

Contre rendu de la dernière réunion du
Conseil de Maison

Du potager aux gamelles

- Recette de saison de Mars -

SPAGHETTI BOLOGNAISE DE COURGETTES ET BUTTERNUT Cru et végétarien

Ingrédients :

Pour les spaghettis de courgette et butternut
Choisir des courgettes fermes et de forme droite si possible
Choisir soit plusieurs butternut de très petite taille et
allongées de sorte qu'il y ait le moins de graines possible à
l'intérieur, soit une grosse butternut

Pour la sauce bolognaise

3 poignées de noisettes

1 poignée de raisins secs

1 poignée de tomates séchées

3 tomates fraîches

Quelques càS d'huile d'olive

3 gousses d'ail

½ oignon moyen

1 bouquet de basilic, origan et herbes italiennes

Sel ou tamari

Passez la butternut et les courgettes dans le spiraliseur.
Pour la sauce, il n'y a pas plus simple : mixez le tout !
À déguster aussi bien avec des spaghettis plus ordinaires

Bon appétit.

A vos agendas !

Mars

Conférence "Energie"

Samedi 4 et 11 mars à 16H

Cycle de 2 conférences
complémentaires.

Durée 1H15 à 1H30.

Entrée libre

Conférence sur l'énergie et le
stockage de l'électricité

Dimanche 5 mars à 15H

Concert avec Andalo Carrega

Mercredi 15 mars à 19H

Soirée quark à 19H

Projection du film :

**NOS ENFANTS NOUS
ACCUSERONT**

Jeudi 16 mars à 19H

Projection - débat

" L'art thérapie a de multiples
usages"

avec le Centre Popincourt

Vendredi 24 mars - 19H

Jeux de société pour tout
public - Entrée libre

Dimanche 26 mars - 15H

Jeux de société pour tout
public - Entrée libre

Samedi 25 mars - 15H

Spectacle avec
"Histoire et compagnie"

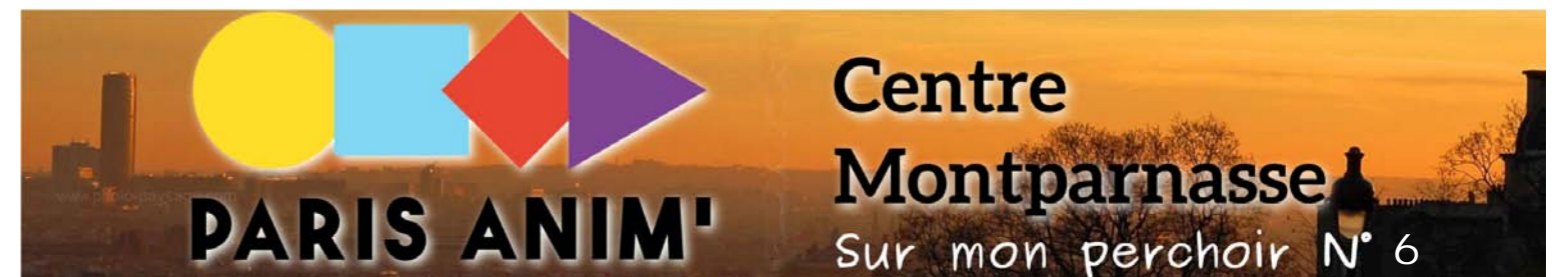
Mardi 28 mars - 19H

Débats mouvants

Et pour infos...

**Ouverture du Centre
Stages d'Avril.**

Du Lundi au Vendredi
De 10H à 17H



MARS 2017

**Prochaine réunion ouverte du Conseil de Maison
du Centre Paris Anim' Montparnasse**

le mardi 14 Mars à 19H

PHOTO SOUVENIRS

Stages de Février 2017

Vous n'êtes pas allé au ski, quel dommage.

Cependant sachez que les activités n'ont pas cessées au Centre. Certes pas de parapente ni de ski de fond on été prévu, mais des ateliers originaux et ludiques ont rempli bien des journées à nos enfants et à nos animateur(trices). Les ateliers de "Cuisine et développement durable" ont été porteurs de nouveaux petits chefs gastonomes et débrouillards, capable de cuisiner qu'avec du cru et des produits de saison. De véritables défis culinaires : Tartinade de betterave au sésame toasté, Menu végétarien d'Afrique du Nord, des spaghetti crus de butternut à la sauce bolognaise végétarienne, glace à la banane minute au lait de coco, seriez-vous capable de le faire?

MENU DU MARDI 14 FÉVRIER 2017

Rouleaux de printemps aux graines germées



Spaghetti crus de butternut à la sauce bolognaise végétarienne

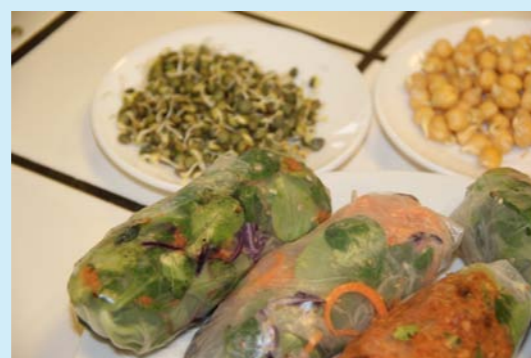


Glace à la banane minute au lait de coco



Les petits chefs de l'atelier "Cuisine et développement durable"

Février 2017



Recette de "Rouleau de printemps aux graines germées".

Recette d' "Ouzi végétarien".



Ont les a mis à la vaisselle aussi ... il n' ya de pas raisons

Vacances d'Avril

On prend les mêmes et on recommence. Vous avez raté les cours de Cuisine et développement durable, le programme des stages des vacances d'Avril revient en force !

Vous voulez apprendre à devenir l'éco-citoyen modèle ? Nous vous apprendrons à cuisiner de manière simple et durable pour l'environnement, à décorer votre intérieur avec des plantes.

Au programme :

Des stages de cuisine autour du développement durable : Cuisine oui ! Mais en utilisant moins d'énergie (électroménager ...) et plus de végétal.

Des stages de végétalisation : avec des matériaux de récupération, mettez de la verdure chez vous grâce à des plantes plus que bienveillantes pour votre bien-être. Plantes dépolluantes, aromatiques, petits jardins d'intérieur et suspensions seront à l'honneur.

Des stages "Ludothèque" : Stratégie, gestion, travail d'équipe ...

Des stages "Atelier éco-citoyen" : Initiez-vous à la vie citoyenne, autour de thèmes tels que l'écologie, l'énergie, le respect de l'autre et de soi-même.

Une sortie au Jardin d'Acclimatation est prévue les Vendredis des 2 semaines.

FOCUS sur nos évènements.



Cycle Energie

Le centre propose deux conférences **les 4 et 11 mars** prochain sur l'énergie. Notre intervenant, Mr JP Hulot, chercheur au CEA, nous expliquera dans un premier temps comment quels sont les moyens de transformer les énergies en électricité et quels sont les différences fondamentales entre eux. Dans un second temps, il nous montrera les moyens de stockage de l'électricité et de se poser la question: est-ce que les moyens de stockage sont opérationnels?

Conseil de maison

Vous avez envie de développer des projets. Vous souhaitez en parler? Notre prochain conseil de maison est prévu **le 14 mars prochain à 19h**. Ce sera l'occasion d'échanger avec l'équipe du centre et d'apporter de nouvelles idées.

Pour petits et grands

Notre voisin, Andalo Carrega, propose une expérience musicale. **Le 5 mars à 15h** commencera son concert dans notre centre.

Dans un tout autre registre, le **samedi 25 mars prochain à partir de 15h**, lors de la semaine du conte, la compagnie Histoire et compagnie viendra conter des histoires. Et si le soleil est au rendez-vous ces histoires seront conté dans le jardin atlantique.

Enfin un nouveau week-end jeu de société est programmé **les 24 et 26 mars** prochain.

Qu'est-ce que l'art Thérapie?

Le 16 mars à partir de 18h, à l'occasion de la semaine sur la santé mentale, le Centre Popincourt, qui est un centre thérapeutique visant à lutter contre l'isolement et le suicide, propose une projection-débat sur la question suivant Qu'est-ce que l'art thérapie? Ce documentaire américain sous-titré en français, présente les origines, le développement et l'actualité de l'art-thérapie dans le monde. S'ensuivra un débat animé par Irina Katz-Mazilu, art-thérapeute au Centre Popincourt, artiste plasticienne et Clémence Lucien, psychologue-coordinatrice du pôle des Ateliers d'Expression au Centre Popincourt. éjà observables sur le monde du vivant et quel avenir pouvons-nous lui prédire ?