



Voici le 4^{ème} exemplaire de notre journal "Trajectoire Locale" entièrement gratuit qui paraît tous les 2 mois.

Vous y trouverez plusieurs articles informatifs, distrayants, ludiques.

Nous souhaitons vous informer, vous amuser et surtout créer ce lien entre nous qui nous manque tant !

A vous d'en parler dans le quartier, à vos voisins, à vos amis...

et si vous le désirez venir nous rencontrer pour se connaître, partager, échanger, donner votre ressenti, apporter vos idées...

Ceci peut se faire en venant au local de la MIETE, 150 rue du 4 août à Villeurbanne/Perralière, par e-mail à trajectoire.locale@gmail.com ou en téléphonant au 07 64 70 09 13 ou encore sur le site de la MIETE

Impatient.e.s de vous voir et à très bientôt!



Tissons des liens

Centre social CUSSET



Je suis allée à la rencontre des médiat.rice.eur.s sociaux du Centre Social Cusset : Cécilia et Antoine. L'émergence, en 2019, des médiat.rice.eur.s sociaux dans les quartiers de Jacques Monod et Pierre Baratin fait suite au diagnostic réalisé à l'initiative de la ville de Villeurbanne. La création de ces deux postes a plusieurs objectifs : augmenter et soutenir la présence sociale au sein de ces deux quartiers, favoriser la tranquillité publique et augmenter le partenariat entre le Centre Social Cusset, les bailleurs sociaux, la mairie et les différentes structures partenaires.

Les médiat.rice.eur.s sociaux sont des relais importants. Cécilia et Antoine vont à la rencontre des habitant.e.s pour écouter leurs préoccupations. En fonction des échanges et des besoins (individuels ou/et collectifs), elles.ils font le lien auprès des partenaires de proximité, qui peuvent leur apporter des réponses.

Ces médiat.rice.eur.s co-construisent des projets avec les personnes concernées en les rendant acteurs et actrices de l'initiative.

Cécilia et Antoine interviennent du Mardi au Samedi et modulent leurs horaires en fonction de la saisonnalité. Elles.Ils ont à coeur de s'adapter à la diversité du public qu'ils rencontrent. Ils sont également présents à la sortie des écoles, le mardi, jeudi et vendredi.

Ce métier les passionne car les missions sont très variées. Ainsi chaque journée sera particulière !

Soyez observat.rice.eur.s, vous les reconnaîtrez grâce à leur tee-shirt bleu avec la mention "médiation sociale du centre cusset".



Boîte à astuces

La méthode BISOU pour repenser ces achats

Et si cette rentrée était l'occasion de faire vos premiers pas dans la consommation responsable et modérée ? Pour vous accompagner, nous vous proposons de vous pencher sur la méthode **BISOU**, développée par Marie Duboin-Lefèvre et Herveline Verbeken dans leur livre « J'arrête de consommer ».

La méthode **BISOU** est une liste de 5 questions à vous poser avant d'acheter un produit ou un service. Ce moyen mémotechnique vous aide à faire la différence entre besoin et envie.

Vous pouvez essayer d'appliquer cette méthode au quotidien pour faire vos achats en conscience.



Besoin

A quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

Immédiat

En ai-je besoin immédiatement ?

Semblable

Ai-je déjà quelque chose de semblable ?

Origine

Comment, par qui et où ce produit a-t-il été fabriqué ?

Utile

Ce produit va-t-il vraiment m'être utile



Actus de la MIETE

Les "repartages" de la MIETE

Envie de rencontrer tes voisin.e.s ou tout simplement partager un moment agréable en bonne compagnie ? L'association MIETE, située au 150 rue du 4 août 1789 à Villeurbanne propose tous les 2èmes mardis du mois des repas partagés. Tu as un plat à nous faire découvrir ? Ici on partage, on découvre des spécialités mais surtout on passe un moment d'échanges entre habitant.e.s et bénévoles. Les prochains "repartagés" sont les mardis 7 et 13 septembre et mardi 5 octobre de 12h30 à 14h au café asso'. Merci de ne pas oublier ton pass sanitaire ou un test négatif de moins de 72 heures !



2 personnes se servent
parmi les plats préparés



Des personnes attablées



Rencontres et recettes

Le gâteau au yaourt

Jessica vit depuis 3 ans à la Perrallière et depuis plus de 12 ans à Villeurbanne. C'est dans la cour, avec un beau soleil de mai, qu'elle nous livre sa recette du gâteau au yaourt. Elle est ravie de nous partager des souvenirs de ses grands-parents avec qui elle partait à la campagne en Haute-Loire. Il y avait une ferme où ils allaient chercher du lait pour faire des yaourts et fromages blancs maison. Ils employaient de la présure, une bactérie particulière, que sa grand-mère stockait secrètement.

Pour un délicieux gâteau au yaourt de sa grand-mère, il faut :

- 1 yaourt nature
- 3 œufs
- 1 pot d'huile
- 2 pots de farine
- 1 sachet de levure
- des zestes de citron vert
- 1 pot de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé



photo d'un gâteau

On prépare les zestes de citron qu'on découpe soigneusement en petits morceaux.

Dans un grand saladier, on mélange le pot de yaourt avec la farine, la levure et le sucre (réutiliser le pot de yaourt pour doser les autres quantités !). Après avoir bien mélangé ces ingrédients, on y ajoute l'huile, les zestes de citron puis les œufs et enfin on mélange bien afin d'obtenir une pâte bien lisse. Pour la cuisson, on beurre un moule et on enfourne environ 30 minutes à 180°C en surveillant attentivement. Et bien entendu, sur les conseils de Jessica, on goûte la pâte en léchant ce qui reste dans le saladier....

Quelques infos sur Jessica :

Ce qu'elle aime le plus dans son quartier c'est qu'il est calme et proche de Gratte-Ciel. Jessica a aussi passé beaucoup de temps à la MJC de Villeurbanne pour y faire du badminton et a même eu l'occasion de participer au dépouillement des élections municipales en 2020 à l'école Louis Pasteur. Sa devise personnelle « Suis ton destin ! » lui permet d'aller de l'avant sans se retourner, grâce à son instinct. Merci Jessica pour ton témoignage.



La pépète du mois

Un petit instant de bonheur

Pour accueillir tranquillement l'autonome, je vous propose une pépète tout en douceur. C'est au détour d'une balade que j'ai découvert cette initiative. L'idée est simple: peindre des galets et les cacher un peu partout au détour d'une balade ou d'un trajet pour aller au boulot, à l'école... Vous pouvez ensuite prendre en photo le galet trouvé ou celui que vous allez cacher et le partager sur la page Facebook Love on the rocks. Vous allez me dire mais à quoi ça sert ? L'objectif souhaité est d'apporter un brin de bonheur au détour de nos promenades. Pas mal non ?



Voici le galet que j'ai trouvé. Il s'agit d'un dessin d'abeille



Petit coin de lecture

BD et poésie



La vie

Je suis la Vie
À cet endroit
Enveloppé par l'Espace
Vaste et profondément mystérieux
Je cultive les âmes humaines.
Je suis la Mère de leur mère
Je les aime plus qu'ils ne s'aiment entre eux
Je descends alors au fond de leur être
Pour entendre la mélodie de leur cœur
Me faisant ainsi oublier les blâmes
De ceux qui souffrent.
L'Espace tout entier
Aux portes de leur espace intérieur
Y dépose les couleurs du bonheur
Et recueille leurs sourires gracieux.
Je pleure quand je vois leurs yeux remplis de larmes
Je ressens leur douleur
Et pour eux je me bats contre la mort
Mais lorsqu'en cachette elle ferme leurs beaux yeux
Ils me laissent en souvenir leur tombeaux.

Haïkus de Sibérie (Mon coup de cœur) un objet graphique qui se situe entre le livre, le journal intime et la bande dessinée. La BD présente la déportation des habitants d'un village lituanien et plus particulièrement d'une famille au travers du regard d'un enfant. Elle permet de s'interroger sur: comment les événements de la vie peuvent nous imposer de tout abandonner sans qu'on sache si un jour on reviendra; comment conserver son humanité malgré tout.

La BD met en lumière un quotidien purement factuel dans un camp de travail sibérien empreint de souvenirs et des ombres de ceux qui disparaissent. Cette BD m'a profondément touchée par sa poésie, son rythme, sa douceur et le message d'espoir inscrit en filigrane au fil des pages.



À vos méninges

Enigme

Si nous ne sommes pas le lendemain de lundi ou le jour avant jeudi, que demain n'est pas dimanche, que ce n'était pas dimanche hier, et que le jour d'après demain n'est pas samedi, et que le jour d'avant hier n'était pas mercredi...quel jour sommes-nous ?

Solution dans le prochain numéro

Solution du numéro précédent :

En 8 jours.. car les 7 premiers jours il monte un mètre (3 moins 2) mais le 8 ème jour il monte à nouveau 3 mètres et donc il est arrivé en haut du puits (7m+3m= 10 m)

La rédaction:

Anaïs, Antonia, Aude, Christiane, Dorian, Françoise

On vous donne rendez-vous le mois prochain !