

LA GAZETTE

N°1: Quel monde pour demain?

Editeur responsable: Mathieu De Backer

78, rue du Rempart des Moines, 1000 Bruxelles.

Mai

Vol. 1

UN MOT DES AFFILIÉS

Par : *Isabella, Andrea, Gaëlle et Gaia*

Après avoir reçu beaucoup de retours positifs, nous avons décidé de continuer les numéros de La Gazette. Ce mois-ci, des recettes à gogo, une pointe de réflexion, des nouvelles des ateliers en cours et bien plus encore!

En espérant vous faire voyager un peu et surtout que vous sachiez que nous pensons bien à vous en cette période particulière.

On en profite également pour souhaiter un accueil chaleureux à Gaia, notre nouvelle coordinatrice!

A très bientôt.

Les Affiliés.

“Pour réaliser de
GRANDES CHOSES,
il faut d'abord
REVER”
- Coco Chanel

VITE! UN PEU D'AMOUR DANS CE MONDE DE BRUTES



Avec quelques temps de retard, nous vous partageons les remerciements des élèves de l'école de Watermael-Boitsfort qui nous ont accueillis pour un merveilleux repas février dernier. Une idée pour leur rendre la pareille?



SE DETENDRE

Ce ne sont pas les choses qui nous attristent, mais la représentation (ou le jugement) que nous en avons."

- Épictète.

Petit d'exercice d'auto-compassion:

Avez-vous déjà remarqué à quel point nous pouvions être dures envers nous même? En général, à quel moment cela arrive-t-il?

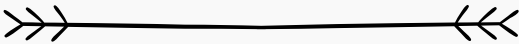
Peut-être, par exemple, lorsque vous passez une journée difficile?

Que vous avez "manqué" quelque chose? Que vous avez un désaccord?

Dans ces cas là, quelles paroles vous viennent à l'esprit? Peut-être des choses comme: Je suis nul/le; Je ne sers à rien; Tout ce que je fais échoue; Je me sens moche,...

Maintenant, imaginez que vous parlez à un ami qui est dans la même situation difficile que vous? Etes-vous aussi difficile avec lui que vous l'êtes avec vous-même?

Que lui dites-vous?



Qu'est-ce que ce petit exercice vous évoque? Était-ce si difficile d'éprouver de la compassion pour votre ami?

Et si nous sommes capables de montrer notre soutien à un proche, pourquoi pas envers nous-même?

Je vous propose ceci, très simplement: La prochaine fois qu'un sentiment désagréable sur vous-même vous vient à l'esprit, que vous avez envie de vous critiquer et d'être dure, demandez vous: Comment est-ce que je parlerais à un ami?

L'auto-compassion se travaille, s'entretient, comme un muscle. Plus elle sera nourrie, plus la confiance en nous augmentera et plus nous pourrons nous accepter tel que nous sommes. Elle permet de se rendre compte que rien n'y personne n'est parfait et ne le sera jamais. L'imperfection n'est-elle d'ailleurs pas merveilleusement plus belle?

"Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir."

- Confucius.

BIEN MANGER

Que ton aliment soit ta première médecine”

- Hippocrate (Ok, il a pas tout à fait dit ça mais c'était l'idée générale)



L'oignon, un légume utile pour lutter contre les virus et les bactéries.

En effet, l'oignon est riche en antioxydants, en composés naturels anti-inflammatoires et antibiotiques. C'est un légume qui aide aussi à lutter efficacement contre les virus et les bactéries qui attaquent les voies respiratoires. De plus, grâce à son action expectorante, il réduit rapidement la congestion, contrôle les maux de gorge et diminue la production excessive de mucosités.

Sirop d'oignon et de miel

En combinant les éléments nutritifs de l'oignon avec les propriétés antibiotiques du miel, vous obtenez un sirop naturel pour réduire la toux et éliminer les mucosités. Ces deux ingrédients apaisent l'irritation des voies respiratoires et aident à éliminer les toxines et les bactéries qui sont retenues à l'intérieur.

Jus d'oignon et de citron

Le jus naturel d'oignon est un antibiotique et un expectorant naturel qui aide à traiter les infections respiratoires qui causent la toux. Vous pouvez donc l'associer à un peu de jus de citron pour augmenter encore ses bienfaits nutritionnels et ses capacités de renforcement des défenses immunitaires.

Ingrédients : • ½ oignon. • Le jus de ½ citron.

Préparation : • Coupez la moitié d'un oignon et passez-le dans un extracteur de jus. • Mélangez ce jus au jus du demi-citron.

Mode de consommation : • Buvez 2 ou 3 cuillères à soupe de jus d'oignon avec du jus de citron à jeun, puis reprenez la même dose au milieu de l'après-midi, si vous le désirez. • Prenez-en tous les jours, jusqu'à l'arrêt de la toux.

Ingrédients : • 1 oignon. • ½ tasse de miel (167 g).

Préparation : • Tranchez l'oignon en petites lamelles et mettez-le dans un bocal en verre. • Ensuite, versez le miel pardessus et assurez-vous de recouvrir complètement l'oignon. • Puis couvrez le bocal et laissez reposer pendant 12 heures dans un endroit frais et sombre.

Mode de consommation : • Prenez une cuillère à soupe de sirop à jeun et répétez 2 ou 3 fois par jour. • Prenez-le régulièrement pendant plusieurs jours jusqu'à ce que votre toux soit passée.

AlloView

Ce groupe qui a démarré au mois d'avril passé se veut être une plateforme de partage de vidéos courtes et **bonnes pour le moral**.

Il y a déjà plusieurs personnes qui se sont inscrites et des vidéos ont été partagées par les utilisateurs.

Le groupe Affiliation a envoyé deux vidéos "bonne pour le moral" : la première est le résultat d'un montage de plusieurs vidéos artistiques, le second est un court-métrage de Felix Blume: los grillos del suenos. D'autres vidéos seront envoyées régulièrement.

Il est conseillé d'envoyer de **courtes vidéos** (pas plus de 3 min) pour ne pas surcharger les smartphones.

Pour rappel : vous avez un smartphone et vous voulez faire partie du groupe « AlloView » faites nous le savoir, envoyez « **Welcome AlloView** » et votre numéro de téléphone par sms au numéro : 0485/397728 (Andrea).

Un message vous sera envoyé ensuite avec les instructions à suivre pour s'inscrire au Whatsapp AlloView et configurer votre smartphone.

AAA - Atelier Audiovisuel des Affiliés

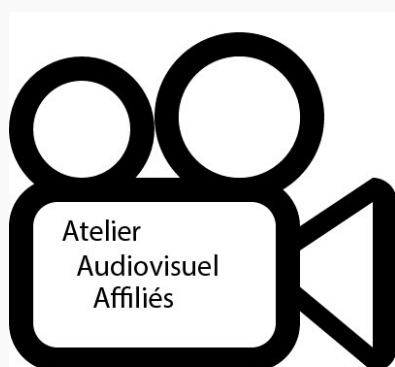
L'atelier audiovisuel est ouvert à tous ceux qui sont intéressés par **l'image** et le **son en mouvement**. Dans cet atelier, seront approchées les différentes techniques qui permettent de faire une vidéo, un film. On pourra s'initier à la prise de vue (caméra, appareil photo), à la prise de son (enregistreur pro), aux montages (programme de montage audiovisuel) mais aussi au Stop Motion, un programme qui permet de réaliser des films d'animation.

Que ce soit pour des **projets individuels** et/ou **collectifs**. L'atelier sera encadré par le groupe Affiliation et par des professionnels de l'audiovisuel.

Une première réunion sera programmée où seront présentées les modalités de l'atelier ainsi que des projections de vidéos réalisées par des personnes et des groupes qui ont participé à des précédents ateliers.

Si vous aimez l'image et le son, la musique et les films. Si vous avez envie de raconter des histoires ou que vous avez envie d'exprimer des choses qui vous tiennent à coeur, mais que vous n'aimez pas parler ou que vous ne savez pas comment faire, cet atelier est pour vous. Vous serez étonnés des résultats.

DERNIÈRE NOUVELLE:



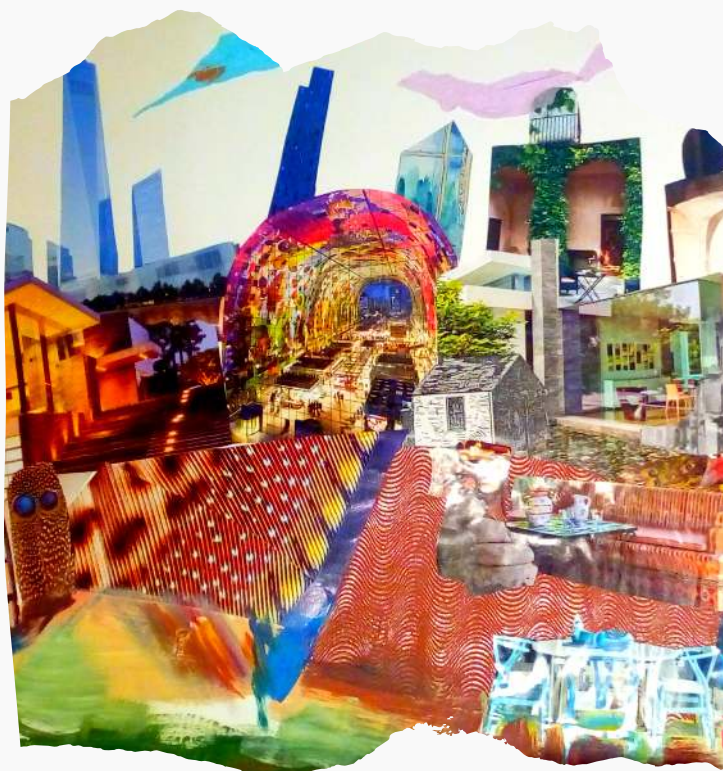
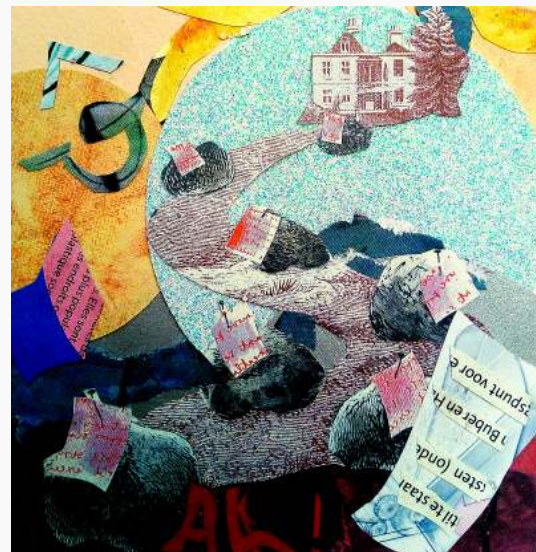
Dans le courant du mois de juin et si les mesures de dé-confinements nous le permettent, il y aura une première rencontre avec les animateurs de l'atelier audiovisuel. Ils viendront présenter des vidéos issus d'ateliers précédents, réalisées avec des publics de toutes âges. Il y a déjà des personnes inscrites. N'hésitez pas à vous inscrire en envoyant un message aux membres du groupe Affiliation que vous connaissez. Andrea, qui sera la personne référente pour cette atelier, vous avertira au plus vite de la date de la rencontre.

L'ATELIER D'ECRITURE

Un cairn sous la pleine lune:

La lune est plaine, elle étincelle. Elle fait office de lampadaire de ville. Elle brille. Je marche avec le coronavirus, je marche avec elle, côte à côte. Je tousse par sur mon coude, mais en plein air ça fait du bien. Je marche seule, je ne peux pas contaminer quelqu'un. J'ai enlevé mon masque, pour respirer sous la beauté de la lune. J'ai déposé soigneusement des cairns pour signaler que le Virus était bien passé sur la verte colline.

Selma Akin.



LE CONSEIL DES LOCATAIRES

Envie de bouger de chez toi ?

De faire des activités ?

Rejoins-nous au **Conseil des Locataires Housing First.**

Le Conseil des Locataires est un groupe ouvert, qui se réunit une fois par mois, tous les premiers vendredis du mois, à l'**Espace 51** (rue Thiéfry 51 à Schaerbeek).

On rêve de projets d'activités et on les réalise ensemble. On y vient comme on est, quand on veut et pour le plaisir de se rencontrer autour d'un bon café.

Au plaisir de t'y retrouver!

Si tu as des questions n'hésite pas à appeler Isabella : 0485/08 36 04, Gaëlle 0487/01 57 46 et Andrea 0485/39 77 28

L'OEUF OU LA POULE? - Capsules philosophiques

Philosopher pour mieux vivre . A l'origine, la philosophie grecque et romaine était une cure, une thérapie. Au quotidien, elle peut être précieuse pour prendre du recul, contrôler nos émotions et travailler notre jugement.

« La connaissance de l'union mentale avec toute la Nature. C'est donc la fin à laquelle je tends, à savoir acquérir une telle nature et faire effort pour que beaucoup acquièrent avec moi » Spinoza.
Alors, écoutez son secret : prenez le temps de vous comprendre, de vous écouter et de vous aimer. Réfléchissez selon votre nature et non selon la volonté du monde. Et puis, le monde continue de tourner sans vous, le soleil se hisse le matin, laisse la place à la lune le soir, tout existe déjà selon sa nature propre. Retrouvez la vôtre et vous serez connecté au reste.

Quand votre monde deviendra le monde, le monde sera vous.

Extrait de : « Spinoza antistress » de Héloïse Guay de Bellissen.



PORTE VOIX

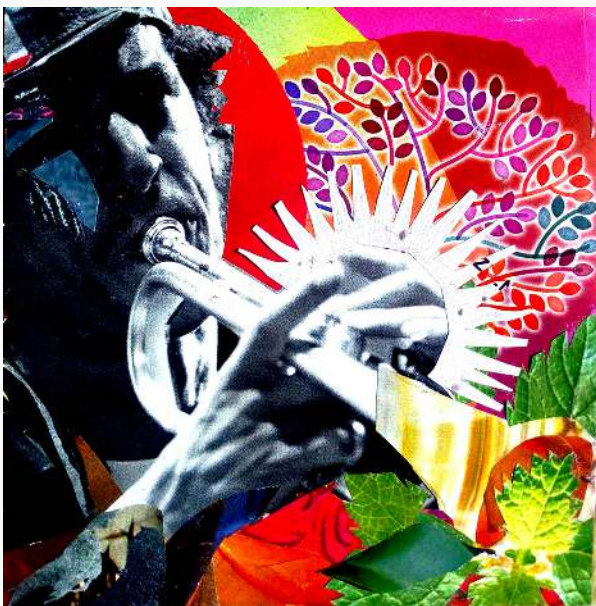
"La solidarité c'est la tendresse des peuples"
- Thomas Borgue



Grève des loyers

Au moins un million de Belges subissent actuellement une baisse de revenus liée au confinement. Les revenus de remplacement – pour peu qu'ils existent – ne devraient pas servir au loyer. Nous demandons une interdiction des expulsions locatives pour minimum 12 mois et dans le même temps une annulation des loyers dus pour la période de confinement et empêcher les propriétaires de toucher aux garanties locatives ou de réclamer des preuves de baisse de revenu. Mettons nous ensemble. Soyons solidaires pour dépasser cette crise collectivement. Que ce confinement ne ramolisse pas notre désir de justice sociale. Restons vigilants!

A suivre...



"Si tu dors et que tu rêves que tu dors, il faut que tu te réveilles deux fois pour te lever."
- Jean-Claude Vandamme.

FICHE PRATIQUE :

La consommation

Pendant le confinement, il est fréquent d'avoir envie de consommer pour oublier un moment l'anxiété ambiante, la peur la solitude et l'ennui.

Mais il est possible aussi de profiter de cette situation pour prendre un peu plus soin de soi et faire bouger quelque chose dans ses habitudes de consommation.

Si vous consommez beaucoup d'alcool, un des risques liés à la consommation est qu'il favorise une forte déshydratation du corps.

Préparez-vous le matin une bouteille de citronnade avec :

- 1 litre et demi d'**eau**

- le jus de deux **citrons**

- quelques feuilles de **menthe**

- en option : deux cuillères à soupe de miel, si vous n'aimez pas le gout acide

Mettez la bouteille au frais et alternez un verre d'alcool avec un verre de citronnade pendant toute la journée.

C'est très rafraîchissant et ça aidera le foie à mieux éliminer l'alcool.

Quoi qu'il en soit, prenez soin de vous et faites des pauses dans la conso, pour bien récupérer.

A votre santé !

BONNES NOUVELLES DU MONDE



1. L'**Allemagne** débloque 50 milliards d'euros pour la culture.
2. La banque **BNP Paribas** condamnée pour ses emprunts toxiques aux particuliers.
3. Le **Portugal** régularise ses immigrés pour les protéger du coronavirus.
4. Certaines communes comme Yvoir menacent d'aller en justice contre la mise en place de la **5G**.
5. Le confinement change les modes de consommation et conscientise la population à **consommer local**.
6. Les **tortues** n'avaient pas autant pondu depuis 20 ans, sur les plages désertées par les touristes.
7. Un **hôtelier** du centre ville de Bruxelles a récemment ouvert ses portes à 60 personnes migrantes et 30 personnes sans abris. L'ambiance est tellement bonne qu'il pense même se reconvertir dans le social!



DEFI DU MOIS

Prendre soin

Prairie sauvage

Conseils pour semer des fleurs sauvages:

En pleine terre: Jardin, pied d'arbre, parterre non utilisé,... Tout peut faire l'affaire!

Etapes:

- 1. Préparer un minimum votre sol en le griffant à l'aide de d'un râteau ou à la main.
- 2. Semer les graines à la volée avec une main souple sur toute la parcelle que vous avez choisie.
- 3. Griffier une seconde fois, et tasser la terre après cela.
- 4. Dernière étape, un léger arrosage et le tour est joué! La pluie et le soleil feront le reste.

Si vous n'avez pas accès à des contenants ou de la terre, dites le nous, et nous ferons en sorte de vous en donner.

A travers ce défi n'hésitez pas à être **inventifs**, à nous donner vos retours qu'ils soient positifs ou négatifs, à nous envoyer vos photos, à pester parce que ça ne fonctionne pas, à recommencer si nécessaire, à nous demander des conseils. Le temps et la patience seront vos meilleurs alliés pour faire naître **la vie**.

Le printemps est là et la saison des plantations est ouverte! A la suite de ce courrier vous recevrez 2 sortes de graines: de fleurs sauvages et de radis.

LÉGUMES PARTY

Le radis c'est trop facile!

La période la plus appropriée étant d'avril à octobre. Le plus simple est de trouver **un pot +/- profond** (20cm au moins) pour pouvoir semer une 20aine de radis. Mais cela peut aussi se faire dans des petits contenants en carton comme des rouleaux de papiers toilettes.

Déposez y **3-4cm de cailloux** ou de billes d'argiles dans le fond puis du **terreau potager** en laissant quelques centimètres libres sur le haut du pot. Le pot peut être placé à la lumière, mais attention aux chaleurs trop fortes, les radis n'aiment pas cela! Un appui de **fenêtre mi ombragé** pourra très bien faire l'affaire.

Etapes:

- 1. Semer les graines sur toutes la surface Laissez 1cm entre chaque.
- 2. Recouvrez d'1cm de terreau, tassez et arrosez. Maintenez la terre humide (pas trempée) les jours suivant.
- 3. Environ 1 semaine après, les plantes commencent à apparaître, il faudra les séparer en supprimant certaines et faire en sorte qu'il ne reste qu'un début de radis tous les 2-3cm.

Entretien: Les radis ne doivent pas manquer d'eau, sinon les racines se creusent et/ou deviennent piquantes. Dès que la terre est sèche en surface, vous pouvez arroser. En été, cela peut être tous les jours.

Récolte: Dès que les racines ont une taille convenable, vous pouvez les récolter. Cela peut se faire progressivement, en récoltant les plus gros en premier et garder les plus petits à grandir.

A table!