

MEMOJAS

JUILLET / AOÛT

L'ÉTÉ!

...QUE FAIRE ?

No. 21

EDITION ESTIVALE

A LA PECHE AUX ACTIVITES...

Pendant les vacances d'été, il est possible de se divertir à moindre coût en famille ou entre amis. Ainsi, vos enfants ne s'ennuieront pas grâce aux nombreuses activités proposées par le centre social du château de l'horloge ou des amandiers :

Enfants

Le centre aéré propose une thématique sur les 5 continents : avec des activités artistiques, culturelles et sportives. Pour plus petits de 3 à 5 ans des sorties seront prévues avec un large choix d'activités telles que : la structure gonflable ventre qui glisse, des sorties à la bibliothèque Méjanès, des sorties dans des parcs, des activités aquatiques avec des jeux d'eau et aussi des activités sportives dans le cadre du PRODAS avec le handball ou le cirque. Quant au plus de 6 ans des activités supplémentaires seront proposées telles que : des sorties au musée d'histoire naturelle, une construction d'une map monde géante et son décor avec également des fresques, du bowling, des activités sportives dans le cadre du PRODAS telle que l'équitation, l'escrime etc, il sera aussi proposé une sortie piscine.



Familles

Afin de réunir parents et enfants cet été des sorties seront proposées comme une sortie au festival d'Avignon avec Culture du Cœur, des sorties culturelles et à la mer, une sortie au lac de Peyrole, un repas intergénérationnel. Le centre social des amandiers propose quant à lui une sortie en Camargue réunissant parents et enfants.

Pour plus de renseignements veuillez contacter le château de l'horloge au 04 42 29 18 70 ou contact.cdhaix@gmail.com et le centre social des amandiers au 04 42 20 83 20 ou sur famille.adis@csc-les-amandiers.fr



PROVENCE TERRE DE FESTIVALS

La version papier du programme PROVENCE TERRE DE FESTIVALS est disponible dans plus de 750 points de la région Sud Provence côte d'Azur au sein des offices du tourisme, les mairies et mairies annexes, bibliothèques, centres sociaux ... Et en version numérique sur www.culturo.fr. Vous y trouverez le programme par journée à partir du 18 mai jusqu'au 23 septembre 2019, avec toutes les activités culturelles, spectacles, festivals, visites de musées, selon le département choisi. C'est une occasion de découvrir en même temps une ville, un village, un bourg que vous ne connaissez pas encore. L'ETE c'est la joie de découvrir la vraie vie. Maurice

ZOOM SUR

L'origine de la création de MEMOJAS.

C'est arrivé sur un banc à l'arrêt du bus. Une dame âgée y était assise, Corinne animatrice de notre petit groupe INTERGENERATIONS attendait aussi le bus, est venue s'asseoir près d'elle, et la conversation s'est engagée. C'était naturel avec Corinne, toute d'accueil, d'écoute, et cette dame, disponible et confiante. Ainsi très vite ce lieu-dit est devenu non plus un arrêt de bus, mais un agréable petit salon, où s'échangeaient sourires et sentiments. Il faut dire qu'il faisait beau, ce jour-là et le soleil brillait, était-ce la présence de Corinne, un être solaire et chaleureux et ce sourire accueillant de la dame.... Ainsi d'épanchements en considérations le bus est arrivé. Corinne tendit le bras à sa nouvelle amie pour l'aider à y monter « Oh...non-dit la dame » je ne suis pas là pour prendre le bus, c'est seulement pour voir des gens. Corinne est donc partie seule et pensive après cette rencontre. La solitude de n'être attendue nulle part. Et regarder passer la vie sans y être vraiment conviée ? C'est ainsi que de cette réflexion de Corinne sensible mais agissante naquit la réunion que nous formons aujourd'hui nommée « INTERGENERATIONS » dont vous connaissez maintenant l'origine avec le petit journal de quartier « MEMOJAS ». Ainsi, dire que notre modeste groupe a pris naissance à l'arrêt d'un bus, c'est un raccourci, mais qui résume une belle histoire. Corinne nous l'avons perdue de vue, mais ton rayonnement se trouve sans doute quelque part ailleurs et où que tu sois « MERCI » à toi en notre nom à tous. Odette

Le livre que j'ai aimé

LE VIEIL HOMME ET LA MER

Roman D'Hemingway

C'est le jour de gloire d'un vieux pêcheur Cubain. Ce pêcheur est peu méprisé et ignoré jusqu'alors mais il parvient un jour à capturer un énorme poisson au prix d'un effort surhumain. Cependant la masse de sa capture, se révèle impossible à hisser à bord de son modeste canot, et il est dévoré par les requins....Le squelette est la preuve suffisante pour attester de sa victoire. Cela lui confère la considération dont il était privé auparavant .

Lucien Jové (dit ELJI)

Les astuces d'Hayat

La lessive maison en poudre.	1 pain de savon de Marseille
½ verre de bicarbonate de soude.	Utilisez 2 cuillères à soupe de lessive par machine de 6-7 kg
½ verre d'acide citrique.	Faire bouillir l'eau + savon jusqu'à dissolution.
1 verre de cristaux de soude.	Retirez du feu. Rajoutez les cristaux + bicarbonate l'acide
¼ de verre de gros sel marin.	et le sel secouez avant chaque lessive.
	Bonne lessive.

COTE SANTE : LES JAMBES LOURDES

Si pour vous, l'été rime avec jambes gonflées, voici des conseils pour acquérir un peu de légèreté.

- 1) Evitez de rester trop longtemps debout ou assis.
- 2) Bannissez les chaussures à talons hauts ou plats, et préférez celles qui comportent une semelle de deux ou trois centimètres.
- 3) Choisissez des vêtements amples.
- 4) Pour la nuit, surélevez les pieds de votre lit d'environ 10cm, de manière que les talons se trouvent à peu près au niveau du cœur
- 5) Limitez les expositions prolongées au soleil.
- 6) Après un bain à 39° terminez par une douche froide le long des jambes, en remontant toujours du bas en haut des cuisses.
- 7) En cas de long voyages en avion, utilisez des chaussettes de maintien, levez-vous régulièrement, marchez pendant quelques minutes sans sortir de l'avion n plein vol, et hydratez-vous fréquemment.
- 8) Ces petits conseils devraient vous permettre de passer l'été tranquillement. Toutefois, si les symptômes s'aggravent n'hésitez pas à consulter un médecin.

AGENDA CULTUREL : Que faire pendant les vacances d'été ?

Avec la chaleur de l'été chacun cherche un coin de fraîcheur et de quoi se distraire. Ainsi à Aix en Provence et plus spécifiquement au sein du quartier du Jas de Bouffan plusieurs activités sont proposées telles que :



FESTIVAL D'AIX—EN—PROVENCE

3—22 JUILLET 2019

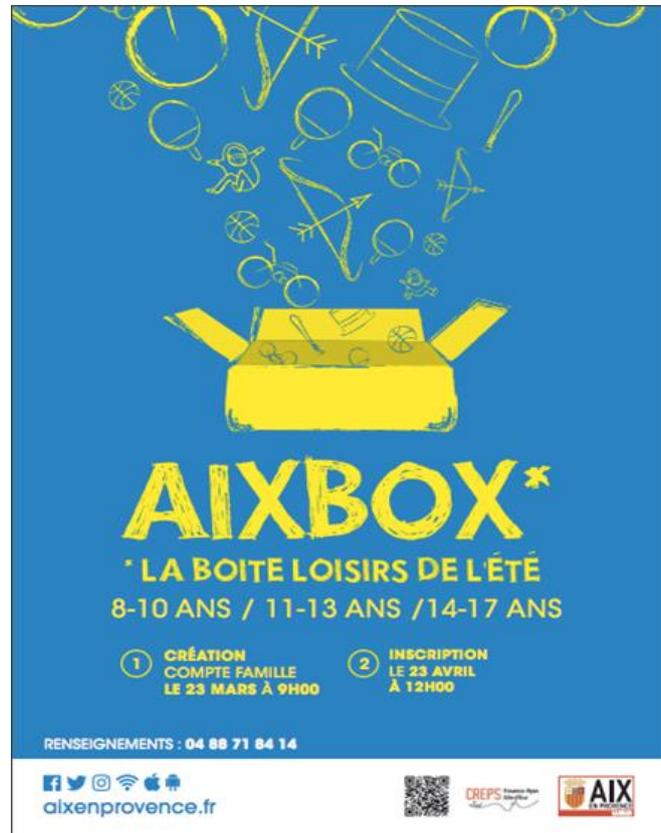


Le festival d'Aix avec le 18 juillet 2019 l'orchestre des jeunes de la méditerranée à 21h30



Et d'autres activités telles que :

La piscine Yves Blanc, la fondation Vasarely,
Le cinéma Cézanne, le musée et atelier Cézanne,
Le musée Granet, les différents parcs comme Jourdan ou Rambot, une visite au planétarium



La boîte à loisirs revient à Aix en Provence et permet aux jeunes aixois d'accéder à une palette d'activités de loisirs, ludiques et éducatives du 8 juillet au 30 août. La Aix box ne fonctionnera pas du 12 au 16 août.. Pour plus de renseignements appeler le 04 88 71 84 14



Le barrage de bimont fait peau neuve