QCR INFOS

N° 27

Novembre 2009

TOUTES LES INFOS DU QUARTIER

Journal d'information distribué gratuitement dans l'avenue Eisenhower, et les rues Taittinger, Billard, Gilberte et Jean Droit, Rilly-la-Montagne, pour les locataires de Reims habitat.

Edito

Lequel choisir ???

Quel dilemme, il n'y a pas si longtemps c'était facile, il n'y en avait qu'un : le QCR Infos…

Nous pouvons le dire sans prétention, ils ont copié, et pour dire vrai, nous en sommes plutôt fiers.

Car nous sommes partis de rien, il y a un peu plus de deux ans en créant le premier journal de quartier, le QCR Infos. Qui, sans tapage, sans publicité, petit à petit a fait sa place dans le quartier.

Nous l'avons commencé sans expérience (on en a un peu plus aujourd'hui). Et chaque mois, de votre lecture, dépend l'avenir du QCR Infos.

Mais pour autant nous admettons qu'il en faut pour tout le monde. Alors pour ne pas avoir à choisir…

Vous lisez d'abord le QCR Infos et ensuite, l'Hebdo « Croix-Rouge ».

Le Groupe Communication

ÇA SE SOIGNE ...

- En Août, je suis partie en vacances, en duo, dans un club de vacances « avec roudoudou d'amour ». La dernière fois c'était, il y a longtemps, avant les enfants, que du bonheur !

- En septembre, pas de rentrée scolaire, plus de poésie à apprendre par cœur, plus d'exercice de maths incompréhensible, que du bonheur !

- En septembre la reprise du travail se fait sereinement. Il faut dire que je suis la Janie Longo du bureau, toujours dans la course, increvable après trente cinq ans de labeur.

- En octobre, patatras, la machine déraille, rien ne va plus, je pédale dans la semoule, c'est grave docteur ?

Le médecin m'envoie chez un spécialiste, qui ne voit rien, mais qui me fait une ordonnance longue comme le bras, retour chez le médecin, qui m'envoie chez un autre spécialiste qui ne voit toujours rien, mais qui n'oublie pas de me faire une ordonnance, etc. Je vais à la pharmacie avec mes ordonnances, le pharmacien me donne le « générique » (pour faire simple : c'est comme si vous aviez rendez-vous avec votre idole, et que vous rencontriez son sosie).

Je rentre chez moi, pour prendre ma première série de médicaments, et quelques heures plus tard, je deviens les sept nains à moi toute seule, je suis joyeuse, ensuite grincheuse, puis dormeuse, et enfin simplette…

Et là, je dis stop. J'arrête tout : le médecin, les spécialistes, les médicaments, les séries télé (Docteur House, Grey's Anatomy…). Place aux recettes de grands-mères, qui, si elles ne vous font pas de bien, ne vous font pas de mal.

On commence par s'organiser une journée en solitaire, on transforme la salle de bain en « spa ». D'abord le masque de beauté, composé d'un jaune d'œuf battu et mélangé dans quelques cuillères à café d'huile d'olive. Ou bien celui composé de 2 cuillères à café de miel mélangé à 2 cuillères à soupe de fromage blanc et un filet de citron. Dans les deux cas laisser le masque 15 min sur le visage et rincer avec de l'eau de rose.

Ensuite massage des jambes, avec une préparation composée de 50 gouttes d'huile essentielle de cyprès, 20 gouttes d'huile essentielle de citron, le tout versé dans un verre d'huile d'olive, et vous voilà avec de belle gambettes.

Et pour terminer, telle une Cléopâtre plongez-vous dans un bain de lait au miel. Faites chauffer un litre de lait « entier », quand il est chaud, incorporez 5 cuillères à soupe de miel, et 20 grammes de poudre d'amande, remuez et versez dans l'eau du bain et laissez votre corps apprécier.

On continue par une séance chez le coiffeur, un peu de shopping avec les amies, suivi d'un bon fou rire.

Ajoutez à tout ça, une cure de vitamines, d'oligo-éléments, de zinc, de cuivre, de magnésium.

En novembre, roulez jeunesse, c'est reparti pour un tour !

****Bonus : tisane anti-grippe : 1 bâton d'écorce de cannelle, 2 clous de girofle,1 pincée de fleurs de tilleul. Mettez les ingrédients dans un récipient assez grand et résistant à la chaleur. Faites bouillir 250 ml d'eau, versez sur les ingrédients et laissez infuser 8 min puis filtrez. Buvez le breuvage nature ou sucré avec du miel.**

****Les idées recettes bien être ne doivent pas vous empêcher de prendre au sérieux votre santé et de consulter votre médecin pour des symptômes persistants.**

Tatie D.

Travaux

VOTRE QUARTIER ET LE PLAN DE RELANCE ANRU

Dans le cadre des opérations de rénovation urbaine, les habitants des 48/54 et 53/65 Eisenhower ont été consultés pour « accord collectif » pour la réalisation de travaux d'amélioration (réfection façades, étanchéité terrasses, chauffage et VMC, changement des portes palières des logements, salle de bain…) et la mise en place de vidéosurveillance dans leur immeuble. Sur 227 personnes consultées, 61% ont répondu, 88% ont donné un avis favorable pour les travaux d'amélioration et 79% pour la vidéosurveillance, l'accord est donc recevable pour les deux propositions.

Reims habitat a procédé au lancement de l'appel d'offre pour désigner les entreprises qui réaliseront ces travaux.

Infos Pratiques

A QUELLE FRÉQUENCE EST FAIT LE MÉNAGE DANS NOS IMMEUBLES ?

Le passage de l'entreprise de nettoyage dans nos immeubles est lié au nombre de logements de l'immeuble. Ainsi le ménage est réalisé dans les halls et les ascenseurs 2 à 3 fois par semaine. En revanche les paliers sont fait une fois par semaine.

Notre service présence et propreté intervient lorsque vous constatez un problème lié à la propreté en dehors des jours d'intervention de l'entreprise de nettoyage. Pour cela, rapprochez-vous de la succursale.

Dans chaque hall, les jours de passage de l'entreprise de nettoyage sont affichés.

A NOTER DANS VOS AGENDAS :
le 5 décembre
marché de la Saint Nicolas
à Croix Rouge
organisé par les commerçants du centre comercial de l'hippodrome
rue Pierre Taittinger.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

POLICE SECOURS : **17** - SAMU : **15** - POMPIERS : **18** - TOUTES URGENCES : **112**
URGENCES ADULTES : **03 26 78 76 02** - URGENCES ENFANTS : **03 26 78 75 21**
SOS MÉDECINS : **08 21 21 15 15** - POLICE NATIONALE (+Pharmacie de garde) : **03 26 61 44 00**
POLICE CROIX-ROUGE : **03 26 06 40 22** - MAISON DE JUSTICE ET DU DROIT : **03 26 77 09 24**
POLICE MUNICIPALE : **03 26 77 74 55** - CENTRE ANTI-POISON : **03 83 32 36 36**
CIRCONSCRIPTION DE LA SOLIDARITÉ DÉPARTEMENTALE CROIX-ROUGE : **03 26 06 84 10**
SUCCURSALE CROIX-ROUGE UNIVERSITÉ : **03 26 08 16 07**
URGENCES REIMS HABITAT (en-dehors des heures d'ouverture des bureaux) : **03 26 48 43 43**
ENFANCE MALTRAITÉE : **119** - DISCRIMINATION : **114** - HÉBERGEMENT D'URGENCE : **115**
VIOLS FEMMES INFORMATION : **0 800 05 95 95** - DROGUES INFO SERVICES : **0 800 23 13 13**
ALLO MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES : **03 26 88 10 79** - SOS AMITIÉ : **03 26 05 12 12**

Recette Africaine

MAFÉ DE BŒUF

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h

1 Kg de viande de bœuf
4 cuil. à soupe de pâte d'arachide
2 oignons
2 gousses d'ail
6 tomates pelées
1 cuil. à soupe de concentré de tomate
4 cuil. à soupe d'huile
1 petite branche de thym
1 morceau de piment (facultatif)
1 tablette de bouillon de bœuf
sel, poivre

▌Délayez la pâte d'arachide dans 60 cl d'eau tiède. Faites cuire sur feu doux pendant 20 minutes.

▌Entre-temps, coupez la viande en cubes. Epluchez et émincez les oignons, pelez et écrasez l'ail.

▌Faites revenir a l'huile la viande pendant 10 minutes. Ajoutez les oignons et l'ail. Salez et poivrez. Ajoutez les tomates et le concentré, le thym et le piment, puis mélangez. Laissez cuire sur feu doux et à couvert pendant 30 minutes.

▌Ajoutez la pâte d'arachide et la tablette de bouillon. Prolongez la cuisson 20 minutes.

▌Servez accompagné d'une purée de pommes de terre.

Où trouver les produits ?

Vous trouverez la pâte d'arachide dans les rayons exotiques des grandes surfaces, les magasins spécialisés et les épiceries fines.

Petite variante

Pour adoucir ce plat, vous pouvez ajouter des légumes en cours de cuisson: chou, aubergines, navets, pommes de terre ou patates douces, carottes.

A savoir

Plat traditionnel d'Afrique noire le mafé est souvent préparé à base de poitrine de mouton (comptez 200 g par pers.), qui cuit de la même manière dans de la pâte d'arachide délayée.

Prenez la plume !

La plume vous démange, vous avez envie de partager des infos sur le quartier, connaître les coulisses du QCR Infos, participez dans la joie et la bonne humeur à ce journal de quartier, venez rejoindre le Groupe communication.

Balcons de Noël

CONCOURS LES BALCONS DE NOËL

C'est reparti pour une nouvelle édition du concours des plus beaux balcons de Noël. Cette année, vous n'avez pas besoin de vous inscrire. Le jury passera jeudi 10 décembre à partir de 18h00 et arpentera la rue Pierre Taittinger, l'avenue du Général Eisenhower, la rue de Rilly la Montagne, la rue du Docteur Billard, la rue Gilberte et Jean Droit à la recherche des plus beaux balcons décorés.

Les lauréats des deux années précédentes ne pourront obtenir de prix. La remise des prix aura lieu en début d'année 2010.

Alors tous à vos décos !

Vendredi 20 novembre à 19h00
Conseil de quartier Croix Rouge
Salle Mauriac en présence d'Adeline Hazan

Mots d'Ailleurs

Le mois de novembre est sous le signe de l'Afrique avec de nombreuses manifestations à la Médiathèque Croix Rouge, une recette dans le QCR Infos. Nous avons souhaité partager avec vous quelques dictons africains.

"Attends d'avoir traversé la rivière pour dire au crocodile qu'il a une bosse sur le nez."
"Tout est possible à celui qui croit."
"Ne tenez pas la queue du léopard mais si vous la tenez, ne la lâchez pas."
"L'envie, c'est comme un grain de sable dans l'oeil."
"Si tu n'as pas étudié, voyage !"
"Un vieillard qui meurt, c'est une bibliothèque qui brûle."
"La vie est un marathon trop pressé, on arrive trop tard ."
"On n'est pas orphelin d'avoir perdu père et mère, mais d'avoir perdu l'espoir."
"La patience est un chemin d'or."
"Quand la pauvreté frappe à la porte, l'amour s'enfuit par la fenêtre."
"Le courage n'est pas de se venger, mais de souffrir pour réussir."
"Le bienfait n'est jamais perdu."
"Celui qui parle mal de moi perd son temps."
"Tout a une fin, sauf la banane qui en a deux !"
"Plus pressé que la musique, on danse à contre-temps."
"La vie est une musique, chacun joue sa partition et s'en va."
"La souffrance est un conseil."
"Rien n'est tard si la vie se prolonge."
" La main de celui qui donne est au dessus de celle qui reçoit."
" La parole est comme l'eau, une fois versée on ne peut plus la ramasser. "

Dictons africains

QCR INFOS

Cela se passe près de chez vous

PROGRAMME MÉDIATHÈQUE NOVEMBRE 2009

Du 3 novembre au 30 décembre

Exposition Parole(s) africaine(s)

Les silhouettes d'animaux, de guerriers et de masques, puisées dans le patrimoine plastique de l'Afrique sont confrontées à des proverbes.

Mardi 3 et mercredi 4 novembre à 15h

Ateliers musicaux animés par Amdy SECK, musicien professionnel Animations rythmiques et musicales à partir d'une variété d'instruments à percussions africains tels que djembés, doums, sabars, tamas, balafons, krings… Pour les enfants de 5 à 8 ans (durée : 45 min)

Sur inscription auprès du secteur jeunesse ou au 03 26 35 68 51.

Mercredi 4 novembre à 15h

Julie raconte Tiguê-Guêlê, celui qui a la main dure, un conte du Burkina-Faso.

En Afrique, les lois de l'hospitalité et de la communauté sont sacrées. Il est inimaginable de tout garder pour soi, surtout de la nourriture… Pour tous à partir de 6 ans

Du 10 novembre au 30 décembre

Exposition d'œuvres originales de Véronique

Vernette et Christian Epanya, illustrateurs de livres pour la jeunesse. L'exposition présente des planches originales des albums Si le caïman et Moi j'attendais la pluie, ainsi que des carnets de notes et croquis.

L'exposition présente des planches originales de l'album Le taxi-brousse de Papa-Diop.

Samedi 7 novembre à 10h et 15h

Spectacles de contes par Amadou Sanfo Sur la route de la savane.

Une sortie en taxi-brousse à travers la savane africaine, là où tous les animaux se battent tous les jours pour préserver leur milieu naturel. On peut entendre leur voix au loin à travers les chants et les histoires qu'ils racontent.

Sous l'arbre à palabres Sous l'arbre à palabres, tout se dit, tout se sait, tout peut s'entendre, on y fait des choix, on y annonce des bonheurs comme des malheurs, on y trouve la sagesse qui nous fera grandir.

à 10 h : Sur la route de la savane, pour les enfants de 3 à 6 ans (durée 45 min)

à 15h : Sous l'arbre à palabres, pour tous, adultes et enfants à partir de 7 ans (durée 1h15)

Sur inscription auprès du secteur jeunesse ou au 03.26.35.68.51

Samedi 14 novembre à 18h30

Rencontre avec Gaston KELMAN, auteur invité dans le cadre du Festival « Ecrivains d'Afrique ». Sous la provocation des titres et l'apparente bonhomie du propos, Gaston Kelman observe le racisme dans sa quotidienneté et dénonce les préjugés de tous bords, tenant volontiers quelques propos dérangeants, qui ne font pas l'unanimité et suscitent le débat…

Mardi 17 novembre à 20h

Conférence Lutherie rémoise par Leïla Barbedette,

spécialisée dans la lutherie du quatuor, et Thibaut Lecherf, luthier de guitares et basses électriques. Seront évoquées les opérations les plus courantes - reffretage, vernissage, réglages, restauration, réparations etc… - ainsi que les créations d'instruments de ces deux jeunes luthiers rémois dans leurs domaines respectifs, en comparant point par point leurs techniques de travail.

Mercredi 18 novembre de 14h à 17h

Animation sur le commerce équitable organisée par les animatrices des Points Info Jeunesse de la Maison de quartier Croix-Rouge. Au programme : dégustation, exposition, jeux, quizz et diaporama sur le chocolat !

Mardi 24 novembre de 17h à 19h

Rencontre sur la création d'entreprise. Quels dispositifs d'aide à la création d'entreprise ? Quelles aides financières ? Quelles démarches à suivre ? Qui contacter ? Des professionnels répondront à vos questions à travers discussions, témoignages et rencontres personnalisées.

Entrée libre et gratuite.

Samedi 28 novembre à 10h30

Rencontre petit-déjeuner avec Marie Desplechin. Auteur phare de l'Ecole des Loisirs, Marie Desplechin a publié de nombreux romans où elle évoque avec humour et tendresse la période délicate du passage de l'enfance à l'adolescence. Verte, un des ses plus grand succès (30 000 exemplaires vendus) a obtenu de nombreux prix dont celui du "Livre le plus drôle de l'année".

Pour les adultes, elle a publié un recueil de nouvelles très remarqué, Trop sensible, ainsi que plusieurs romans aux Editions de l'Olivier. Elle a obtenu en 2005 avec Lydie Violet le prix Médicis Essais pour La vie sauve.Elle travaille également comme journaliste pour différents journaux et magazines.

Votre journal est rédigé par le Groupe Communication. Imprimé à 2000 ex. Gratuit. Ne pas jeter à terre. Correspondance, petites annonces : adresser votre courrier à Groupe Communication, **Reims habitat**, 71 avenue d'Epernay, 51100 Reims