux associatifs (AVAG, Léo Lagrange, OSE-ZD avec Recyclerie sportive, des associations membres de l'UAU) ont réalisé des animations à travers la ville avec les 2 MPT et le soutien du financement Politique de la Ville.

Cette année : 4 dates en juillet et août, au Parc Urbain, dans le cadre du Plan Été, avec l'arrivée de chalets, mais aussi 5 dates de mars à fin août dans les quartiers de résidences sociales.



Les nouveaux chalets du Parc Urbain



Des enfants avec À vélo sans âge



La radio avec Léo Lagrange



Activités à la Daunière avec ACPRC



Repair Café de l'AVAG



Exposition au Chalet de l'UAU



Village des Possibles au Parc Urbain avec la boutique d'OSE-ZD



Découverte de la musique avec KAMA WORLD MUSIK



Activités manuelles avec RINNA



Quartier d'orchestre avec MÉLANINE



EMMAÛS
CONNECT

FAIRE DU NUMÉRIQUE
UNE CHANCE POUR TOUS

Le festival *Les Ulis en Vert* a été une première pour l'antenne essonnoise d'Emmaüs Connect, venue pour sensibiliser le public à l'impact environnemental du numérique. Avec des animations ludiques et déconnectées, les visiteurs ont pu découvrir : • la balance à carbone qui révèle le coût CO₂ de nos usages numériques • la carte du tour du

monde d'un smartphone qui éclaire sur l'envers du décor de la fabrication des équipements, l'impact environnemental et social de la fabrication dans les pays producteurs • des boîtes qui illustrent les 220 kg de matières premières nécessaires à la fabrication d'un smartphone de 200 g • le test sur les connaissances des éco-gestes avec un quiz.

Les visiteurs ont aussi pu témoigner sur leurs attentes, leur rapport à l'écologie et bénéficier de conseils pour optimiser leurs usages, entretenir, réparer, ou recycler leur matériel.

Céline BOUTIN

Conseillère Numérique
essonne@emmaus-connect.org

<http://emmaus-connect.org/>

@emmausconnect

06 24 14 00 91



L' A.PENELOPE

(Association Pour l'Encouragement Et L'Organisation des jardins Potagers Écologiques) a été créée par l'Assemblée générale constitutive du 28 septembre 1979 et est régie par la loi de 1901 des associations à but non lucratif.



Sur une superficie de plus de 4 hectares, ce sont 281 parcelles de 120 m² chacune en location à la ville des Ulis, avec un chalet de 5 m² et une réserve d'eau bien sûr de 300 litres ; 45 robinets d'eau dans les allées et un chalet de 40 m² pour le personnel du bureau, pour les réunions du CA et autres.

Moyennant un loyer, chaque jardinier ou jardinière peut profiter d'un jardin, d'un espace personnel, pour y faire de la culture Ecolo (sans produits interdits mais naturels), de la permaculture et de la bio diversité. D'ailleurs, certains sont labellisés « Jardins naturels sensibles ».*

Tout ceci dans une bonne ambiance, de la convivialité et des partages, que ce soit entre les personnes ou dans les échanges de légumes et de bons procédés. Au détour d'une allée, chacun donne son avis sur telle ou telle culture. On y apprend pas mal de choses nouvelles et tous les bons conseils sont à recevoir.

Nous participons également à la vie de



la Ville, (*Les Ulis en Vert, Village des associations, etc.*) tout au long de l'année.

Cette association est gérée par un Conseil d'administration de 12 personnes avec un Bureau (un président, son adjoint, un secrétaire et son adjoint, une trésorière et son adjointe). Comme toutes les associations, elle est régie par des statuts, un règlement intérieur et une convention établie avec la Municipalité des Ulis, tout ceci dans un climat de confiance et de très bonnes relations, très important pour mener à bien cette association.

Francis Riard

Président de l'A.PENELOPE



Comment obtenir un jardin ?

Retirer un imprimé prévu à cet effet au service Vie de la cité, 2 avenue d'Alsace, le remplir et le mettre dans la boîte aux lettres de notre association qui se trouve au même endroit dans l'entrée. L'inscription sera prise en compte à la suite et un courriel sera envoyé au futur jardinier.

Ou alors, noter le numéro de téléphone portable de l'association qui est écrit sur le portail des jardins familiaux des Ulis du côté de Saint-Jean-de-Beauregard et le futur jardinier sera mis en relation avec le Bureau de l'association pour une inscription.

Un document sera alors envoyé (par courriel) au futur jardinier pour accuser réception.

Le temps d'attente est estimé à deux ans, suite à l'inscription sur le registre et suivant l'ordre d'inscription. 30 jardins sont libérés en principe par an, soit suite à une décision du jardinier ou faisant suite à un non entretien de la parcelle. (Règlement intérieur : 70% cultivé au minimum). La réattribution est chaque année par tacite reconduction, sauf manquement au R.I.

Le montant annuel du loyer est fixé par la Municipalité. Les jardiniers sont locataires de la parcelle donc soumis à un règlement intérieur et à des statuts comme dans toute association.

* Jardins naturels sensibles (JNS) :

L'opération des jardins naturels sensibles est mise en place par le conseil départemental dans le but de contribuer à la préservation de la biodiversité locale au sein des villes et des villages de l'Essonne. Le jardinier volontaire adhère au dispositif jardins naturels sensibles (JNS). Nous avons donc 4 jardins labellisés JNS. Ces jardins sont gérés de façon différenciée, basés sur l'agriculture raisonnée et la protection de la biodiversité.

Le Jardin partagé du Barceleau

Le rythme de notre époque peut nous emporter mais une chose est sûre, pour ne pas perdre pied, il faut rester en étroit contact avec la nature. En ce sens, le jardinage est à la croisée de cette préoccupation.

L'année dernière, la société TOIT ET JOIE, le bailleur de ma résidence du Barceleau, en coopération avec la mairie des Ulis, nous a fait une formidable proposition qui répondait à notre attente : « Un jardin partagé ».



Un petit groupe de locataires intéressés s'est réuni, accompagné par deux expertes en potager de TOIT ET JOIE ayant une expérience solide du jardinage : Veronica Da Cruz Vicuna et Annabel Cozon.

Un jardin, avec un cabanon, un récupérateur d'eau et 14 parcelles de 2 mètres sur 3 mètres, a été construit au sein de notre résidence puis alloué aux locataires volontaires du Barceleau.

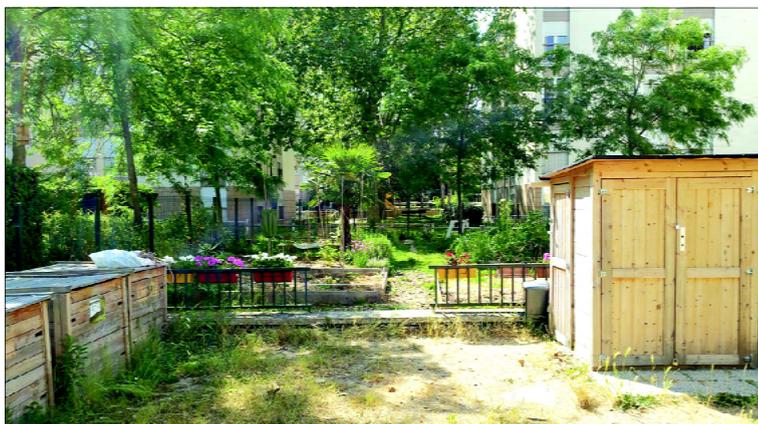
À plusieurs reprises, nous nous sommes réunis sous les regards bienveillants de ces 2 ambassadrices de la nature, nous expliquant avec patience comment réussir nos potagers.

Pour la première année, elles nous ont fait don de plants suivant les souhaits de chacun et nous ont permis de suivre des formations intéressantes sur le jardinage, encadrés par une professionnelle du jardinage de la société TOPAGER, Mathilde Pochon. Ah ! Quelle joie d'admirer nos tomates et nos fraises rougir !

Que dire également des salades, poivrons, concombres, citrouilles, artichauts, choux-fleurs, carottes, betteraves, petit-pois, thym, romarin...

Un vrai bonheur, une grande fierté.

Grâce à ce projet passionnant, nous avons pu faire connaissance avec le groupe de futurs jardiniers, échanger, communiquer et arroser de concert !



Les autres locataires, s'attardant devant le jardin, s'étonnent, s'émerveillent et souhaitent aussi avoir une petite parcelle à cultiver. Devant le succès obtenu, nous espérons que la société TOIT ET JOIE créera d'autres terrains de jardinage dans la résidence du Barceleau. Le projet est en cours.

Un grand merci à notre bailleur et à la Municipalité des Ulis pour cette belle initiative.

Michèle Lalloum



Un événement du Conseil municipal des Jeunes

Une élue du Conseil Municipal des Jeunes, Camille Figula, organise un événement ouvert à tout public

le 14 octobre 2023.

Il se déroulera dans l'après-midi **de 15h à 18h à la Maison Pour Tous des Amonts** aux Ulis.

Ce projet Bien-être contiendra 3 activités qui permettront une ouverture d'esprit sur le domaine de la santé. Il prendra place durant la **Semaine de la Santé mentale** aux Ulis.

Des journalistes de CE2

École des Bergères aux Ulis

La classe de CE2 A de l'école des Bergères a obtenu le Prix Mediatiks (pour la 2^e année consécutive) de l'Académie de Versailles pour la création de leur journal *Le Jeune Ulissien*.



Le journal de mars 2023, de 10 pages, abordait des sujets très divers : le trompettiste d'un spectacle, la rencontre avec Monsieur le Maire, les grèves, la grève des éboueurs, les Jeux Olympiques 2024, les infirmiers au secours des catastrophes naturelles en Turquie, les chatons, les stars, des jeux et le tournoi Abalone, avec pour

illustrations des photos et des dessins des élèves.

Nous étions curieux de connaître le processus de fabrication de ce journal et avons interviewé Madame Daphné Despres, leur professeur des écoles et ses élèves.

Madame Despres : Nous travaillons sur environ 3 mois (janvier-février à mars-avril), 1 à 3h par semaine, en alternant travail individuel, en petits groupes et en classe entière. C'est leur deuxième journal. Nous utilisons la salle informatique 30 à 50 min chaque vendredi en début d'après-midi. Les élèves cherchent des informations sur Internet (après mon accord sur les mots-clés) et tapent leur texte. Je prends un temps sur les APC (Activités Pédagogiques Complémentaires) pour relire, choisir, corriger, mettre en page avec 4 ou 5 élèves. Le temps fort est la SPME : Semaine de la Presse et des Médias à l'École.

Le Phare : Depuis quand existe votre journal ?

— Depuis 3 ans, nous avons gardé le même format.

Le Phare : Pouvez-vous nous dire comment vous procédez ?

— Nous trions, lisons des journaux, regardons Internet. Toute la classe participe. Nous choisissons les sujets, une dizaine sont retenus, par un vote des élèves (il faut au moins deux élèves intéressés par un même sujet pour qu'il soit retenu).

Le Phare : Comment se passe la répartition des rôles ?

— Ceux qui sont intéressés par un même sujet se réunissent, ils écrivent ensemble l'article : cherchent un titre, des sous-titres, des photos en nommant leurs sources, des illustrations, réfléchissent sur la mise en page, en colonnes ou pas, aux encadrés, etc.

Le Phare : Qui fait la mise en page définitive ?

Les élèves : — Notre maîtresse.

Le Phare : Quel est votre tirage et qui vous imprime ?

— Nous demandons une quarantaine d'exemplaires à la mairie des Ulis pour les élèves, les classes de l'école et nos partenaires.

Le Phare : Nous les félicitons, ils connaissent tous les mots employés par les journalistes comme « l'ourse »* ou « le chapô »*. La présentation est celle d'un vrai journal, une couverture avec le sommaire, la numérotation des pages, un édit, des photos, des illustrations avec des petits dessins amusants réalisés par des élèves ... des vrais pros !

Ce fut à notre tour d'être interrogées. Ils ont été très intéressés de savoir comment nous procédions pour la création du *Phare*.

— Nous n'écrivons pas les articles mais nous recevons des articles d'*Ulissiens* ou d'associations. Nous nommons un « Pilote » pour chaque article. C'est l'intermédiaire entre la personne qui nous propose un article et le Comité de Rédaction. Les décisions sont prises collégalement durant les trois Comités de Rédaction au cours desquels les articles et la maquette mise en page sont projetés.

Cette rencontre très enrichissante des deux côtés, nous a montré qu'il y avait beaucoup de similitudes dans la réalisation de nos journaux respectifs.

Nous avons rencontré des élèves responsables, enthousiastes, passionnés, aimant travailler en équipes. Et très fiers, ils nous ont montré leurs diplômes.



Propos recueillis pour La Rédaction
Marie Josée et Marie-Odile

* l'ourse : encadré comportant des informations sur le journal, nom, adresse, nom du directeur de la publication, de l'imprimeur, des responsables des rubriques....

* chapô : court texte présentant l'article

Quatre fois 20 ans au Costa Rica* ...

Pour fêter mon entrée dans cette nouvelle décennie, j'avais décidé de m'offrir « un dernier coup de folie ». Dernier ? Beaucoup en doutent, semble t-il. Je verrai bien, et eux aussi...

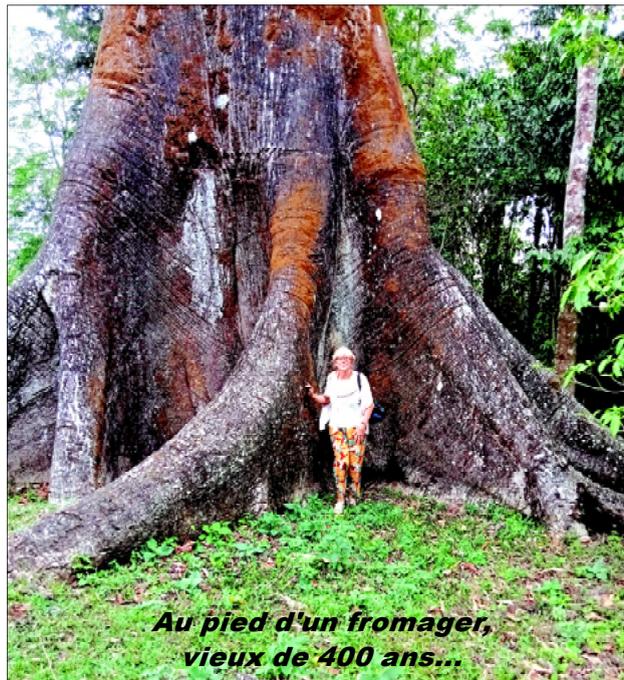
Afin que mon aventure soit aussi un peu celle de ma famille et de mes amis, quand j'ai embarqué le 26 janvier 2023 à Roissy-Charles-de-Gaulle, je n'avais donné à personne le nom du pays de ma destination... Arrivée à San José, la capitale du Costa Rica, j'ai commencé à envoyer quelques indices (décalage horaire, climat...). Et ce n'est que lorsque j'ai posté une photo de singes capucins croisés dans un Parc National que ma petite fille Zoé est allée voir où vivait cette race de singes et a découvert que c'était sur la façade ouest de l'Amérique Centrale. Mon pays-mystère était « découvert ».

J'ai commencé par « écumer » tout ce que la capitale renfermait de musées. Ils sont tous plus beaux et plus riches les uns que les autres : Museo del Oro pre-colombiano, Musée du jade, Musée national, Musée de l'Art contemporain...

Puis, mon séjour de 2 mois s'est poursuivi par une semaine sur la côte Est, celle de la Mer des Caraïbes, où j'ai découvert mon premier Parc National, habité, en plus des singes capucins, par les ours paresseux, les crocodiles et autres reptiles, toutes sortes d'oiseaux dont les mythiques colibris, dont certains pèsent moins de 2 grammes. Ils sont capables de voler en marche arrière et de faire du sur place en battant des ailes de bas en haut quelque 60 fois par seconde.

Puis j'ai pris le chemin de la région du volcan Arenal où j'étais en relation avec Ana Matilde qui cherchait à développer le tourisme dans la région du Valle Azul, au nord ouest de la capitale. Là, j'ai eu l'occasion de vivre la vie quotidienne de trois familles différentes.

Deux en tant qu'hôte payant (une source de revenu très apprécié par les femmes de la région qui n'ont pas beaucoup d'occasions de trouver un travail) et la troisième en échange de cours d'anglais. Les liens familiaux sont encore très importants dans ce milieu rural : familles et belles familles y vivent dans des maisons contiguës et partagent basses-cours, petit bétail et potager. Les aïeules, surtout quand elles sont veuves, sont très entourées par leurs enfants et petits-enfants. Elles tiennent souvent table ouverte et ce dès le petit déjeuner...



Au pied d'un fromager, vieux de 400 ans...

J'avais emporté un Memory (jeu de cartes illustrées, placées à l'envers, et dont il faut reconstituer les paires) qui a fait le bonheur des petits et des grands. Y compris de « Momie » qui continue encore à y jouer avec ses petits-enfants car je lui ai laissé le jeu en partant. De la même façon, j'ai laissé mes 2 jeux de cartes à Sandra, à qui j'ai fait découvrir la crapette, dans la seconde famille où je suis restée.

Valle Azul n'est pas loin de la ville La Fortuna, ses thermes, son volcan, son Parc National, ses circuits de tyroliennes, aussi en ai-je profité pour faire du tourisme. J'ai découvert les bains dont les températures vont jusqu'à 50° (on n'y reste pas longtemps), l'Arenal qui peut se réveiller à tout moment (sa dernière éruption remonte à 2010). Et je me suis lancé un défi : celui de m'inscrire à un circuit de 7 tyroliennes, dont une de presque 1 km de long et qui vous propulse à plus de 60 km à l'heure au dessus de la canopée. Splendide ! un de mes meilleurs souvenirs.

Je ne voulais pas terminer mon séjour au Costa Rica sans m'être baignée dans l'Océan Pacifique, à l'ouest du pays, probablement la dernière occasion de ma vie. Comme son cousin atlantique de l'est, c'est un océan dont les plages sont traversées de dangereux courants, où il n'est vraiment pas possible de nager.

Que reste-t-il de ce voyage en pays lointain quelques mois plus tard ?

L'expression la plus courante au Costa Rica est « Pura vida ! ». Elle est employée à tout bout de champ : pour s'adresser à quelqu'un dans une lettre, comme salutation quand on croise un ami, quand on le quitte, quand on se sent bien avec d'autres. C'est l'expression du bien-être, de l'harmonie, du plaisir d'être là, de la joie. Je l'ai souvent ressentie quand j'étais là-bas. Aujourd'hui j'essaie de créer dans ma vie d'ici les conditions qui me permettent de continuer à l'éprouver. En changeant ma relation au temps (ne plus courir après...), en me concentrant sur l'essentiel (ne pas en faire trop...), en appréciant mieux le bonheur d'une lecture, d'un spectacle, d'une rencontre.

Tout un programme pour les vingt ans à venir...

Joëlle Bourgeat

joelle.bourgeat-g@laposte.net

* Costa Rica : république fédérale d'Amérique centrale



FESTISOL ORSAY-LES ULIS

Dans le cadre du Festival national des Solidarités 2023, la com-

mune d'Orsay et la MJC organisent, avec les Ulis, un Festival des Solidarités (*Festisol*) : du **mercredi 15 novembre au samedi 2 décembre**.

En partenariat, pour la 6^e année consécutive, les associations des Ulis organisent une soirée spécifique, faisant suite à celle du 18 novembre 2022, qui était sur le thème « Solidarités et Handicap » (voir *Le Phare* n°80).

Cette soirée se tiendra :

le vendredi 24 novembre de 19h à 22h30, à la MPT des Amonts.

Sur le thème :

« **Quelles solidarités, pour permettre le libre choix d'un logement et d'un chez-soi adapté** ».

Nous aborderons le logement, le bien être dans la ville, dans son quartier, l'inclusion de toutes et tous et l'accueil des différences qu'elles soient sociales, culturelles ou liées à l'autonomie, par deux ou trois tables-rondes avec des témoignages d'associations permettant l'expression des personnes concernées.

Les témoignages cibleront les différents publics : demandeurs d'emploi, immigrés, personnes en situation de handicap, personnes âgées, étudiants et personnes à faibles revenus.

Face aux difficultés et aux contraintes, des associations ont su trouver des réponses et mettre en place des solutions adaptées.

Une exposition devrait se tenir pendant la 2^e quinzaine de novembre à la MPT des Amonts.

Appel à témoignages : si vous souhaitez participer à cette soirée, n'hésitez pas à contacter par courriel l'*UAU* qui coordonne cette activité.

Pour la préparation : 2 réunions, l'une dans la 3^e semaine de septembre et l'autre avant les vacances de Toussaint.

Le Collectif Solidarité des Ulis

uau.lesulis@gmail.com

À Orsay, vous trouverez aussi ...

... des films-débats, à la MJC J. Tati, des spectacles et des expositions, des animations à destination des familles, des scolaires et des étudiants de la Fac d'Orsay. Plusieurs associations proposent :

- **Samedi 18 novembre** à 15h, rendez-vous au Parc Boucher (Maison des Associations) pour une **balade solidaire** à la rencontre de plusieurs associations sur les solidarités locales, internationales et écologiques, se terminant par une Disco-Soup.

- **Secours populaire** :

- **Jeudi 23 novembre** : Rencontre-débat « face à la précarité alimentaire, quelles approches, quelles actions possibles ? » avec des associations investies sur ce thème.

- **Fondation Paris-Saclay Université** :

- **À partir du mardi 28 novembre** : *Le Giving Tuesday*, plusieurs points de collecte dans la ville.

- **Jeudi 30 novembre** : table ronde autour de l'événement co-piloté par la Direction de la Vie étudiante sur les thèmes : « Force et faiblesse de l'engagement étudiant contre la précarité étudiante et pour ou contre la multiplicité des acteurs dans la lutte contre la précarité alimentaire ? ».

- **Amnesty International** :

- **Mercredi 15 novembre** : Film jeune public, *Dounia et la princesse d'Alep*, à partir de 6 ans.

- **Samedi 25 novembre** : Ciné-débat,

Sept hivers à Téhéran (peine de mort, droits des femmes).

- **CCFD-Terre Solidaire** :

- **Mardi 21 novembre** : Ciné-débat, *L'Illusion de l'abondance* (écologie, enjeu des interventions des multinationales) avec la LDH.

- **Échanges avec Dogondoutchi** :

- **Jeudi 23 novembre** : Ciné-débat, *The Forest maker* (écologie, agriculture)- D'autres actions avec le *Mouvement de la Paix, Appel Détresse*, la Médiathèque, *Orsay en transition*, la MJC J. Tati, la Mairie, le *Repair Café*.

Le programme complet sur les sites:

www.mjctati.fr et www.mairie-orsay.fr (rubrique Collectif Solidarité).

Le Téléthon investit les Ulis du 8 au 10 décembre 2023

Les Journées nationales du 36^e Téléthon sont prévues les 8 et 9 décembre 2023.

Ces 3 dernières années, malgré les contraintes sanitaires, les résultats avaient permis au *Collectif Téléthon des Ulis* de verser à l'*AFM91* entre 5 300 € et 5 600 €.

Pour la 15^e édition aux Ulis, les activités seront :

Le vendredi : à nouveau une course en équipes (lycéens, parents, professeurs) au Lycée de l'Essouriau.

Le samedi : au Centre Commercial Ulis 2, un stand dans le chalet associatif, devant l'entrée de Carrefour.

Le dimanche matin : petit déjeuner et animation au marché avec une tombola.

Sur chacun de ces espaces et à l'hôpital d'Orsay, il y aura un Centre de dons et vente d'objets Téléthon.

D'autres animations sont possibles autour de ce week-end : **nous attendons les propositions d'associations ou de bénévoles individuels.**

Le Collectif de préparation a redémarré lors du Village des Associations du 2 septembre. Alors vous aussi, bénévoles associatifs et individuels, venez participer pour construire et animer cette nouvelle édition.

Le Collectif Téléthon des Ulis

contact@telethon-lesulis.fr



Chêne Grenouille

fabrique un produit
100% végétal, artisanal et local

Il y a un an, Patrick et Sophie,

en reconversion professionnelle, ont décidé de se lancer dans la fabrication artisanale de **tofu** et autres spécialités végétariennes. Ils se sont installés sur le site de la ferme de la Lendemain, aux Molières, sur un domaine de 7 hectares autour d'un foyer pour personnes autistes accueillant également d'autres producteurs tels que les *Papilles Potagères* (maraîchage en permaculture) ou l'*Enracinée* (plantes aromatiques et médicinales).

À la recherche de sens et souhaitant participer au nécessaire changement d'habitudes alimentaires, ils proposent une alternative végétale pour suppléer ou compléter les sources animales de protéines.



Pourquoi le tofu ?

Parce que la cuisine végétarienne en général, sans doute encore mal connue, est pleine de saveurs, d'épices, d'associations entre végétaux qui lui donnent tout son relief. Leurs spécialités constituent dès lors une base idéale pour expérimenter ou cuisiner très classiquement une ration savoureuse de protéines bas-carbone et de fibres.

Savoureuses préparations, oui ! Une attention toute particulière a été portée lors de l'élaboration des recettes sur le goût. Pas question d'ultra-transformer un produit, de lui ajouter des arômes ou des exhausteurs, il suffit d'ingrédients et d'épices sains et d'un mode de préparation « maison » afin de proposer une gamme gourmande.

C'est pour rester dans cette logique que leur projet est conçu à taille humaine et à l'échelle locale tant pour l'approvisionnement (70 km) que pour la distribution, centrée sur la



vallée de l'Yvette/Chevreuse, entre Rambouillet, Massy et Versailles. Quant à leur soja, il est cultivé dans le Loiret, par Antoine, agriculteur bio et engagé.

Où nous trouver ?

Désireux de participer à ce changement dans les mentalités ou curieux de découvrir leurs produits, vous pouvez les retrouver dans les AMAP et les EPI du territoire, mais aussi au rayon frais des magasins bio.

Si vous souhaitez en savoir plus sur leurs activités ainsi que leurs événements (comme les stages « Tofu Master » de la rentrée), rendez-vous sur leur site :

www.chene-grenouille.fr

Sophie et Patrick

En bonus, ils nous offrent une de leurs recettes « phare » : les tomates farcies au tofu

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 15 mn + 25 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 bloc de 275 g de tofu
- 4 grosses tomates
- 1 gros oignon
- 1 c.à soupe de concentré de tomate
- 2 c.à soupe de graines de tournesol
- 2 branches de persil
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

Émincez l'oignon finement. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites fondre les oignons sans trop les faire griller en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, écrasez le tofu égoutté à la fourchette pour faire des « grumeaux ». Ajoutez ces grumeaux aux oignons et faites dorer l'ensemble oignons/tofu.

Allumez le four thermostat : 180°C en chaleur tournante.

Coupez les chapeaux des 4 tomates et gardez-les. Avec une petite cuillère creusez les tomates, jetez les graines et coupez la pulpe en morceaux grossiers que vous ajoutez au mélange oignons/tofu. Ajoutez également le concentré de tomates. Mettez les tomates à l'envers pour qu'elles rendent leur eau.

Quand le mélange oignons/tofu/pulpe de tomates est bien doré, poussez l'ensemble dans un coin de la poêle et faites torrifier les graines de tournesol dans l'espace libéré pendant 1 mn puis mélangez le tout. Ajoutez 2 brins de persil hachés, une gousse d'ail écrasée, salez, poivrez. La farce est prête.

Remplissez les tomates avec la farce. Couvrez avec les chapeaux et enfournez pour 25 mn.

Vous pouvez servir avec du riz ou du boulghour.

L'Automne

Automne, mon bel automne, magnifié par tant de poètes !
Ton or et ton rouge écarlate me ravissent l'âme,
Mais quand arrive novembre et son dénuement,
J'ai soudain du « vague à l'âme »,

Vient alors le désir de me réchauffer,
Tout en rêvant devant la cheminée,
Juste avant l'arrivée des premiers frimas,

Ta beauté automnale a des couleurs flamboyantes
qui laissent la place à des paysages
dont la douce mélancolie
teintée parfois de tristesse,
évoque avec nostalgie nos souvenirs
d'enfants et leurs courses folles
sur les feuilles mortes
« s'envolant en tourbillonnant »,

Le gris-bleu de ton ciel, le soleil parfois voilé
l'image de tes arbres nus
rappellent la fragilité de nos vies...

Pour tant de beauté, Je te dis merci !
Oui, merci à toi d'annoncer l'hiver ainsi,
Egalement merci pour l'étincelle de chaque étoile
illuminant, une certaine nuit de décembre,
l'éternelle magie de Noël !

Chantal Vanoverstraten

Pour toi, Lionel, et chacun de nous :

« Il y a une montagne unique dont nous accédons au
sommet par des sentiers différents, avec l'espoir de recevoir
ensemble la même lumière ». Théodore MONOD

La vieillesse

Avoir la nostalgie du passé c'est cela entrer en vieillesse
Certains n'ont pas eu cette chance,

la mort les a fauchés dans l'enfance

Aujourd'hui la vieillesse fait peur,

elle est difficilement acceptée

Si l'on a la santé, soyons heureux d'exister,

cessons de nous apitoyer

Vieillir n'est pas forcément mourir

Il y a encore des choses à découvrir,

des missions à accomplir

Savourons l'instant, profitons des bons moments

Toujours aller de l'avant, quels que soient les tourments

Ne pas regarder derrière soi, avoir foi en soi

La vie est faite de hauts et de bas, c'est comme cela

Sourions à la vie, n'ayons pas peur de vieillir

Des envies à avoir, des amis à voir, de l'amour à recevoir

Car un jour c'est certain, PAS DE LENDEMAIN.

Nicole Couturier

Le Chant des marais

interprété par la chorale de l'ÉMU le 8 mai 2023

Loin vers l'infini s'étendent
Des grands prés marécageux.
Pas un seul oiseau ne chante
Sur les arbres secs et creux.

REFRAIN

O, terre de détresse

Où nous devons sans cesse

Piocher.

Dans le camp morne et sauvage

Entouré de murs de fer

Il nous semble vivre en cage

Au milieu d'un grand désert

Bruit des pas et bruit des armes,

Sentinelles jour et nuit,

Et du sang, des cris, des larmes,

La mort pour celui qui fuit.

Mais un jour dans notre vie,

Le printemps reflleurira

Libre enfin, ô ma patrie,

Je dirai tu es à moi.

REFRAIN

O, terre d'allégresse

Où nous pourrons sans cesse

Aimer.

Historique du Chant des marais

À l'origine, ce chant était celui des soldats du marécage du camp de Borgermoor, l'un des premiers camps en Basse-Saxe. C'était un camp de détention préventive, il concernait les opposants politiques ou religieux au régime. La détention était en général de courte durée. Ce chant était destiné à être chanté en présence des gardiens du camp.

Ce chant créé pendant l'été 1933, est composé comme une complainte avec des couplets en mode mineur qui traduit la fatigue des détenus. Le refrain en mode majeur scandait la marche des détenus obligés de chanter pour se rendre dans les marécages. Les paroles sont de Johann Esser, mineur dans la Ruhr, militant communiste et poète engagé, la musique initiée par Wolfgang Langhoff est mise en forme par Rudi Goguel, jeune musicien amateur.

Wolfgang Langhoff, libéré en 1934, émigre en Suisse. En 1935, ce chant est publié à Zurich, puis traduit en plusieurs langues. En 1936, Hans Eisler fait une adaptation pour le chanteur Ernst Busch. Celui-ci rejoint les brigades internationales en Espagne. De ce fait, ce *Chant des marais* acquit rapidement une grande notoriété.

Au fil des années, ce chant se répandit en Allemagne dans les camps. Ce chant fut également chanté par les Alsaciens et les Mosellans, incorporés de force dans l'armée allemande et envoyés sur le front russe. Ce chant devient pour eux le chant des « malgré-nous ».

Nelly Keller

Muffins de légumes recette d'une amapienne

Ingrédients

100 g de poivron rouge, orange, jaune
50 g d'aubergine coupée en dés
50 g de courgette coupée en dés
6 c.à.s d'huile d'olive
250 g de farine
1 sachet de levure chimique
70 g d'emmental râpé
2 œufs
25 cl de lait
1 gousse d'ail écrasée
2 c.à.s de basilic ciselé
Sel, poivre



Préparation

Faire revenir les dés d'aubergine, de courgette et de poivron dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis laisser tiédir. Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure. Casser les 2 œufs, saler, poivrer et délayer avec le lait et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail écrasée, le basilic et l'emmental râpé. Mélanger bien et répartir la préparation dans 12 moules à muffins. Enfourner 20 min à 180°C (thermostat 6). Attendre 5 mn avant de démouler.

Corinne

Brandade de Morue recette d'une antillaise

Ingrédients

400g de morue
1,5 kg de pommes de terre
1 oignon
4 gousses d'ail
Persil
Fromage râpé
Chapelure
Piment
Sel, poivre, huile



Préparation

Dessaler la morue 1 nuit dans l'eau froide. Faire pocher, égoutter. Une fois refroidie, enlever arêtes et peau. Mixer la chair. Faire cuire les pommes de terre. Faire votre purée avec le lait et le beurre. En même temps, dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile. Faire revenir oignon, persil, ail, puis rajouter la morue et incorporer la purée. Assaisonner à votre goût. Mettre la préparation dans un moule à gratin. Saupoudrer de fromage râpé, de chapelure et de quelques noix de beurre. Enfourner 15 mn.

Pierrette

Vous voulez manger Bio et Local ?



C'est une *Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne*, un partenariat entre un groupe de citoyen.ne.s et une ferme paysanne qui s'engagent réciproquement : les uns à préfinancer la production, les autres à assurer ladite production.

Pour 2023-2024, les livraisons auront lieu le jeudi de 19h15 à 20h à la MPT de Courdimanche.

- **Le contrat légumes** avec le GAEC de La Ronce, à Marcoussis, existe depuis 4 ans, pour un panier de 6 légumes de saison, soit 4 à 5 kg, par semaine ou par quinzaine. Plus d'infos sur :

<http://www.amapulis.lautre.net/>

Rejoignez l'AMAP ULIS, réseau des AMAP en Île-de-France

Des **nouveaux contrats** se mettent en place avec des producteurs locaux :

- **Pain** (1 fois/semaine ou quinzaine) avec *La Compagnie Du Pain sur la Planche* (Villiers-le-Bâcle, 91).
- **Légumineuses** (2 fois par an) avec *EARL du Bois Regnault* (Etampes, 91).
- **Poulets** (11 livraisons de septembre à juin) avec *La Ferme les Sueurs* (Val-Saint-Germain, 91).
- **Tisanes** (3 fois par an) avec *L'Enracinée* (Gometz-Le-Châtel, 91)

Il est encore possible de souscrire des contrats, en contactant :

ulis.amap@gmail.com

et aussi



Un nouvel atelier cuisine

Dès septembre, un nouvel atelier va ouvrir, initié par les associations *CES* et *AMAP Ulis*, en partenariat avec la **MPT de Courdimanche**.

Pour qu'une alimentation de qualité soit accessible à tous nous apprendrons à cuisiner des légumes de saison : une façon de manger mieux sans dépenser plus. Les légumes utilisés seront bio et produits localement par les maraîchers de l'AMAP. Les participant.e.s seront aussi formé.e.s à l'équilibre alimentaire, la nutrition, la santé et au non gaspillage alimentaire. Cet atelier aura lieu une fois par mois, le vendredi matin, et les plats cuisinés seront dégustés sur place par les participant.e.s.

Pourquoi un *Collectif Ressources Numériques des Ulis* ?

Le recours aux sites internet et autres applications numériques fait de plus en plus partie de notre quotidien : démarches administratives et relations avec les services publics, relations avec les établissements scolaires, accès aux comptes bancaires, paiement des factures et des loyers, prise de rendez-vous médicaux, achats et réservations en ligne, recherche et partage d'informations, relations personnelles et professionnelles via les réseaux sociaux, contribution à la vie associative et au débat citoyen, jeux en ligne, etc.

Des difficultés pour tous avec le numérique

Bien que certaines personnes semblent à l'aise avec cette généralisation du recours aux services numériques et avec la banalisation de l'utilisation des ordinateurs, smartphones, tablettes, objets connectés, bornes interactives, l'accès au numérique est loin d'être une évidence pour l'ensemble de la population : cette banalisation du recours au numérique engendre des difficultés parfois ignorées ou sous-estimées.

D'après l'Insee, plus d'un million de personnes en Île-de-France, soit plus d'une personne de plus de 15 ans sur dix, n'ont pas utilisé Internet au cours de l'année ou ne possèdent aucune compétence numérique (<https://www.insee.fr/fr/statistiques/7624783>). Ce constat de l'Insee résume l'ampleur de la fracture numérique dont les origines, parfois cumulatives, peuvent être liées à des problématiques financières, à des situations de handicap, à un manque de maîtrise de la langue française, à un manque de compréhension du fonctionnement des outils numériques ou à de simples appréhensions...

Parallèlement, la banalisation des usages du numérique et des échanges de données plus ou moins personnelles, notamment sur les réseaux sociaux, génèrent des risques associés tels que des arnaques financières, des usurpations d'identité et du cyber-harcèlement.

Mobilisation des acteurs

Conscientes de cette mutation numérique qui s'accélère depuis plusieurs années, plusieurs associations et autres structures développent des actions et des accompagnements à destination de la population des Ulis pour faciliter l'accès au numérique et l'appropriation des outils et usages associés.

Leurs compétences numériques ont été sollicitées pour participer au projet SUN (voir encadré). Cette mobilisation collective a été l'occasion de concrétiser le *Collectif Ressources Numériques des Ulis* dit *CRNU* pour inscrire dans la durée la coordination des acteurs du numérique de la Ville en renforçant leurs liens pour et avec la population. La composition évolutive du *CRNU* comporte au 30 mai 2023 les membres suivants : l'*AVAG*, le Centre Commercial Ulis 2, le *Club Léo Lagrange*, *Emmaüs Connect*, France Services/La Poste, *HABITAT&TIC*, *Leux Tech*,

la Médiathèque, les 2 Maisons Pour Tous, l'antenne Pôle Emploi et l'*Union des Associations des Ulis (UAU)*.

Ce collectif, placé sous l'égide de Medhi Idouhamd, Conseiller municipal, délégué aux Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC) et de Jean-Gaston Mouhounou, Conseiller municipal chargé de la Médiation numérique, du Lien intergénérationnel et des Séniors, s'est fixé comme objectif ambitieux de mieux répondre aux besoins de la population en matière de sensibilisation et d'information sur les usages numériques et les risques associés, de facilitation et d'amélioration des usages du numérique au quotidien, de maîtrise des outils numériques, d'acquisition et de partage des connaissances numériques.

Stève Bizolier,
HABITAT&TIC
07 71 27 75 27



LE PROJET SUN : les Semaines des Usages du Numérique

Avec le soutien de la municipalité et de l'agglomération Paris-Saclay, la MEIF Paris-Saclay (1rue de l'Aube aux Ulis) et l'association *CATON* sont à l'initiative de l'organisation des rencontres sur les usages numériques d'accès gratuit : **entre le 10 et le 24 octobre 2023.**

Au programme : tables rondes, ateliers et démonstrations dans des lieux d'échanges, afin de découvrir les nombreuses initiatives locales permettant à chacun de surmonter les difficultés et risques d'usages numériques pour ses besoins au quotidien, mais aussi les opportunités et perspectives d'évolution.

À noter le temps fort sous le haut patronage du ministre Jean-Noël Barrot, le **14 octobre de 10 h à 12 h, à l'auditorium de l'opéra de Massy**, avec deux tables rondes :
• le numérique : difficultés d'accès et d'usage ;
• le numérique : opportunités et entrepreneuriat.

Le programme SUN 2023 est disponible sur le site :
lasemainenumerique.org

Jean Felix
Président de *CATON*, jd.felix@orange.fr

David Denisot
Développeur d'espace numérique
MEIF Paris Saclay
d.denisot@meif.fr / 07 65 18 71 10