

JOURNAL RÉALISÉ PAR  
L'ESPACE PIERRE HAMET,  
AGRÉÉ CENTRE SOCIAL, AVEC LA PARTICIPATION  
DES HABITANTS DU **BOIS DE BLÉVILLE**

**Sommaire** Page 2 • Parole d'habitant • Bienvenue  
chez vous Page 3 • En images : soirée Ibn Khaldoun • Près de  
chez moi : Form'idéal • Qui fait quoi ? : Le Club de Lutte Havrais  
Page 4 • La recette de la Tortilla • Astuce bricolage • Les règles  
du jeu : la piñata

## 3 QUESTIONS À JEAN-JACQUES SURBLE

Jean-Jacques est le président des jardins familiaux du Bois de Bléville depuis avril 2014. Avant son élection, il cultivait déjà sa parcelle de terre depuis cinq ans. Dès son élection, il a prité ce projet encore plus à cœur et veille à son bon déroulement.

### Parlez-nous des jardins familiaux, comment ont-ils été créés ?

Les jardins familiaux sont présents sur le Bois de Bléville depuis quinze ans maintenant. Ils y ont été installés suite à la démolition d'anciens immeubles HLM et se divisent en une vingtaine de parcelles.

Nous y cultivons une large variété de fruits et légumes (fraises, pommes de terre, courgettes, carottes...) tout au long de l'année.

Les jardiniers sont essentiellement des retraités habitant le quartier. Ils ont la disponibilité et le savoir-faire idéal pour jardiner.

### Qu'est ce qui vous passionne dans la culture de la terre ?

Le plaisir d'avoir un jardin, un passe-temps, de voir l'évolution de la pousse et surtout la récolte.

C'est un travail manuel, une passion qui nous occupe aussi bien les mains que l'esprit et évite l'isolement.

L'ambiance y est conviviale, chacun s'occupe de son terrain tout en étant à l'écoute des conseils ou des besoins des autres. C'est un véritable lieu de partage.

C'EST UN  
VÉRITABLE  
LIEU DE  
PARTAGE

### Avez-vous un projet en particulier concernant les jardins ?

Oui, en tant que président des jardins familiaux, j'ai pu constater en échangeant avec les autres jardiniers et les familles du quartier, que des enfants ne savaient pas comment étaient cultivés les légumes et les fruits de saison. Ils ne les connaissent qu'une fois sur le présentoir du magasin ou cuisinés dans leurs assiettes. De notre côté nous souhaitons transmettre notre savoir-faire.

Nous pourrions donc accueillir les enfants sur le temps scolaire ou périscolaire lorsque nos jardins sont les plus spectaculaires, au moment de la floraison et de la récolte.

Après avoir réveillé leur curiosité, nous pourrions avec un petit groupe d'entre eux, en lien avec le programme de l'école, du centre de loisirs ou du centre social, construire un projet à plus long terme.

L'enfant pourra être alors impliqué au cœur du jardinage, du travail de la terre puis de la récolte jusqu'à la dégustation ■



## Participez au comité de rédaction

Le petit journal que vous êtes en train de lire est votre journal.

Que vous soyez un jeune, un adulte, un senior, un homme, une femme ou une association, vous avez la parole, n'hésitez pas ! Contactez-nous.

C'est l'occasion d'évoquer votre quartier, de faire partager une passion, un projet ou de transmettre une information.

La prochaine parution est pour le début d'année 2015, ne tardez pas ! ■

## Séjours familles

Vous souhaitez partir en vacances l'année prochaine ? Dans le cadre des séjours familles, en partenariat avec la CAF, l'Espace Pierre Hamet peut vous aider à réaliser votre projet. N'hésitez pas à appeler au 02 35 46 55 51 ou venir nous rencontrer pour plus de renseignements ■



En  
bref

© djama - Fotolia.com



Le chalet « Les Farfadets »

## SÉJOUR COLLECTIF D'AOÛT

“ Du 17 au 24 août, l'Espace Pierre Hamet organisait, en partenariat avec la CAF, un séjour collectif au chalet « Les Farfadets » en Haute-Savoie. Plusieurs familles se sont donc retrouvées pour partager une semaine de détente à la montagne. Zina Ayeb, Fatimata Ly et Annick Zeggai, participantes au séjour nous ont raconté leurs vacances. « Nous aurions toutes souhaitées que ce séjour se prolonge tant cela était agréable », nous confie Annick. « Nous nous sommes retrouvées en famille à partager des petits moments de bonheur et nous avons découvert ensemble des activités inhabituelles et des habitants d'une autre région très accueillants. Le beau temps était au rendez-vous et le dépaysement total notamment pour moi » comme le signale Zina pour qui c'était le premier séjour. « L'air pur, les grands espaces montagneux nous donnaient un sentiment de grande liberté. Même si les participants étaient tous du Bois de Bléville, le fait de partager la vie quotidienne et les activités nous ont permis de découvrir différemment les autres et de tisser de nouveaux liens entre familles. Les enfants et les adolescents ont été agréables, eux aussi ont succombé au charme de l'endroit. Ils auraient peut-être souhaité de temps en temps avoir plus d'activités juste pour eux. L'accrobranche, la randonnée, le canoë, la montée en télésiège, la visite d'une grotte, la piscine, une balade en bateau ont fortement été appréciés. Nous avons également pu admirer le Mont-Blanc et faire un petit tour en Suisse ». Fatimata nous confie qu'elle a notamment apprécié leur virée à Chamonix « C'est une très belle ville ». « Nous avons découvert sur le marché de bons produits locaux. Au chalet, nous avons apprécié les repas et les moments conviviaux du soir, proposés par le référent famille, autour de grands jeux ou d'anniversaires ainsi que la préparation commune d'un super couscous menée par Zina » ■

Récit de Zina, Fatimata et Annick



## Bienvenue chez vous

LOISIRS

### CLIN D'ŒIL SUR LES ASSOCIATIONS DU BOIS DE BLÉVILLE

Coup de projecteur sur l'Association Interculturelle de Femmes (l'AIF). Rencontre avec Madame N'Diaye, présidente de l'association.

L'AIF regroupe depuis plus de 20 ans une soixantaine de familles d'origines étrangères. L'association organise l'accueil des femmes et des enfants dans les locaux du 42 rue Henri Dunant. Pendant que les femmes participent aux différents ateliers thématiques,



les enfants sont pris en charge par les bénévoles diplômés de l'association. Certains de ces enfants devenus de grands adolescents et adolescentes ainsi que certaines femmes ont aujourd'hui, avec le soutien de l'Espace Pierre Hamet, obtenu leur BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur). Ils peuvent ainsi apporter leur contribution à l'association en assurant l'encadrement des plus jeunes pendant les vacances scolaires. Lors de notre visite, un groupe d'une dizaine de femmes participaient à l'atelier santé mené par le docteur Arlette Seiffert, Médecin du Monde. La thématique abordée dans le cadre

de l'opération « Octobre Rose » était la prévention, le dépistage, l'appréhension de la maladie et le temps de convalescence du cancer et plus précisément du cancer du sein.

L'AIF organise également des repas et des soirées. Ces moments festifs de rencontre et de partage sont aussi l'occasion de récolter des fonds pour financer comme dernièrement le 2 août, un voyage à Nice. Le prochain repas aura lieu le 31 décembre. Dans ce même esprit l'association propose, tous les mercredis après-midi, une vente de délicieux Pastels ! Si vous êtes curieux et gourmets, n'hésitez pas. Alors si vous êtes nouvellement arrivant au Bois de Bléville franchissez la porte de l'AIF, vous y rencontrerez des personnes qui habitent le quartier depuis une trentaine d'années ■

LOISIRS

### LES GRANDS EXPLORATEURS

Tel est le thème des soirées proposées cette année à l'Espace Pierre Hamet. Après Alexandre Le Grand, Marco Polo et Ibn Khaldoun, un nouvel explorateur et non un des moindre sera à l'honneur prochainement. Il fût le premier de l'histoire moderne à traverser l'Atlantique et découvrir de ce fait, l'Amérique en 1492. C'est effectivement l'italien Christophe Colomb qui sera au cœur de la soirée du vendredi 28 novembre. Venez vite vous renseigner auprès de Leïla pour les inscriptions.

Renseignements et inscriptions :

Espace Pierre Hamet - 16 allée Pierre de Coubertin - 76620 Le Havre  
Tél : 02 35 46 55 51 ■

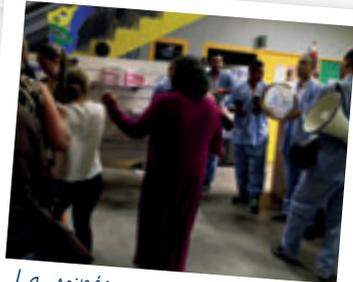
## En images

## SOIRÉE IBN KHALDOUN

Le vendredi 3 octobre se tenait la soirée « Sur les traces du penseur Ibn Khaldoun » organisée par le Conseil de Maison au sein de l'Espace Pierre Hamet. Près de 120 personnes étaient présentes et réunies autour d'un repas convivial préparé par les habitants du quartier. Ils ont participé activement à la décoration de la salle, au dressage des tables et aux services. Belle performance ! Au cours des animations habituelles menées par Pascal, les enfants, aidés d'Aurélié et de l'équipe d'animation, ont effectué pour le bonheur de leurs parents une démonstration de danse orientale ■



Préparation du dessert oriental par les bénévoles du centre: les makrouts.



La soirée commence en musique avec les cinq musiciens du groupe Dellali.



H-Ley parcourt les salles afin de faire profiter les enfants de sa musique.



Le couscous est fin prêt, il est temps de satisfaire les papilles des invités.



Pendant ce temps-là, les invités participent aux animations lancées par Pascal.



Les enfants arrivent dans la salle pour une démonstration de danse orientale.

## Je cherche à pratiquer la lutte dans le quartier

### Qui fait quoi ?

#### Le Club de Lutte Havrais

Créé en 1997, le club compte à ce jour 118 licenciés dont 43 filles. Il est organisé autour de l'Ecole de Lutte, l'entraînement pour les compétiteurs et les cours pour les adultes. Les

professeurs sont tous diplômés.

Aujourd'hui, le club compte 7 athlètes de haut-niveau âgés de 13 à 20 ans.

Au programme de la saison sportive, de nombreux tournois labellisés et internationaux

auront lieu.

Alors n'hésitez pas si l'aventure vous tente, allez les rencontrer au dojo du gymnase du Bois de Bléville. L'accueil est chaleureux, les encadrants à l'écoute.

Renseignements :

Clément Susunaga - Président  
clubdeluttehavrais@gmail.com  
06 63 21 79 75 ■

## FORM'IDEAL

Form'Idéal est une association sportive créée en mai 2014. Récente sur le quartier du Bois de Bléville, l'association propose des cours d'activités physiques et sportives pour tous en favorisant l'accès au plus grand nombre.

#### renseignements

FORM'IDEAL

Tél : 06 95 79 69 79

Courriel : formideal@yahoo.fr

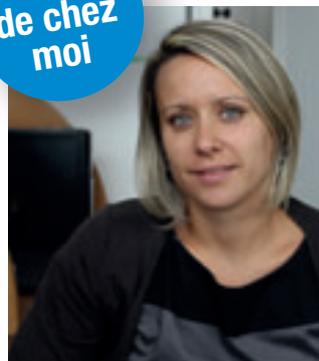
La majorité des activités se déroulent hors salle. Cela permet de proposer une tarification intéressante aux adhérents.

Form'Idéal vous propose d'améliorer votre condition physique et votre capital santé.

Parmi les activités, du circuit training, de la course ou encore du cross-fit sont proposés au stade Delaune ou à la forêt de Montgeon.

La programmation varie en fonction des jours, des horaires et du niveau de chacun. Les séances rassemblent en moyenne entre

### Près de chez moi



Mme Laurène KHIAR  
Présidente de l'association

15 et 20 adhérents. Cet été, une quarantaine d'entre eux enca-

drés par des coaches sportifs ont bénéficié d'activités physiques et de conseils en nutrition.

Les mises à dispositions gratuites du dojo du Bois de Bléville et de la salle de l'Espace Pierre Hamet ont permis à l'association de développer l'offre d'activités pour les habitants du Bois de Bléville : cours de renforcement musculaire et d'abdos fessiers et en prévision pour les plus jeunes, de la Baby Gym en présence des parents, grands-parents ou assistantes maternelles ■

“Form'Idéal vous propose d'améliorer votre condition physique et votre capital santé.”



© carpaumar - Fotolia.com

## TORTILLA

### UNE OMELETTE TYPIQUEMENT ESPAGNOLE

Recette proposée par  
**Emilia Enos**

**Préparation** • Cassez les œufs dans un saladier. • Épluchez les pommes de terre et rincez à l'eau claire. • Émincez en très fines rondelles. • Recoupez chaque rondelle en 4. • Dans une poêle, faire revenir les pommes de terre dans l'huile. • Remuez régulièrement pendant 15 minutes. • Ciselez les oignons et ajoutez-les. • Remuez. • Faire cuire les pommes de terres et les oignons 45 minutes environ à feu doux et remuez toutes les 3 à 5 minutes. • Batre les œufs et assaisonnez-les. • Versez les pommes de terre cuites et les oignons dans le saladier et mélanger avec les œufs. • Mettre un peu d'huile d'olive dans la poêle et versez la préparation. • Étalez de façon uniforme. • Mettre une pincée de sel et de poivre sur le dessus. Laisser cuire sur feu moyen 7 à 10 minutes. • Une fois le dessous cuit, faire glisser la tortilla sur une assiette plus grande que la poêle. • Remettre de l'huile dans la poêle et épongez le surplus d'huile. • Mettre la poêle à l'envers sur l'assiette et la retourner (la partie de la tortilla pas cuite doit être face à la poêle pour la retourner). • Laisser cuire sur feu moyen 7 à 10 minutes. • Quand la tortilla est cuite, faites-la glisser dans un plat ■

### Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme type Charlotte
- 5 oignons jaunes
- 5 œufs
- Huile d'olive ou de tournesol
- Sel
- Poivre



© Les Cunliffe - Fotolia.com

## FABRIQUER UNE ÉTAGÈRE AVEC DU BOIS ET DES CEINTURES

Conseils proposés par  
**M. Khaled ZAOUICHE**

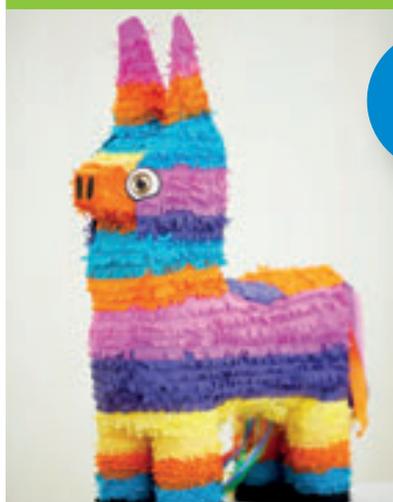
Envie d'une nouvelle décoration ? Voici, une astuce alliant bricolage et créativité qui vous permettra de créer vous-même votre propre décoration d'intérieur tout en recyclant des objets du quotidien.

**OUTILS** Pour fabriquer votre étagère vous aurez besoin de 2 à 4 ceintures, d'un marteau, d'un crayon à papier, de deux planches de bois, de punaises de tapis ou de clous et d'un mètre.

**ETAPE 1** Marquez une ligne à 2 cm du bord à gauche et à droite de la planche, sur les deux côtés. Bouclez les ceintures afin d'avoir deux anses de même diamètre et placez les bords extérieurs des ceintures sur la ligne tracée à deux centimètres des bords. Les fixer.

**ETAPE 2** Mettre la planche debout et fixez la ceinture sur la tranche. Positionner la deuxième planche à la hauteur souhaitée. Fixez les ceintures.

**ETAPE 3** Vérifiez que les ceintures soient de même hauteur. Si besoin est, refaire un trou dans l'une des ceintures pour adapter sa longueur. Demander de l'aide à une personne pour maintenir l'étagère et vérifiez qu'elle soit droite avec un niveau. Fixez l'étagère avec de longs clous à l'arrière des ceintures ■



## LES RÈGLES DU JEU : LA PIÑATA

Expliquées par  
**Christopher Lebaillif**

© kimhawkinsphoto - Fotolia.com

**LA PIÑATA** signifie « la marmite ». Ce sont des objets décoratifs que l'on peut fabriquer soi-même et dont l'intérieur creux peut se garnir. Vous devez choisir les cadeaux en fonction de l'âge des convives. Préférez toujours plein de petits cadeaux à ramasser pour qu'il y en ait pour tout le monde, des confettis et au moins 2 kilos de bonbons qui permettent à la piñata d'être plus lourde et donc plus solide. Attachez la ficelle à une corde épaisse que vous faites passer par-dessus une poutre ou encore une grosse branche d'arbre.

**LE JEU** On bande les yeux des enfants et on les conduit un à un, chacun son tour non loin de la piñata, un bâton en main. On leur fait faire plusieurs tours sur eux-mêmes avant de les laisser tenter leur chance le but étant de fracasser la piñata pour en récupérer le contenu ■

## L'AMÉTHYSTE



Journal participatif réalisé par et pour les habitants du quartier du Bois de Bléville. Financé par la Ville du Havre et la Caisse d'Allocations Familiales

Directeur de la Publication : Agnès CANAYER  
Rédacteur en chef : Abdel Chati

Ont participé à ce numéro : Charlotte DRICI, Antonia ENOS et Véronique BOCQUEL (équipe de rédaction et interviews), Antonia ENOS (photographie), © djama, © kimhawkinsphoto, © carpaumar, © Les Cunliffe - Fotolia.com - Accompagnement CAB Consulting - Maquette Marion GOFFART Communication - Dépôt légal à parution : N° ISSN en cours

