



le journal  
des **MAISONs**  
de **QUARTIER**  
de Romans

le fil

10

décembre 2018/ février 2019

# Paroles de quartiers

## Édito

Notre environnement se dégrade à vitesse « Grand V ». Il nous presse à imaginer des comportements citoyens, responsables et solidaires face à l'alimentation et à la culture. Se nourrir sainement, oui ! Et croquer la vie !

Des actions menées par les maisons de quartier et la Coopération, comme la P'tite coopé, la conserverie mobile et solidaire, les ateliers de cuisine, les repas partagés, des expositions comme « Paroles de casseroles » permettent sensibilisation, prise de conscience, changement de comportement des nombreuses personnes approchées. C'est proposer de se questionner, acheter différemment, infléchir ainsi les productions des agro-industriels. Rien que cela !

Si l'estomac est important, n'oublions pas d'alimenter notre esprit. Les sorties culturelles au théâtre, au cinéma, au musée... autant d'échanges multiculturels, linguistiques, intergénérationnels proposés et à déguster.

Des partages de points de vue sur l'avenir de notre territoire et un « nouveau monde ». La Coopération de Romans est soucieuse du bien-être et du mieux-vivre des habitants. Alors colibris, coquelicots, citoyens, engagés, sobres,... tant qu'on le fait !

« La silver connexion de l'alimentation »  
Annie, Dominique et Ghislaine

La **Coopération**  
entre **3** lieux  
Romans sur Isère - 26





Un Conseil de Projets (CA ouvert aux adhérents) pour se nourrir des expériences de bénévoles de la maison de quartier pour organiser des sorties, des émissions de la Bobine romanaise, des animations dans le quartier et ainsi donner les ingrédients à ceux qui voudraient goûter à la prise de responsabilités collectives.

## GRAINS DE SEL

1

## Une balade À LYON

Entièrement organisée par 3 bénévoles, cette sortie collective, réussie et agréable, montre que c'est possible de faire autrement !

Une réunion pour se caler, puis quelques échanges avec l'animatrice, surtout pour se rassurer, et c'est parti. Réservation du car, du musée, confection de l'affiche, diffusion de l'information... et le jour J vérifier que tout le monde est dans le car. Une initiative à poursuivre.

- Annie, Farida, Viviane

2



ST NICOLAS

A l'apéro bénévoles du 10 octobre dernier, nous étions une trentaine en compagnie des salariés, assis en cercle dans l'espace accueil de la maison de Quartier, bien serrés les uns contre les autres... Comme une équipe de copains qui ont plaisir à être ensemble pour rigoler, s'entraider, proposer, construire, accueillir, se restaurer, pour s'inscrire, s'écouter, s'encourager, échanger et avant de partir pour partager un bon buffet préparé par devinez qui ? Une petite équipe de bénévoles qui a du plaisir à...

- Marie-France

## À TABLE !

## PANIER SOLIDAIRE



Depuis plus d'un an, je suis inscrite aux paniers solidaires à la maison de quartier Saint Nicolas à Romans.

J'en suis très satisfaite car dans un premier temps, on trouve dans ce panier : des légumes de saison et bio et à moindre coût et d'autre part, ça me permet de garder un lien avec la maison de quartier St Nicolas. Le 2 en 1, qui a du sens ☺

- Malika

3

4



MCNG

« Je suis d'accord pour parler de motivation d'apprentissage parce que j'aime la langue. J'ai besoin de parler le français pour pouvoir travailler, effectuer des démarches administratives, pour sortir, être en contact avec les autres. C'est nécessaire pour aider mes enfants à l'école.

Pourquoi j'ai besoin de parler cette langue ? Tout simplement parce que je vis en France, que j'aime la lecture... la langue fait partie de nos vies ».

## Pour un accès de TOUS à la langue



- Co écriture des apprenants en langue concernant "le Français pour tous" du 18 octobre

5

## Mains à la pâte, sourire aux lèvres !



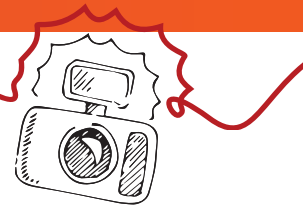
Une habitante a souhaité apprendre à faire les macarons.... Qu'à cela ne tienne, rien ne nous effraie ! Parents et enfants se sont mis aux fourneaux ! Manque de fouets, de technique, de place (on était plus d'une vingtaine), mais pleins de tabliers, de gants, de charlottes...

Beaux ? bons ? rigolos ? Euh... oui, mais on les mettra pas encore en vente ! Séance pas très esthétique mais délicieuse où tout le monde est reparti en disant qu'il fallait retenter l'affaire...

Sauf l'animatrice cuisine pour qui l'aspect est aussi important que le goût ☺☺



# Témoignage



Arrivée il y a 5 ans, Dominique est engagée dans de multiples associations : les maisons de quartier avec la conserverie, les animations recyclage mais aussi le SEL, la Ressourcerie verte, la Pangée (Epargne solidaire), Accès sur les cours d'alphabétisation, le Conseil Citoyen et même dans un syndicat. Vous pouvez donc croiser Dominique n'importe où dans Romans et même sur France 3 !!



## Dominique, y' a des points communs à toutes ces structures, non ?!

Oui, l'échange et le contact, c'est vital pour moi. Mais aussi la solidarité et le changement. *« J'ai toujours pensé qu'il fallait être dans le système pour savoir comment les choses marchent ; c'est de l'intérieur qu'on peut changer les choses. Il faut s'engager, se défendre, faire vivre de que l'on est. »*

## Qu'est ce qui a déclenché ton engagement ?

La retraite. D'un coup tout change, tu n'as plus de contrainte, tu as du temps et moins de relations sociales. J'étais éducatrice, l'échange m'a toujours nourri. Dans toutes ces actions, il y a la convivialité, tu reviens parce que tu te sens bien et que tu fais parler tes valeurs de respect de la planète, de transmission....

## Est-il difficile de s'engager ?

Ça coûte de l'énergie, il faut savoir partager son temps avec sa vie personnelle. Mais ces associations, ce n'est pas de l'occupationnel et je revendique ma liberté de bénévole, c'est mon choix de dire oui ou non.

## C4 COOPÉ

### BOUQUET DE FLEURS



Défilé de haute culture où le **tissage du lien** entre les 3 maisons de quartier et l'Accorderie était à l'honneur ; plus de 70 personnes présentes à l'**Agora de la Coopération le 12 novembre** dernier. Un moment de production collective et de rire grâce à la compagnie Taka. Ce temps fort avait pour objectif de donner de l'élan et de dégager les orientations nécessaires à la prise de décision de la Coopération. Le défi était aussi d'aborder des sujets denses dans une animation pas trop contraignante afin que tous passent un bon moment. Merci à Taka pour ce message : **"Pensées multiples contre la pensée unique... Transformons nos flots de peurs en pots de fleurs"**



MCNG

### VISITE INSOLITE

C'était annoncé dans le Fil 8, suite au café patrimoine du mois d'avril, Pays d'art et d'Histoire organise une **visite insolite du quartier de la Monnaie et de Jules Nadi**.



Emission à réécouter ( 2e jour): [radiodequartier.radio-mega.com](http://radiodequartier.radio-mega.com)

L'idée : valoriser un patrimoine des années 50, comprendre l'histoire du quartier et faire émerger sa mémoire vive grâce aux habitants présents sur le quartier depuis sa construction.

**Au programme**, l'origine du quartier, visite et commentaires de ses habitants, en live. Reste à finaliser le parcours et à vous inscrire à cette visite inédite.

**La 1ère aura lieu le samedi 19 janvier à 11h.** Au préalable, on se donne rendez-vous le **3 janvier** pour une **veillée contée** avec projection, châtaignes grillées, soupe et souvenirs.

**Intéressés ?** Sortez vos cartons de photos d'époque, les témoignages, les vidéos, mais aussi les objets d'hier, histoire de transmettre aux jeunes d'aujourd'hui !



### BELLE TACTIQUE POUR LE POUVOIR D'ACHAT

**Une communauté d'actions ou un groupe de personnes qui coopèrent a besoin d'une monnaie au service du bien commun pour libérer l'utilité collective des échanges. C'est l'économie contributive.**



LE TIC-TAC EST UNE « MONNAIE TEMPS »

Cette monnaie permet de :

#### QUANTIFIER LES FLUX DES ÉCHANGES



- **CRÉDIT** : en réalisant des biens et des services dans un cadre établi, les personnes génèrent la création de T-T
- **DÉBIT** : en achetant en T-T. des pots, produits d'entretien, objets, services, sorties,...

#### VALORISER :

- **DES SERVICES ET DU TEMPS** de confection de différents produits de la vie quotidienne, par des adhérents sous forme d'ateliers collectifs

Les cotisations de l'adhésion annuelle des adhérents dans les maisons de quartier constituent une « dépôt en € » : c'est le **budget participatif**.



Un collectif d'habitants décide de l'utilisation commune des € : matières premières, achats groupés, reventes en T-T possibles, sorties,...



Chaque groupe productif se réunit afin de réaliser des biens. Le nombre de personnes, le temps mis en commun et le nombre de produits réalisés établissent la valeur générée et le prix en T-T.



Le volume de la **caisse du Tic-Tac** augmente en fonction du développement des échanges.

**Bien sûr que le bénévolat existe encore ☺ pour les opérations collectives liées à l'association (CA, fête de quartier, évènements,...).**

? | Σ + \* = SOURCE DE VALEURS

1 TIC-TAC = 1 MINUTE donc 60 TIC-TACS = 1 HEURE

1 HEURE DE SERVICE RENDU = 1 HEURE DE SERVICE RECU

QUEL QUE SOIT LE SERVICE ET LES COMPÉTENCES EXIGÉES.



Chaque adhérent a un compte en T-T. Les T-T sont ensuite comptabilisés sur chaque personne adhérente aux associations et servent à échanger des services et des produits dans le RESO (Réseau d'Echange Solidaire).



Pas de crédits et plafond à 3600 T-T.

Chaque fin d'année le solde T-T est remis à 0.



Où ? Pour l'instant les achats et échanges se font sur le **Local du Fil de Faire**, la **Conserverie mobile et solidaire**, l'**Accorderie** et à la **Maison de quartier Saint Nicolas**. Renseignez-vous sur place.

#### EXEMPLE

5 personnes cuisinent ensemble pendant 2h et produisent 10 conserves de légumes.

Valeur du temps à partager :

5 personnes x 2h = 10h = 600 T-T

**Valeur de la production du bien :**

600 T-T ÷ par 10 pots = 60 T-T par pot.

**Valeur du gain pour les personnes :**

600 T-T ÷ par 5 personnes = 120 T-T par personne



## METTONS NOUS SUR NOTRE 31 !

En 2018, la Maison de Quartier St-Nicolas a fêté ses 30 ans autour de 30 événements. Les bénévoles s'activent encore pour organiser les dernières actions. Cette année de festivités marathon prendra fin **le jeudi 13 décembre** à l'occasion du marché de fin d'année de la P'tite coopé.

Plusieurs productions réalisées en groupe seront échnagées en Tic-Tac. Ce sera l'occasion de se remémorer les bons moments passés ensemble ! Mais il est temps de nous tourner vers l'avenir en espérant que les 30 prochaines années seront toutes aussi riches que ces 30 dernières.

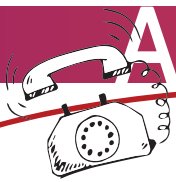
**Le 25 janvier 2019, nous invitons les adhérents de la maison de quartier à fêter son 31<sup>ème</sup> anniversaire pour le traditionnel repas des adhérents « Viens sur ton 31 ! ».**



## UN BOEUF AUX ORS !



Il y a encore 3 ou 4 ans, la seule musique que l'on pouvait entendre dans les couloirs de la Maison de quartier des Ors était la mélodie des perceuses et de la scie à ruban du regretté Maurice. Qu'elle semblait lointaine l'époque où Régis, co-fondateur de la Maison, réunissait autour de lui une belle troupe d'accordéonistes toutes les semaines... Et puis en 2015, Armen monte un petit atelier de musique. A la fête de quartier, il fait jouer ses élèves et organise une scène ouverte qui permet à des jeunes de jouer en public pour la première fois. Depuis, Armen est parti, mais la musique s'est développée aux Ors : atelier chant, percussions et danses africaines, scènes ouvertes, musiciens en live à la radio... En 2019, nous organisons une soirée jazz avec la Cité de la Musique. Le « boeuf » (improvisation sur des thèmes connus, et non une vache...) accueillera les élèves du conservatoire mais est ouvert à tout musicien. Et si vous ne savez pas jouer, venez écouter ! **Rendez-vous le 21 janvier à 18h30 aux Ors !**



## STIMULATEUR DE CHANGEMENT !

De plus en plus de scandales sanitaires et environnementaux liés à l'industrie agroalimentaire éclatent. Il est primordial que les consommateurs prennent conscience du réel pouvoir qu'ils ont et des conséquences de leurs pratiques sur l'économie de leur territoire.

**Notre posture : être stimulateur de changement des comportements alimentaires dans une démarche de développement durable, sans culpabilisation, tout en respectant le chemin parcouru par chacun.**

**Pour ce faire : une CHARTE ÉCO-STRUCTURE** fidèle à nos valeurs, un engagement à produire et à consommer autrement. Chaque maison ayant des actions propres (ateliers cuisine, jardins partagés), il est ressorti lors du temps de diagnostic social que **l'alimentation était une réelle préoccupation pour les habitants** se concrétisant par une réflexion à 3 structures, ainsi que des actions communes sur cet axe : **GROUPE PROJET ALIMENTATION**. Pour mener à bien cette mission de sensibilisation, des outils comme **la Conserverie Mobile et Solidaire**, des projets : « Consommons autrement », ateliers cuisine, randos cueillettes, achats groupés, paniers solidaires, soirées apéro-débat, mais aussi des échanges informels lors des moments de convivialité ; dans le but de toujours promouvoir et favoriser l'accès à une alimentation saine, locale, économique et solidaire.

**Pour illustration :** la Conserverie a accueilli un groupe de jeunes des maisons de quartier lors des camps d'été afin d'aborder les questions de gaspillage alimentaire, de tri des déchets, de compost dans la joie, la bonne humeur et la créativité.



La CLASSS !!!  
En novembre, dans le numéro d'Alternatives Economiques "ils changent le monde", la Conserverie de Romans est présentée dans les 20 initiatives qui changent le monde !



## Brèves DÉCALÉES

Un appel pour l'interdiction de tous les pesticides de synthèse. Mouvement citoyen qui ambitionne de récupérer 5 millions de signatures (nousvoulonsdescoquelicots.org)  
. Rassemblement à Romans, comme partout en France, les 1er vendredis du mois, place Ernest Gailly ou place de la Mairie à 18h30.



**CONSERVIERIE**  
mobile & solidaire  
PRIMÉE  
LE 12 OCTOBRE DERNIER  
PAR AG2R LA MONDIALE  
ET LA CARSAT.  
BRAVO LA SILVER CONNEXION !  
(cf édito)



## EN LANGUE DES SIGNES ! :

Depuis 2015, La Comédie de Valence expérimente l'adaptation de spectacles en langue des signes française (LSF). Issues d'un minutieux travail de traduction du texte puis d'apprentissage des signes selon le rythme du spectacle, les adaptations sont des collaborations entre artistes sourds et entendants, et constituent un véritable lieu de rencontre entre les deux langues françaises et les deux cultures qu'elles portent.

Ce programme d'adaptation de spectacles en langue des signes s'inscrit dans une démarche globale d'inclusion de tous les publics. Depuis quinze ans, La Comédie propose des tarifs adaptés à chacun avec une tarification réduite pour les personnes avec un faible quotient familial.

Pour développer cette **démarche inclusive**, La Comédie de Valence a inventé de nouveaux dispositifs qui favorisent la rencontre entre tous et le vivre ensemble. Une fois par mois, les spectateurs sont invités en amont d'une représentation pour **découvrir l'envers du décor en présence de l'équipe artistique**. Une visite tactile des décors et des Souffleurs de scènes complètent cette proposition. Le Souffleur de scène se place à côté d'une personne déficiente visuelle et lui chuchote à l'oreille les indications offrant une meilleure compréhension du spectacle.



Spectacle adapté en langue des signes LSF :  
**"Digital Natives"**  
 (dès 9 ans)  
 mercredi 5 décembre  
 à 17h et à 20h

**LA COMÉDIE DE VALENCE**

Dans le cadre de la comédie Itinérante et du partenariat avec les maisons de quartiers de Romans, les spectateurs ont pu découvrir en septembre 2016 à la Maison citoyenne Noël Guichard le spectacle **Les mots qu'on ne me dit pas**, mis en scène par Eric Massé et adapté en langue des signes par Géraldine Berger. Cette saison, c'est le spectacle **Digital Natives** (dès 9 ans) de Yann Verburgh et mis en scène par Eugen Jebeleanu qui sera adapté en langue des signes **le mercredi 5 décembre à 17h et à 20h** par la comédienne Géraldine Berger.



## LA COOPÉRATION PUBLIE SON RAPPORT ANNUEL DE LA MESURE D'IMPACT SOCIAL



Pour le lire en détail



<http://maisonsdequartier.fr/focus/180-la-cooperation-a-quoi-ca-sert>

26

**START-UP DE TERRITOIRE**

## Epicur'UP

Lors de la **3<sup>ème</sup> soirée start-up de territoire** du 29 mars 2018 à Valence il y avait 1400 personnes réunies.

Plus de **100 ateliers de créativité** permettent d'échanger et de partager autour de projets concrets à développer près de chez nous. Une de ces idées nommée « **Epicur'up** » regroupe une vingtaine de personnes qui se rencontrent une fois par mois pour mieux définir l'organisation coopérative à mettre en place utilisant la culture et la pédagogie pour coordonner ce lieu. Animé par Alexandre (Arcoop) et Jean-Marc (la Coopération de Romans), l'envie d'entreprendre du groupe se cristallise autour de 3 pôles habitants dans un même espace : **Restauration, bar et épicerie**. Un local est identifié à Valence, nous pensons que 3 porteurs de projets pourront s'y installer en 2019. **Yes future !**

<https://startupdeterritoire.fr>

## Recette

### LES ENCHILADAS DU SALVADOR DE BETTY

- 1kg de farine de Maïs, 3 c.à.s d'Achiote (épice de couleur orange, sinon paprika) ; 1 pincée de sel
- Mélanger la farine, l'achiote et le sel, rajouter de l'eau tiède et pétrir vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer 5 minutes.
- Faire des petites boules et aplatir la pâte dans la main on lui donnant une forme de galette, ensuite les frire des deux côtés dans une poêle avec beaucoup d'huile.
- Les déguster en tartinant dessus du guacamole avec de la purée de haricot rouge, du fromage râpé et du piment.
- Buen provecho !

Vous avez quelque chose à dire pour le prochain Fil ? Envoyez votre message à : [contact.lefil@orange.fr](mailto:contact.lefil@orange.fr)

Toutes les informations sur [www.maisonsdequartier.fr](http://www.maisonsdequartier.fr)

## Agenda



### ST NICOLAS

Jeu. 13 décembre de 9h à 12h : Marché de fin d'année, créations maisons de la P'tite Coopé (couture, bijoux...).

Du lundi 17 décembre au vendredi 21 décembre : Immersion de Radio Méga à la Maison de Quartier St-Nicolas en direct tous les jours entre 12h et 14h.

Vend. 25 janvier de 19h à 22h : Repas des adhérents (réservation et adhésion obligatoire).

Jeu. 21 et 28 février : Sorties neige (sur inscription).

### MCNG

Du mercredi 26 décembre au 5 janvier 2019 : programme de vacances scolaires

Vend. 4 janvier à 15h : Fête de l'AN gagement !

Samedi 5 janvier : le thé spectacle de la compagnie Chic et toc par la médiathèque (tout public, dès 6 ans)

Samedi 19 janvier : visite insolite du quartier Monnaie- Nadi à 11h, accueil à 10h30

Jeu. 31 janvier : repas partenaires au profit de l'association Passer'ailes

Vend. 8 février : café partenaires

### LES ORS

Vend. 7 décembre : à partir de 19h, repas et soirée de fin d'année. (sur réservation)

Samedi 15 décembre : à 13h30 : Visite du Musée de l'Alambic de Désirat

Lun. 21 janvier : dès 18h30, « le bœuf » scène ouverte jazz et impro en partenariat avec la Cité de la musique

Samedi 19 janvier : sortie famille à la patinoire

Samedi 9 février : à 9h, sortie à la neige

### COOPÉ

Mercredi 5 décembre à 17h et à 20h : Spectacle Digital native

Vend. 7 décembre 8h-18h : Visite d'un moulin et atelier pain

Samedi 26 janvier de 13h30 à 18h : Sortie au musée de Valence avec le collectif culture.

Janvier - Février : 2 formations seront proposées, 1 sur l'Hygiène alimentaire (HACCP) et 1 pour l'utilisation du camion de la Conserverie

## Climat



### FÊTE DE FIN D'ANNÉE, COMMENT FAIRE POUR LIMITER LES DÉCHETS D'EMBALLAGES ?

- Pour les emballages cadeau, utilisez du papier de récup' (journal, papier peint, papier à décorer vous même), ou utilisez un tissu pour un emballage chic à la mode japonaise le "furoshiki", coudre un joli sachet réutilisable fera doublement plaisir pour le cadeau et le sac :)!
- Lors de vos achats vous choisirez les conditionnements les plus adaptés à votre consommation. Ex : Prendre un gros contenant à la place de plusieurs petits. Ne pas prendre le papier qui emballe le pain, faire les courses avec son filet, son sac,... Acheter en vrac, avec un contenant à remplir sur place. Après votre passage en caisse défaits les emballages et ne les ramenez pas chez vous, laissez-les sur place dans les poubelles de tri si elles sont accessibles. Si non, les laisser à la caissière qui les prendra avec un sourire. <https://positiv.fr/plastic-attack-supermarche-emballages-angleterre/>



MAISON DE QUARTIER SAINT-NICOLAS  
14 place du Chapitre  
04.75.72.47.70  
Accueil du lundi au vendredi :  
8h30 à 12h et de 13h30 à 18h



MAISON DE QUARTIER DES ORS  
26 rue Magnard  
04.75.72.16.15  
Accueil du lundi au vendredi :  
9h à 12h et de 14h à 18h  
(17h le vendredi)



MAISON CITOYENNE NOËL GUICHARD  
Place Berlioz - 04.75.71.21.28  
Accueil du lundi au vendredi :  
9h à 12h et de 14h à 18h et  
samedi de 8h30 à 12h



ROMANS SUR ISÈRE

