

Les 3 règles d'or pour bien manger

1. Eviter de sauter un repas

Les apports nutritionnels doivent s'échelonner en 3 repas sur toute la journée. Un vrai petit-déjeuner évite le coup de pompe de 10 heures, le déjeuner (qui ne doit pas rimer avec sandwich tous les jours) et le dîner, convivial mais plus léger car il n'est suivi par aucune dépense d'énergie importante avant le coucher.

2. Associer légumes, féculents et protéines à chaque repas

C'est la synergie de ces trois groupes d'aliments qui va vous éviter coups de fatigue et grignotages ! Si la pause déjeuner se réduit à un sandwich préférez-le mixte avec crudités, au pain complet ou aux céréales.

3. Rester gourmand mais avec discernement

Pas question de vous transformer en inconditionnel de la nutrition ou en victime inconsolable ! Une alimentation bien pensée ne doit pas être une punition. Et comme toute règle, elle sous-entend des exceptions. À vous d'en déterminer le rythme !

Si vous désirez plus d'informations sur la cuisine saine, ainsi que vivre un grand moment de plaisir et de surprise culinaire alors contactez nous sur le
tél.: 621 404 93 email: communautairegare@inter-actions.lu

AU MENU:

Repas équilibrés

Découverte de nouvelles recettes

une autre manière de cuisiner

De bonnes rencontres

Le Comité du Quartier

"A tous les habitants qui ont le désir d'améliorer leur quartier, pour mieux vivre ensemble." Dans l'idée de mise en place du comité de quartier, l'asbl Inter-Actions invite toutes les associations et tous les habitants des quartiers Bonnevoie et Gare de participer aux réunions du nouveau "comité du quartier" et de faire entendre leur voix.

Les difficultés qui se présentent aux habitants des quartiers Bonnevoie et Gare sont multiples et touchent des thèmes divers, l'éducation, le logement, l'insertion professionnelle, l'intégration et d'autres encore. Or, dans chaque situation vécue au niveau individuel il existe des points communs. Parler d'une voix unie nous permettra de mieux faire face aux diverses difficultés, de promouvoir la qualité de vie dans le quartier et de défendre les intérêts réels de tous les habitants de notre quartier.

Si vous souhaitez recevoir plus d'informations concernant le projet, proposer de nouvelles idées, défendre les intérêts de votre quartier, participer à l'expérience et faire entendre votre voix alors n'hésitez pas et contactez nous au numéro
tél.: 621153008 ou écrivez nous sur l'adresse mail
communautairegare@inter-actions.lu.



Inter-Actions

Développement & Action Sociale

"Appel à tous les habitants qui ont le désir d'améliorer leur quartier pour mieux vivre ensemble"
Participez au journal "Quartier-News", et racontez l'histoire de votre quartier.

Un Journal écrit par les habitants pour les habitants des quartiers Gare et Bonnevoie,

T.: 261090 ou 621153008

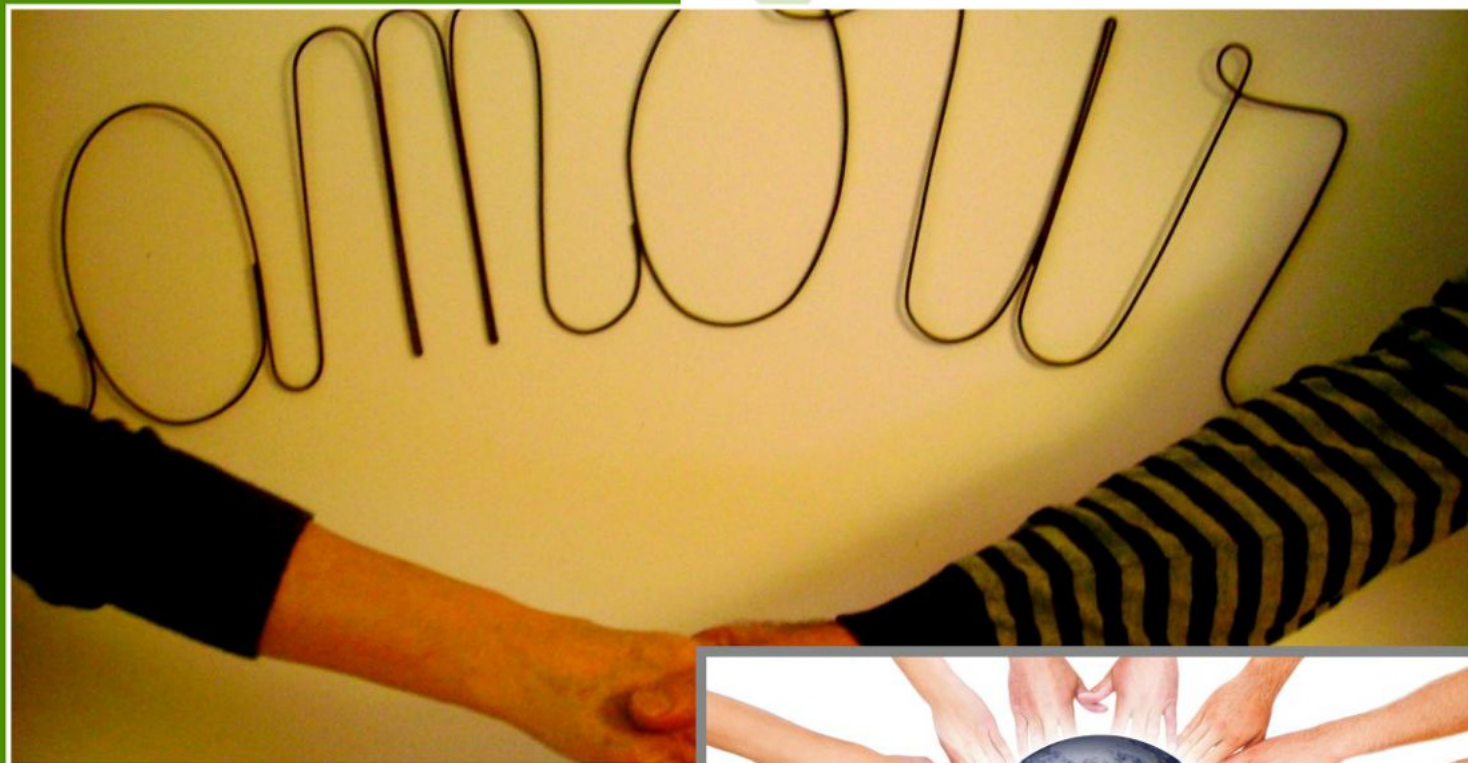
Email: communautairegare@inter-actions.lu

Mon amour de Quartier

C'est une après-midi de Vendredi que j'arrive à Luxembourg. J'avais chaud car je ne m'attendais pas à avoir un été chaud en juin. C'est vrai que mes lectures dans certains forums ne m'ont pas aidé car j'avais dans la tête que le Luxembourg était un pays glacial. Tout sauf ça, Il faisait 30 degré! Et mon manteau en cuir s'imprégnait de ma sueur chaude d'étudiante.

La tolérance

c'est savoir donner un sens
c'est savoir trouver les mots
pour dire qu'importe la couleur de peau
qu'importe le pays ou le drapeau
que nous soyons laids ou beaux
le sang qui coule dans nos veines
est pour tous les hommes, le même
et comme une immense chaîne
nous unira dans nos peines.



Je découvrais pour la première fois Luxembourg, comment j'avais hâte d'y être. Je devais aller à Bonnevoie pour découvrir ma chambre louée pour la durée de mes études. A ma première surprise, je vois pleins de gens avec des mini-jupes, des tenues fortes en couleur, bref des habits d'été, discutant entre eux dans le quartier et rigolant. Et je me suis crue chez moi en Île de France. Et là je me suis dit, je ne pense plus, je ne vais pas m'ennuyer! Je me perdais dans les rues et j'entendais des « moien » et des « addi » à longueur de journée. Enfin je suis arrivée chez moi et avec l'aide de quelques habitants je découvre les magasins et les restaurants. Ah oui, il faut bien que je mange et que je fasse des courses! Une semaine après mon arrivée, je me promène à la rue du cimetière et je fais une rencontre extraordinaire avec un ancien camarade de classe du lycée, il faut dire que j'ai une bonne mémoire mais j'ai oublié son nom. Bref, je l'appelle Laurent. On discute longuement dans un café tout près à côté de l'église. Ce qui est bien dans le quartier, c'est que tout est proche, les gens sont accueillants et les services sont de qualité.

Bon, je ne vous ai pas tout dit, devinez quoi, je kiffais Laurent en secret (mettre emoticone amour) Et pour moi c'était le moment de tout lui avouer vu qu'il n'a pas d'alliance et qu'il n'a pas l'air pris. Mes mains tremblaient mais mon cœur balançait entre ses yeux et ses lèvres, je commençais à sortir les premiers mots et là rien ne se passe, je pense que j'ai perdu connaissance. Je suis tombée sur lui et je me suis réveillée avec du monde autour de moi. Heureusement que je lui ai empêché d'appeler l'ambulance car je connaissais ma maladie. Qui n'a jamais souffert de ma maladie, qui n'en a jamais ressenti les symptômes, des insomnies, de la joie et parfois de pleurs? Vous l'avez compris, c'est le virus de l'amour qui m'a attaqué et je me suis sentie vulnérable. Le plus incroyable dans l'histoire est qu'il m'a proposé de m'accompagner chez moi afin de s'assurer que tout ira bien. Il était 21h et je vous dis que ça promet.

Hummm, vous voulez connaître la suite, rendez-vous le mois prochain!!!

Mme Hirondelle du Ciel



Quartier multiculturelle

L'intolérance gagne du terrain dans le monde aujourd'hui, la violence, la persécution religieuse ainsi que des affrontements à différents niveaux. Tantôt il s'agit d'une intolérance raciale et ethnique, tantôt d'une intolérance religieuse et idéologique, et tantôt d'une intolérance politique et sociale. Dans tous les cas, l'intolérance est néfaste et douloureuse. Comment pouvons-nous résoudre le problème de l'intolérance? Comment pouvons-nous affirmer nos propres croyances et nos positions sans être intolérants envers les autres? Comment pouvons-nous promouvoir la tolérance dans le monde aujourd'hui?

Dernièrement, différentes religions et la mosquée de Bonnevoie ont été au centre de nombreux débats. Il apparaît que certaines personnes habitant près de la mosquée se plaignent du bruit surtout en ce qui concerne le vendredi, jour de la prière. Quand on allume la télévision on découvre même que certaines personnes pensent que l'islam est égal au terrorisme et semblent avoir peur de ses lieux cultes. C'est pourquoi je suis fière d'appartenir au quartier qui respecte ses habitants et qui prend la peine de voir les individus comme personnes entières avant de les réduire à leur religion, couleur de peau ou origine.

Analysés avec un esprit ouvert on constate que les enseignements religieux ainsi que ceux de l'islam, on ne peut qu'en conclure que l'islam contient beaucoup de bienfait, tant qu'au niveau individuel qu'au niveau collectif. C'est une religion de paix, dont les fondements enseignent à ses fidèles de maintenir et de promouvoir la paix partout à travers le monde. Il importe donc, avant de juger une religion de connaître un peu plus la religion, ces règles afin de promouvoir la paix et la justice dans la société.

Mme Bouazza-Hank Messaouda

Ensembles nos sommes plus forts!



Création d'un jardin interculturel et intergénérationnel au cœur de Bonnevoie en collaboration avec le Club Senior «Um Leschte Steiwer», la Maison de Jeunes «Studio» et le Service Seniors de la Ville de Luxembourg.

C'est avec l'arrivée des journées chaudes et du bourdonnement des abeilles que les envies printanières reprennent vie. Celles-ci se manifestent sous diverses formes; pour nos seniors passionnés, il est grand temps de profiter du soleil! Et tout le monde en conviendra; quoi de mieux, que de le faire dans son propre jardin. Les uns sont des passionnés du potager, d'autres des fils d'agriculteurs ou encore, des amis des fleurs, mais en général, les seniors ont l'expérience du jardinage. C'est dans une ambiance animée autour d'un bon café qu'ils nous racontent quelles sont les bonnes vieilles recettes pour avoir un jardin agréable et sain. Certains jeunes du quartier de Bonnevoie, fréquentant la Maison de Jeunes «Studio», aimeraient également profiter plus de leur jardin et par ce biais, du soleil. Et pour cause! L'envergure de celui-ci propose de nombreuses possibilités!

Pour aménager leur espace vert comme il se doit, les idées ne manquent pas de la part des jeunes: «Et si on faisait un terrain de beach-volley? Il ne nous manque plus que du sable en quantité!», propose Kim, 19 ans. Pendant ce temps, Joé, du même âge, fait l'esquisse d'un plan composé de potagers dans lequel il dessine des carottes plantées dans un jardin surélevé.

Après une petite discussion entre toutes les générations, jeunes et moins jeunes s'accordent enfin sur l'aménagement commun de leur potager. Pour faciliter le jardinage à quelques seniors, l'idée a été émise de construire entre autres des jardins surélevés pour que ceux-ci puissent jardiner debout ou encore assis.

Finalement, tous les participants décident ensemble que leur espace devrait se composer à la fin d'un potager au sol, de plusieurs jardins surélevés, d'un coin pour le compost ainsi que d'un emplacement pour faire des grillades. Pendant que certains mettent la main à la pâte, d'autres observent attentivement le travail et donnent un conseil par-ci par-là.

Joé est un jeune passionné du bricolage. C'est avec son expérience ainsi que l'aide des deux seniors portugais, Carlos et José, que petit à petit, le premier jardin surélevé voit le jour. Il s'agit d'un banc qui entoure le seul arbre qui se trouve dans cet espace vert. Après quelques heures de travail et de connaissances partagées, les efforts donnent place à un espace convivial pour jeunes et seniors. L'intérieur de ce banc sera par la suite rempli de terre de sorte à pouvoir y planter, à leur guise, des fleurs ou des légumes! Et ceci assis! À la fin de la première journée de travail et de convivialité, et après une bonne limonade partagée, le jardin commence à prendre forme à la satisfaction de tous les participants. Par ailleurs, toutes les idées sont les bienvenues de la part des seniors et des jeunes, et si certains aimeraient décorer les murs de graffitis ou installer des buts pour jouer au football, d'autres rêvent déjà des bons plats qu'ils pourront cuisiner ensemble avec le fruit de leur récolte. Pour cela ils profiteront des connaissances en matière de plats traditionnels des seniors, qui ne manqueront pas à l'appel!

Pour participer à cette expérience humaine, que vous soyez jeune ou senior, contactez-nous:
Service Interculturel de l'EGCA // Maisson des Jeunes STUDIO
Tel.: 26 20 1090 - 46 08 08 415 – E-Mail: mdjbonnevoie@inter-actions.lu - interculturel@egipa.lu

Choisis ton instrument (Interview avec M. Bausch)

La fanfare municipale crée et mets en place depuis des années plusieurs projets pour satisfaire les habitants du quartier mais aussi pour faire connaître la valeur culturelle du pays. Ses performances sont reconnues de partout, c'est pourquoi je me suis intéressé à savoir ce qui pense M. Bausch, le président de la fanfare, de cette belle organisation.

Bonjour M. Bausch, vous êtes le président du conseil d'administration de la fanfare municipale de Bonnevoie, pouvez-vous nous parler de cette fanfare?

On peut dire que la fanfare est née officiellement en 1898. La fanfare musicale Luxembourg Bonnevoie est la fanfare des adultes avec aussi beaucoup de jeunes. Les jeunes peuvent s'inscrire au conservatoire de musique de la ville de Luxembourg pour y faire du solfège puis apprendre à jouer un instrument, et ça on peut faire dès l'âge qu'on peut écrire et lire c'est à dire dès la 2ème année fondamentale. On s'inscrit au solfège et après une année on reçoit un instrument, et c'est un instrument de la fanfare comme des saxophones, des trombones et la percussion.

Avez-vous beaucoup d'effectif dans la fanfare ?

On a une centaine d'élèves de 7-8 ans à 16-18 ans qui restent en général jusqu'à 22 ans.

Ils sont plus des Luxembourgeois. Le problème qu'on a est lié à la langue car le luxembourgeois est important pour les cours mais on est heureux maintenant d'accueillir des Portugais, des Belges... Mais dans l'ensemble tout se passe bien, vous savez la musique est internationale.

Rencontrez-vous des difficultés à mettre en œuvre des projets ?

La principale difficulté est que les enfants doivent rester longtemps chez nous avant de jouer leur premier instrument et ils doivent rester pratiquement jusqu'à 8 ans avant d'entrer dans la fanfare municipale. Après quand ils ont l'âge de 16-17 ans, certains restent d'autres vont à l'Université. L'autre problème est l'insuffisance des subsides, des financements. On a beaucoup de charges, on doit payer les uniformes, les charges, payer le directeur, donc on collecte de l'argent auprès de nos publics et de nos membres. Mais pour le moment ça va. On a aussi changé de bâtiment, il est plus grand plus neuf.

Comment trouvez-vous le quartier Bonnevoie ?

J'habite le quartier depuis plus de 50 ans. L'avantage est qu'on est proche de la ville, on peut aller travailler sans aucun problème. Ce n'est pas un village et pas non plus une ville. C'est plus un quartier que les autres avec beaucoup de magasins et des associations qui fonctionnent bien.

Avez-vous noté des changements depuis les cinquante dernières années ?

Le quartier s'améliore dans le sens où il y a de plus en plus de gens qui habitent ici. Je trouve aussi que c'est bien si y'a des gens qui font des efforts au niveau des architectures, des espaces verts comme la place de jeux, des parcs, c'est toujours des chantiers qu'il faut terminer, mais c'est quand-même un beau quartier. On a un centre culturel, une nouvelle piscine, le parc kalteis...

Tout ce qu'on n'avait pas, c'est les gens sans habitations.

D'après- vous, y'a-t-il un dialogue des cultures et une vie sociale dans le quartier ?

C'était l'initiative de l'église de faire la fête interculturelle et les gens y ont aussi participé. On a à chaque fois participé à la fête des cultures car on essaie de supporter la vie culturelle du quartier. C'est vrai que la musique est internationale mais il faut que les gens viennent écouter ce qu'on fait. Nous jouons différents types de musique mais ça reste toujours une fanfare. On joue dans les rues même parfois la nuit pour attirer les gens pour qu'ils se rencontrent en même temps nous connaître.

Je parle avec mes voisins et je pense que les autres font aussi de même.

Quels sont les attentes de la fanfare ?

Nous voulons de plus en plus de jeunes qui jouent avec nous ! Je crois qu'il est nécessaire de passer le message que le moment est venu de s'engager et de choisir son instrument.

Mme Fatou S. Ndiaye

Coin artiste

Ma Trompette à moi !

Je te manie dans ma fanfare et je te joue dans ma ville.
Ton son me fait du bien et plaît bien aux miens
Petit, j'ai rêvé de t'avoir mais patience car avant toi solfège à voir.
Prince Henri m'a guidé et m'a fait connaître la cour des grands
Quel plaisir de monter à ce rang.
Avec les concerts et les cantiques, on aide bien des cliques
Jeune comme toi je fus, pleins d'hésitations j'ai connues.
Puis oser, un mot que j'eus su et voilà où j'en suis
Fier de mon expérience, je te dis saute dessus.
Donc à toi, rejoins moi à la fanfare !!!!



NEW INN
Restaurant-Bar

32, rue de Mamer
L-8081 Bertrange
Tél. +352 26 31 30 62
Fax +352 26 31 30 81
e-mail : newinn.bertrange@email.lu

Travail Communautaire Gare/Bonnevoie

**33, rue Pierre Krier
L-1880 Luxembourg
T.: 26201090 ou 621.153.008
Email: communautairegare@inter-actions.lu**

www.scars.lu



Tél : 26 37 88 00
Fax : 26 37 88 01
GSM : 621 330 316

Scars
Garage

Implanté au cœur du quartier de Bonnevoie, le service du travail communautaire propose:
des cours de langues, des moments de rencontre, des ateliers créatifs, des soirées d'informations, des permanences sociales, ...