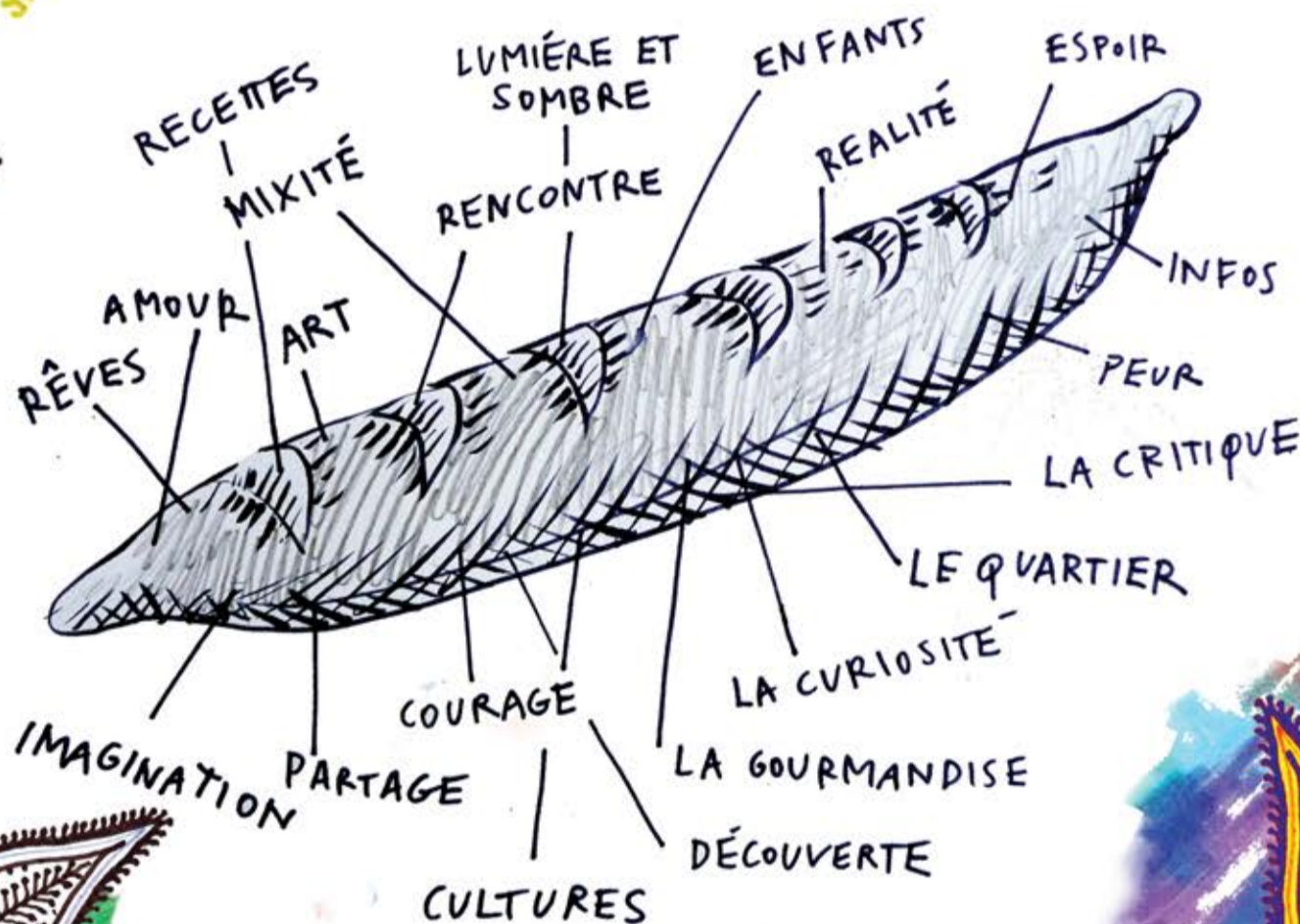




BAGUETTE MAGIQUE

un **MAGAZINE** à la Casté !

Conçu et réalisé par un groupe des femmes
qui habitent à la Castellane



INDEX

	EDITOS	3-4
	SOUVENIR	5-7
	POINTS DE VUE	8-13
	CARTACONTA	14
	LIEUX	
	PERSONNAGES	
	SITUATIONS	
	DE BOUCHE A OREILLE	15-17
	CUISINE	18-19
	BEAUTE	20-21
	SANTE	22-23
	MAISON	24
	FAIT MAIN	25
	SORTIES	26-27
	HORIZON	28

REDACTION

Comité de rédaction :

Amina Seni, Asma Alansi, Chafia Hatri, Elizaveta Issaev, Fadila Louhab Touche, Farida Sahki Benniche, Fatima M'Madi, Habiba Sabri, Hayette Racheff, Hassanati Amhed Kassim, Houria Rouibah, Khadejeh Eissa Al Abdah, Mariama Ali Mohamed Abdou, Sakina Mana Khelil, Salima Abdelli, Salima Mohamed, Samia Faïd, Soraya Meghireche, Taous

Coordination pédagogique de :
Association « 3.2.1 »
(Riva Francesca, Alice Rosa, Benedetta Meriglioli)
Réalisation graphique:
Alice Rosa
Stagiaire :
Audrey Lopez

Merci à :

« La Cantine du Midi » qui nous a accueillies à la Belle de Mai,
« Le Club Nine - centre de ressources couture création » qui nous a donné les tissus pour les collages, la maîtresse de l'école Agnès Cresta qui a rendu possible la participation des enfants, Matilde qui nous a fait découvrir les herbes et leur magie.

Avec la participation de la classe du CP2 de l'école élémentaire Saint-André Bernier :
Armia, Kenza, Samet, Alah-Bib, Kerem, Serena, Anrfin, Lisa, Yacine, Asna, Lydia, Yamina, Izem, Manelle, Yassir, Jihane, Mohammed, Yousra, Joachim, Nafouanta, Zalida



EDITO CENTRE SOCIAL

Le Centre Social de La Castellane, structure de proximité, est le lieu d'accueil, d'information et d'orientation pour toute la population du quartier. Implanté au cœur de la cité, dont il porte le nom, il s'est construit, au cours des années, un statut d'interlocuteur privilégié en étant utilisé par les habitants comme un outil d'intégration ayant un rôle de médiateur, de facilitateur et régulateur dans les échanges avec les institutions au sens large.

Ses actions visent à développer la citoyenneté des personnes et à favoriser leur intégration sociale et professionnelle.

Au travers de la disponibilité de ses employés, l'hétérogénéité des services et des dispositifs qu'il propose, le Centre Social tend à instaurer un environnement serein où les personnes se sentent accueillies et écoutées, informées et orientées efficacement selon leurs besoins spécifiques.

Le Centre Social et le FEI : notre passé...

Le Centre Social et le Fonds Européen d'Intégration travaillent ensemble depuis

2011. Grâce à son programme et à son soutien financier, notre structure a réussi à :

- favoriser l'intégration socio-économique des publics ressortissants par tout un dispositif d'accompagnement et d'orientation ;
- renforcer la confiance en soi, le gain d'autonomie, la prise d'initiative ;
- organiser des formations linguistiques en direction des publics ressortissants afin d'en améliorer la communication ;
- encourager l'insertion sociale à travers un accès facilité aux droits et aux devoirs du citoyen ;
- conforter la capacité de suivre la scolarité des enfants et d'assurer le suivi administratif de la famille ;
- améliorer l'employabilité de ce public.

...et notre présent

Au vu des résultats encourageants obtenus, la collaboration entre le Centre Social et le FEI se poursuit encore tout le long de cette année.

Elle sera centrée sur :

- l'accueil, l'évaluation, l'information, la préparation, l'orientation et le suivi de notre public de primo-arrivants ;
- le soutien, l'accompagnement, l'encouragement, l'amélioration des qualifications en vue d'une meilleure insertion socio-professionnelle ;
- mettre ou remettre en lien les femmes ressortissantes avec les structures de droit commun ;
- favoriser encore l'apprentissage et la maîtrise de la langue française ;
- impliquer nos usagers dans la réalisation d'un journal de quartier ;
- amener le public sur des manifestations extérieures ;
- favoriser la participation à des sorties culturelles avec un travail en parallèle sur la mobilité et le repérage dans l'espace urbain.

EDITO 3.2.1

L'association 3.2.1 débarque à la Castellane en 2007 avec des valises pleines d'outils différents : couleurs, pinceaux, jeux de toute sorte, fourchettes et casseroles, cahiers de bord, appareils photo, loupes et cartes de Marseille, vieux livres, grains, encres...

C'est grâce à la rencontre avec le Centre Social que 3.2.1 a pu proposer ses activités aux familles qui habitent le quartier.

Ensemble avec les mamans et leurs enfants nous sommes partis à l'exploration de la Castellane.

C'est à travers le jeu que nous avons pu transformer et réinterpréter la réalité de façon à la fois subjective et créative.

Nous avons créé un grand « jeu de l'oie » de la Casté, nous nous sommes engagées dans un jeu de rôle qui nous a fait suivre la route des épices de son début, aux temps de pirates et voyageurs, jusqu'aux cuisines de chez nous, nous avons construit un arbre avec des racines qui racontent nos histoires...

En 2012 nous nous sommes retrouvées autour d'une table avec la question: « maintenant on joue à quoi? » Voici l'idée du magazine!

Sans s'arrêter de jouer mais avec l'envie de continuer à le faire sérieusement, le groupe de femmes a décidé qu'elles étaient prêtes pour s'engager dans un projet collectif.

Ainsi est né le projet de création d'un journal pour donner de la voix au groupe, partager son regard vif et créatif, joyeux et critique en même temps et représenter un lieu d'expression et d'expérimentation, un moyen pour agir dans son propre cadre de vie.

Toujours grâce au Centre Social et à ses partenaires le noyau du groupe de femmes a pu s'enrichir des nouvelles participantes qui venaient d'arriver dans le quartier des endroits les plus variés, Comores, Algérie, Arabie Saoudite, Tchétchénie, etc.

Afin que la BAGUETTE MAGIQUE devienne un outil pour communiquer avec tout le monde et à travers lequel tout le monde puisse s'exprimer au-delà des différences, des difficultés et des compétences linguistiques de chacun, « 3.2.1 » a proposé au groupe d'explorer le potentiel communicatif et expressif des images sous plusieurs formes : le collage, la peinture, la recherche d'images d'archive, le repérage photographique, le dessin sur photos, la création et l'utilisation de pictogrammes, la gravure artisanale.

À partir de là, le texte peut exister ou pas, peut accompagner les images, les évoquer ou les interpréter, il peut être écrit sous toutes les formes possibles et en différentes langues.

Le groupe de rédaction a choisi les thèmes et les approfondissements sur la base des envies et des besoins de chacune, nous avons élaboré les contenus et en suite nous les avons « traduits » par images en utilisant les techniques apprises.

Aussi, pour profiter de la Baguette Magique il faudra la lire, la regarder et se faire transporter par les œuvres réalisés par les femmes "autrices".



EDITO FEMMES

La cité de la Castellane a été construite dans la fin des années 1960 sur un terrain vague surplombant la cote de l'Estaque à Notre Dame de la Garde et elle se situe dans les quartiers nord de Marseille.

Ils y habitent près de 7000 personnes et environ 20 communautés y partagent leur quotidien.

Nous sommes un groupe de femmes de toutes origines qui ont en commun le fait d'habiter dans ce quartier, La Castellane, de le connaître vraiment et d'y voir grandir nos enfants jour après jour.

Nous avons choisi de raconter aussi bien le côté sombre que le côté lumineux de « La Casté », avec un regard du dedans et aussi venu d'ailleurs, et nous avons décidé de le faire en donnant le jour à ce magazine. La baguette magique, c'est l'outil qui canalise le pouvoir, la force et la volonté en permettant à l'imagination d'agir sur la réalité, de la transformer.



« **Baguette Magique** », c'est aussi le nom que nous avons donné à ce magazine, vu comme un des outils possibles pour agir dans notre quartier, comme moyen pour exprimer et partager nos idées et nos souhaits, pour faire circuler projets et informations, pour faire rencontrer différents regards, voix, cultures, imaginaires, générations, histoires de vie.

La rencontre avec l'association «3.2.1» s'est faite lors d'une activité en famille en 2007; depuis nous avons parcouru un chemin fait surtout de rencontres, de partage, d'échange et de réflexions, qui nous ont amené à choisir ensemble un projet collectif dans lequel s'investir.

Dans l'espoir que notre petit magazine réussisse à mettre un peu plus au clair la « Casté » par rapport à l'ombre trop sombre que jettent les grands médias sur notre quartier, nous vous souhaitons une bonne lecture !



SOUVENIR



CAMPAGNE FENOUIL

La campagne fenouil
Oh ! Belle colombe
Du temps passé
Des années soixante dix
La terre se mouille
Quand la pluie tombe
La boue, toute trompée
Attention ça glisse

Les maisons d'avant
Le feu des cheminées
Ramasser du bois
Aller à la fontaine
Remplir les bidons
Du linge à laver
Il y avait de la joie
Malgré les peines



Oh ! Ces beaux sourires

Venues directement
Du très fond du cœur
Et tout-était soleil
Comment ne pas grandir
Là, où le respect est grand
Cela faisait le bonheur
De ces vieux et de ces veilles

Et cette simplicité

Oui comme ça de nature
Il n'y a pas de fabrication
Ni moins ni plus
Et les gens respiraient
Que de l'air pur
Malgré la circulation
De ces voitures et de ces bus

Oui, c'est ça oui

Ces petites choses
De tous les jours
Avec un peu de moyens
Mais tout-était joli
Des bouquets de roses
Tendresse et amour
Au quotidien.



UN BIDONVILLE DE GITANS RAPATRIÉS ET DE KABYLES

Le terrain sur lequel s'est installé ce bidonville appartenait à la famille Fenouil qui possédait des tuileries, comme on en rencontre un certain nombre à l'Estaque. Pendant la guerre, la famille Fenouil fut expropriée par les Allemands, car ce terrain avait un intérêt stratégique : il domine la mer. Les Allemands construisirent des blockhaus qui, par la suite, ne furent jamais détruits. Jusqu'en 1951, seuls ces blockhaus étaient habités par 4 à 5 familles de gitans. Sur cet espace libre, à proximité de la ville et pourtant déjà dans la très grande banlieue, à côté de ces blockhaus déjà occupés, se sont installées des familles Algériennes et Kabyles et quelques familles de gitans qui avaient quitté le Maroc et la Tunisie avant même leur indépendance.

Deux cents familles, environ, vivaient là .

Le bidonville a été définitivement détruit en 2003, mais la plupart des familles avaient déjà été relogées à la Cité de la Castellane, à Saint-Henri et à Saint André.

Une vingtaine de famille, cependant, s'est accrochée au lieu et a obtenu que soit construit un petit lotissement à la traverse du Cerisier.



Sakina et Hayette les autrices des souvenirs



La Campagne Fenouil aujourd'hui



Le fenouil sauvage qu'on trouvait en abondance



L'ENTREE

Voici l'entrée de notre paradis ! Ici on riait, on parlait, on s'entraidait... On était une « grande famille » et dès qu'on sortait de notre paradis on avait l'impression de rencontrer des gens égoïstes, tristes, chacun pour soi, vulgaires, on aurait dit deux mondes différentes...vive notre cabane ! Quand on allait à l'école on se retrouvait tous ici et on partait ensemble vers l'école de l'Estaque Gare...on revenait toujours ensemble avec le sourire.



LA CAMPAGNE

La nature ne nous manquait pas ! Tous les après-midi on allait jouer dans cette campagne : il y avait des grands arbres fruitiers, des coquelicots, des marguerites, des rosiers, des épinards ... et surtout beaucoup de fleurs de toutes les couleurs ; le printemps on faisait des bouquets qu'on allait offrir à les personnes âgées du quartier. Parfois on organisait des piques niques les dimanches...On adorait courir quand il y avait du mistral. C'était magique ! On préparait le couscous à la main ; on se retrouvait avec d'autres familles dans la même cour et l'été on préparait des pâtes de toute sorte qu'on faisait sécher pour les conserver pour s'en servir l'hiver ; on faisait sécher les poivrons et les tomates qu'on avait cueillis dans nos jardins pour les manger toute l'année.



LA FONTAINE

La traverse Saumaty c'était notre point de rencontre, c'était le chemin qui amenait à la fontaine : le cœur du bidonville ! Ici on se retrouvait entre copines pour descendre en ville ou à l'Estaque plage ou alors on se donnait rendez-vous pour aller prendre une douche ou pour aller laver les linges. C'était la fontaine de la joie, ils se réunissaient autour d'elle des familles entières, on ramenait des thermos de café, des chaises et on lavait nos linges avec un lavoir, des grosses bassines en fer et du vrai savon de Marseille ! On lavait ici mêmes les grosses couvertures, c'était très amusant ! On remplissait des bonbonnes d'eau pour la maison et des bouteilles ; quelqu'un branchait des tuyaux pour avoir l'eau directement chez soi... c'était la seule chose qui pouvait provoquer des véritables disputes !



LES PECHEURS

La mer était juste à côté; beaucoup de jeunes allaient travailler là-bas comme pêcheurs et quand ils revenaient du boulot ils ramenaient du poisson qu'ils partageaient dans le bidonville où que nous allions vendre dans le quartier. Avec les caquettes des sardines ou des maquereaux qu'ils ramenaient on se faisait quelques sous ou des très bonnes grillades entre voisins!



LE FACTEUR

C'était dans la traverse Saumaty qu'on attendait le facteur, car celui-ci ne pouvait pas rentrer dans le bidonville, il n'y avait pas des boites à lettre donc on l'attendait vers 9h30, 10h; pendant ce temps on discutait et on s'amusait. À quelques mètres de là on avait l'épicier où on faisait la plus part de nos achats.

LE DOCTEUR BIDONVILLE

Notre docteur c'était une femme très gentille qui nous comprenait même si nos mamans ne parlaient pas le français; elle se faisait comprendre avec des signes. C'était un bon docteur qui travaillait avec le cœur et supportait nos mamans.



LES MAISONS

Les maisons fleurissaient comme les champignons, on avait des cuisinières à charbon, bois ou à mazout qu'on se faisait livrer à domicile. C'était convivial et l'automne ça sentait bon, l'odeur du bois. On faisait des bons ragouts et des pains délicieux. C'était sain et naturel et on partageait tout. Quand ils y avaient des fêtes, des mariages gitans, on était tous et toutes invités, algériens et gitans, tous mélangés, on mangeait des grillades et le chanteur «El Chato» nous chantait des chansons gitanes très romantiques. Toutes les filles étaient folles amoureuses de ce chanteur. C'était notre Julio Iglesias! Les fêtes duraient 24 heures ...du matin au lendemain!



AUJOURD'HUI

Sur le terrain où il y avait notre bidonville ils ont construit beaucoup de lotissements mais la campagne n'est jamais morte et elle continue à fleurir comme dans les temps jadis, elle est immortelle! A la place de l'ancienne campagne ils ont tout démoli et ils ont construit un parc avec une aire de jeu pour les enfants, nous n'avions pas besoin des parcs comme ça, pour jouer, on improvisait, on se baladait, c'était gai! A la place de ma petite maison il y a une grosse entreprise. Chez moi c'était beau, on avait la vue de Notre Dame de la Garde jusqu'au port de Saumaty ; c'était agréable et en plus on avait le soleil toute la journée!



Beaucoup de souvenirs reviennent lorsque je me promené à la Campagne Fenouill

POINTS DE VUE



Collages réalisés autour de sujets choisis individuellement ; chaque autrices a cherché des images et les a assemblés en se faisant guider et inspirer par son propre thème. Les images viennent des vieux magazines, des journaux récentes, ont été cherchés dans le web en utilisant un moteur de recherche ou ont été trouvés lors d'une sortie aux Archives Municipales de Marseille situés à la Belle de Mai.



TRANSFORMATION DE LA CASTE'

Une belle sorcière est venue dans une belle journée transformer la Casté avec sa baguette magique: tout est devenu beau et propre plein des jeux pour enfant et une belle piscine.



Quand j'étais dans mon bled: on me racontait souvent des histoires sur Marseille et j'imaginai d'y être déjà, comme si j'y étais, je voyais plein d'endroits merveilleux : La Canèbière, le Vieux Port, Notre Dame de la Garde...c'était mon rêve de venir et y vivre. Moi? malheureusement il est venu le temps ou je me suis trouvé l'ame soeur, qui m'a épousé et puis ramené à Marseille. Et là tous mes beaux rêves se sont envolés. J'étais très déçue, mon bled été 1000 fois mieux!

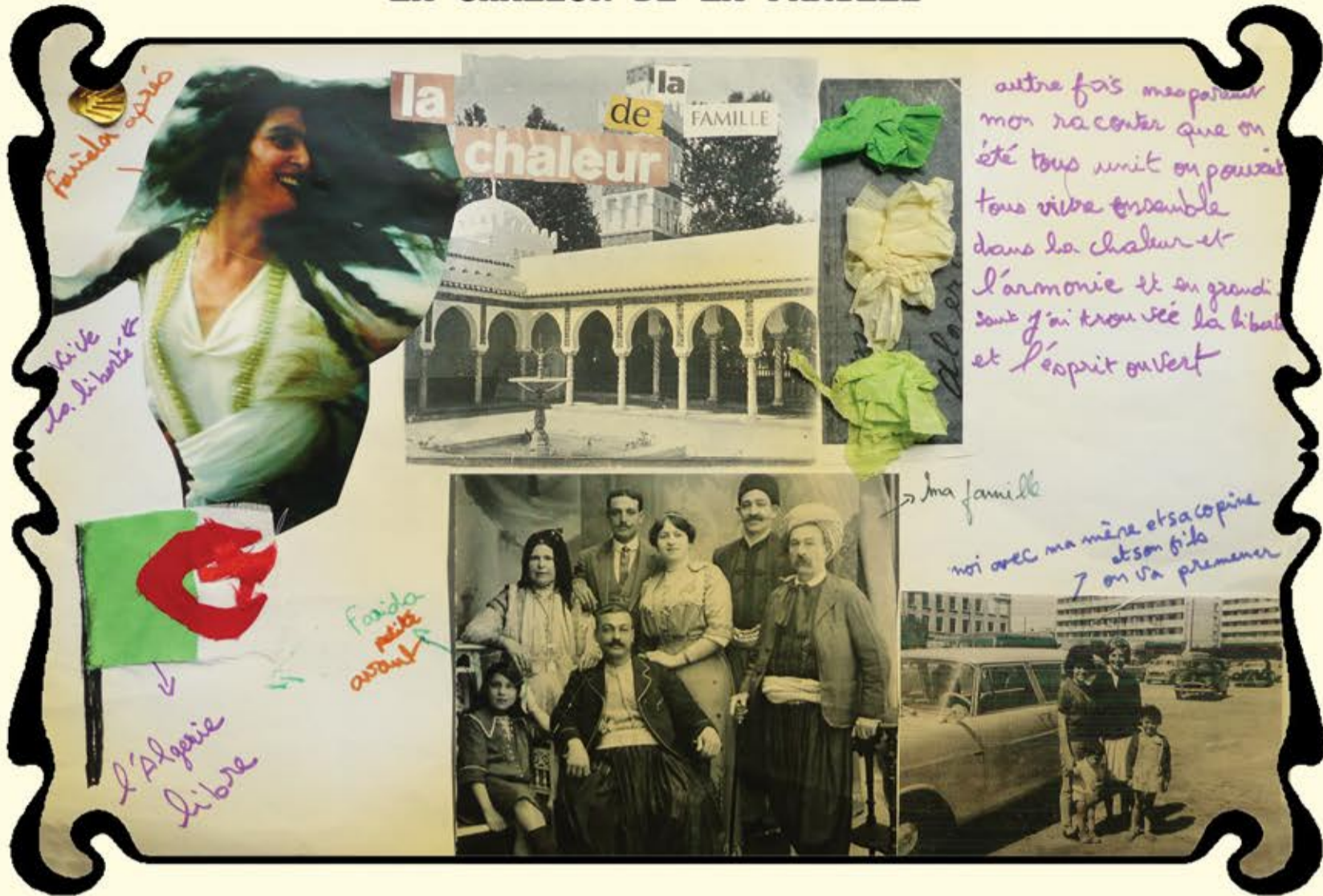
CHAFIA

MA DECOUVERTE



C'est bien de se déplacer de chez soi. Moi je pars toute seule, je sors tous les jours, je prends le bus, le tramway, le métro; je connais Marseille. Le métro est bien, il passe vite et sans retard, le tramway aussi c'est bien, par contre les bus ils sont toujours en retard, des fois j'étais en retard à des rendez vous. A Marseille il y a plein des belles choses à voir: la Pointe Rouge avec la plage, les bateaux, les restos, le Prado avec le Parc Chanot et Borely où les gens vont courir. Le vieux Port aussi c'est très beau. Si on prend la voiture, à une heure d'ici on trouve des très beaux endroits, comme La Ciotat ou La Roque d' Anthéron à coté d'Aix. Des fois là bas il y a des marchés avec des chevaux et des gens habillés à l'ancienne..j'ai vu aussi des indiennes une fois! C'est bien de se déplacer de chez soi.

LA CHALEUR DE LA FAMILLE



Autrefois mes parents m'ont raconté qu'on était tous unis, on pouvait tous vivre ensemble dans la chaleur et l'harmonie. En grandissant grâce à ça j'ai trouvé la liberté et l'esprit ouvert. Vive la Liberté !

FARIDA

LES TRANSPORT: HIER ET AUJOURD' HUI



Le transport et l'information ont changé beaucoup depuis le temps. Avant on manquait beaucoup à nos proches et à nos familles, on avait pratiquement pas des nouvelles, il fallait attendre des années pour pouvoir voir notre pays. On avait un seul moyen de transport pour les personnes émigrées venues de tous les cotés du monde: le BATEAU; l'avion c'était juste pour les riches. Aujourd'hui on peut voyager par internet, skype, le téléphone pour pouvoir voir et parler à nos proches.

FADILA



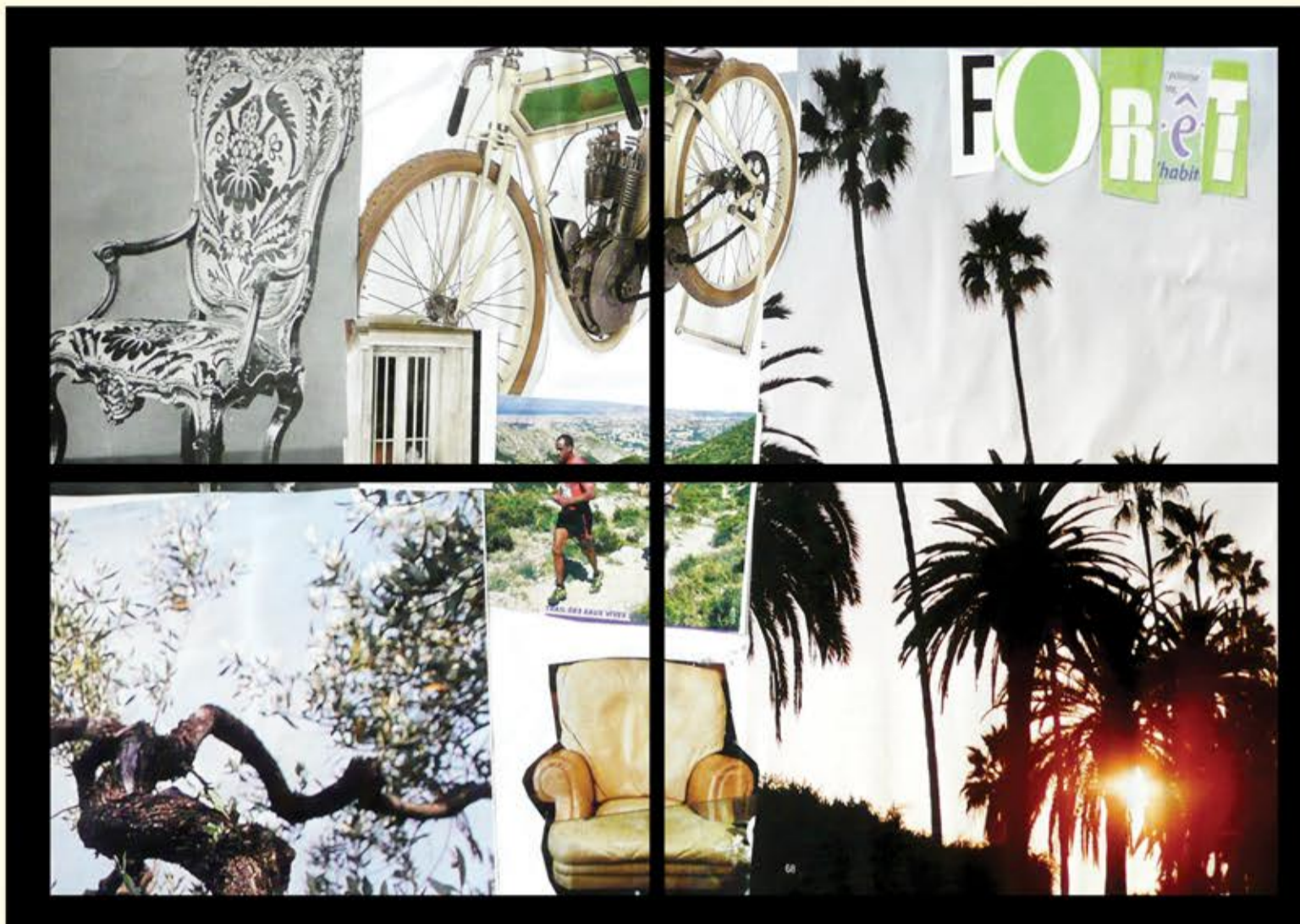
La vie dans les bidonvilles c'était pas riche, mais il y avait beaucoup de bonheur. Le gens sont solidaires entre eux, on ne manque de rien, on était comme frère et soeur, celui qui manquait de quelque chose il savait où le trouver. Vraiment on était riche de ça et ça ne s'achète pas et ça vaut toutes les richesses du monde.

FADILA

C'EST LA MAISON DES MES REVES



DIARIATA



Je rêve de rester assise tranquille sur le fauteuil et regarder par la fenêtre une grande forêt. J'aime bien me balader dans la nature, mais ici à Marseille je me promène avec les enfants dans tla ville et dans le parc. J'aime bien Marseille, le soleil et la plage.

SOUVENIR D'ALGER

MARIAMA



A Alger il y a un beau marché où il y a tout sur place, on pêche du poisson que on vend sur place. On vend des légumes, fruits, cueillis le même jour, et même de l'huile d'olive. Toute fraîche et naturelle il y à un bonne ambiance.

SADIA



CARTACONTA

LE JEU DE CARTE QUI RACONTE



De 7 à 111 ans
De 1 à une infinité de joueurs

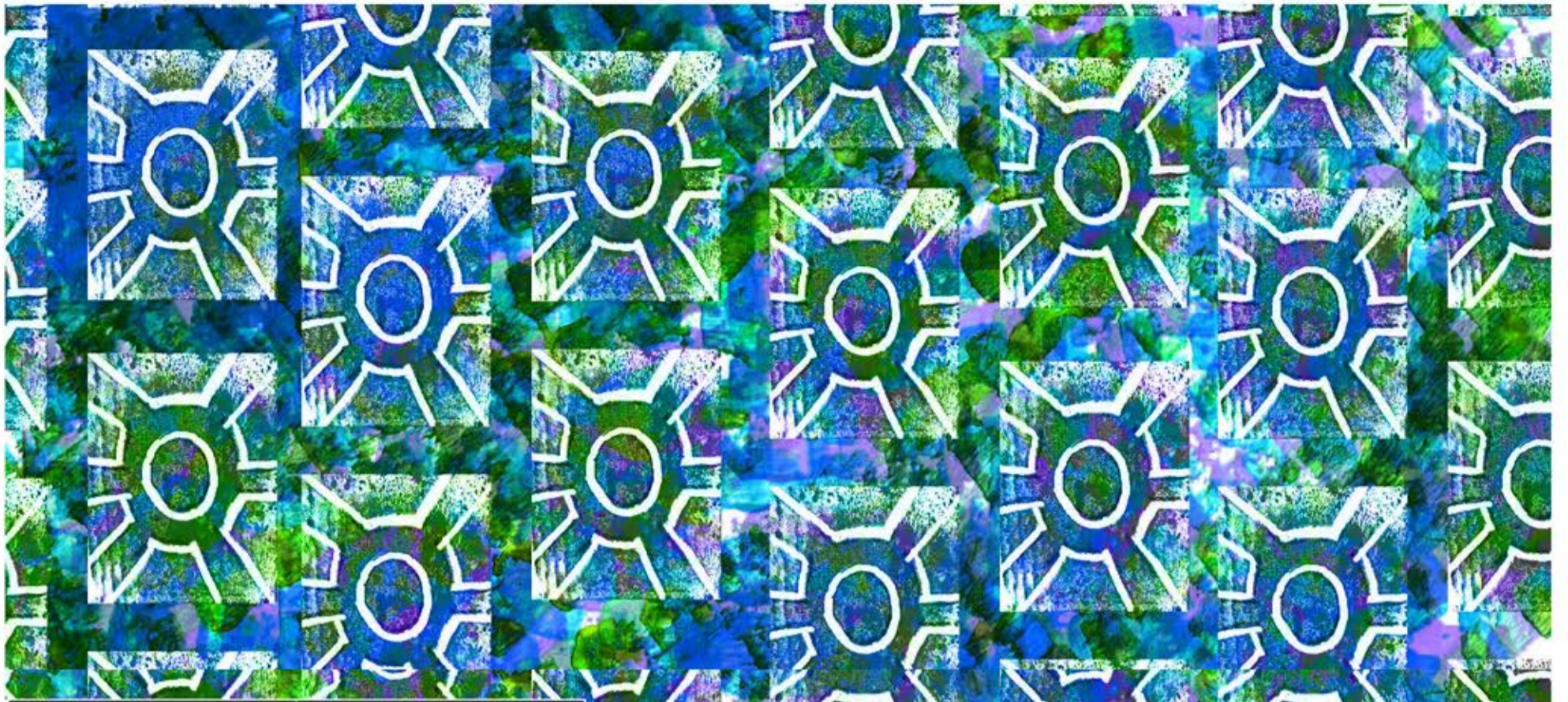
Ce jeu se compose de 32 cartes:
5 carte **LIEUX**
9 cartes **PERSONNAGES**
18 cartes **SITUATIONS**
un paquet de petites cartes "AIDE"

D'abord on décide quel jouer va commencer l'histoire.
Celui-ci devra prendre, sans choisir, une carte du paquet de lieux et une de celui de personnages: son histoire devra commencer dans le lieu indiqué par la carte "LIEUX" et avec l'entrée en scène du personnage choisi par le hasard du paquet "PERSONNAGES" (pour aider votre imagination vous pouvez lire les descriptions sur les cartes "AIDE" ou regarder attentivement les images!)

Ensuite, à chaque tour, l'un des joueurs sera conteur, c'est-à-dire que sera lui qui lancera une phrase en rapport avec l'une de carte choisi du paquet "SITUATIONS"
Les cartes guideront les joueurs dans leur conte.
L'histoire terminera quand le décidera un de joueurs.

Vous verrez l'infinité d'histoire qu'on peut vivre à la Casté!

Un de joueurs pourra écrire l'histoire pendant le jeu où vous pourriez l'enregistrer et, si vous êtes motivés à enrichir notre rédaction, vous pourrez l'amener au Centre Social de la Castellane ou nous l'envoyer par mail à 3.2.laaa@gmail.com



لكنني لا أرى
من بعيد ترى كثير من عمارات
مثلهم وهمز (طوبى) المصنوع
مثل مدينة صغيرة
مثل قوس مرير الشكل
من كل البواب مروج خضراء
هناك طرق
نراه في كل حبة أو مارسليا
هناك بيتي

التي كانت من صنع البريد
ساعت غير مضمون طبع
الوقت غير محترم
أورد جام كل يوم
لا يوجد اتساع
يوجد هناك ضجيج
كل يوم فنجار
هو مكان ضروري

لتور
الطول وأعلى بناه
المشهور في
مركب البحر، لتارك مروج
توجد شبان في أعمال
حاضر دكتور
منسج دراجات النارية
ترة كثير من سيارات
تري - سيارات القمامة
المصعد الكهربائي مثل
دمرنا نحن
المال
توجد حارس
عائلة ديلانت

التي
- ترة البحر
- الطراكي
- البحر، دكتور
- لا يمكن الوثوق به
- حارة القمامة
- التربة
- الطرقات المتساوية
- ساحة ترة
- في طابق العلوي
- دراجات النارية
- يوجد أنا في بيتي
- من ذلك مثل أدي أو أماني
- القدر

أهول للشان
قلب سي
مكان إسعاف
مارودي
بندة عليه أوقات
توجد الإدارة
ساعة على إمتار
والقوى - صانعة
جوان إسعاف
تشغيل
الإسلام لغة توري
ثقافة
تعليم
- نشاطات متنوعة
- الأطفال
- النساء
- مكان كساري

الأوم
لديها الباعة
حساسة
شكون وحدها القرفة نفسها
توية مع الأمهات الأزيد
تقوم بكل شيء
وقتها
صباحها
لها
لا منها خافه
شكون دائما متيقظة
لا منها محترمة
غنية بالذكوريات

عالم الومارات
لدي الكثير من العمل
يشعر بالثقل
يشعر بالثقل
ليس له بيت القدرة
في بعض الأحيان مضطرب
لشأنه
الله منها رجل نفع
كرسي

الدولة
كشيء ولا شيء
غائب
العدالة
القانون
الثقافة
المجتمع
شيء
مراوغ

المثقفون
بطل
جميل
موجود
عائل
متفهم
نفساني
سباغ
يقال
يا شون حين تشادهم

الطفل
البصحة
المستقبل
حيوي (نشط)
الفرح
يجب المشاهدة
يجب أن يكون دائما
مشغول بلعبة معينة
الملل
يجب أنه مغلوق عليه
في خطر
منسي

الحارس له ماتون القدر
لأنه واحد من أولادنا
أبناء كثير
من نفس الشيء
ولادة مثل نوع من
لأنه سليل صغيرة
يجب المكتسب الطفل
لا يجب عمل
يعرض حياته للخطر
سعلم أوقاتة في الخارج
شمت المطر شمت الشمس
في البرد - دكتور الحرس
عائيل
يخفق عند وجود الأخرين
من التي رجون عن القانون

المثل للإجتماع
غائب
مكتبه مغلق
يجس أنه
سيعتدي عليه
العنصرية
(التمييز)

الشرطي
الأمير
الصدر
الحكم
بعض
تخاف
الدولة والقانون
البدلة الرسمية
العدالة ولا عدل
لديه سلاح
يجب إعطاء الأوامر
بخلق الأقوي

الصحافي
لأنه
الصورة (القصص)
التاريخ
ساعة دراو آلة التصوير
الصور المصغرة والخط
معرض للخرافات
العابرة





LIEUX



LA FENETRE



LA CASTELLANE VUE DE LOIN



LA POSTE



LA TOUR



LE CENTRE SOCIAL

LA FENETRE

On voit la mer
Les bateaux
Et le quartier en bas...
Les mamans qui amènent les
enfants à l'école
Les poubelles
Les policiers
Le centre social
La place de la tartane
Les enfants qui jouent
Les scooters
Dedans c'est chez moi
Dedans je me sens en sécurité
Au calme

LA CASTELLANE VUE DE LOIN

De loin on voit plein de bâtiments
On dirait de voir une petite ville
Un grand château carré
Tout autour il y a la colline
Verte
Arborée
Il l'y a la route autour
On la voit presque de partout à
Marseille et on pense « c'est chez moi
là-bas »

LA POSTE

L'horloge de la poste est folle
On ne comprend pas les horaires
Il y a toujours la queue
Il n'y a pas d'espace
Il y a du bruit
Des bagarres chaque jour
C'est dans endroit stratégique

LA TOUR

C'est le bâtiment le plus haut de la
Castellane
La vue est magnifique
On voit la mer, l'estaque, les collines
Il a des jeunes en bas
Ils font une barrière humaine
On entend les bruits des motos
On voit les voitures
On voit la poubelle
L'ascenseur ne marche pas toujours
Ça fait peur
Ca donne les vertiges
Il y a un gardien et une femme du
ménage

LE CENTRE SOCIAL

C'est le cœur du quartier
C'est un labyrinthe
Un endroit positif
Nécessaire
C'est comme une boîte à outils
On y trouve l'administration
Aide à faire les papiers
La caf
Le pole emploi
Des ordinateurs partout
La culture
L'apprentissage
Activités variés
Enfants, jeunes
Le gents qui se rencontrent

LA MAMAN

Courageuse
et fragile
Impuissante si seule
Forte si avec des autres mamans
Elle s'occupe de tous
Sans temps
Sans espace pour elle
Elle a peur
doit être toujours vigilante
Elle est respectée
Elle est riche de souvenirs

LE CONSIERGE

Il a beaucoup de travail
Il est fatigué
Dégouté
De mauvaises humeurs
Il n'a pas envie
Par fois il est invisible
Il est moitié homme moitié
chaise

L'ETAT

Est tout et rien
Abstrait
Absent
Est la justice
et l'injustice
Est loi
Langue
Culture
Société
Est vieux
Manipulateur

LE SAUVEUR

Est un héro
Beau
Disponible
gentil
Attentif
Psychologique
Il aide
Il soigne
Il vient si on l'appelle

LE JOURNALISTE

Il est un chasseur
D'images
D'histoires
Il manipule
Il regarde derrière son appareil
photo
Il raconte le vrai et le faux
Il est inquiet
Il risque d'avoir de coups de
poings

LE POLICIER

Est sécurité
Tension
Pouvoir
Fait Peur
A peur
Est l'état et la loi
En costume
Est justice et injustice
A une pistole
Aime donner des ordres
Crée le silence

LE BAILLEUR SOCIAL

Certains sont absents
Certains sont menteurs
Son bureau est souvent fermé
Il se sent agressé

LE GUETTEUR

Il est un de nos enfants
On l'a vu grandir
Derrière lui il a le système,
comme une grande pulpe
Il est le plus petit poisson
Il aime l'argent facile
Il ne trouve pas de travail
Il risque sa vie
Il passe ses journées dehors, sous la
pluie, sous le soleil, au froid, au chaud
Il est gentil
Il fait peur quand il est avec les
autres guetteurs

L'ENFANT

Est joie
Avenir
Vie
Bonheur
Il aime regarder
Aime être toujours en activité
Il s'ennuie
Il est enfermé
En danger
Oublié

AIDE



P
E
R
S
O
N
N
A
G
E
S



LA MAMAN



LE CONSIERGE



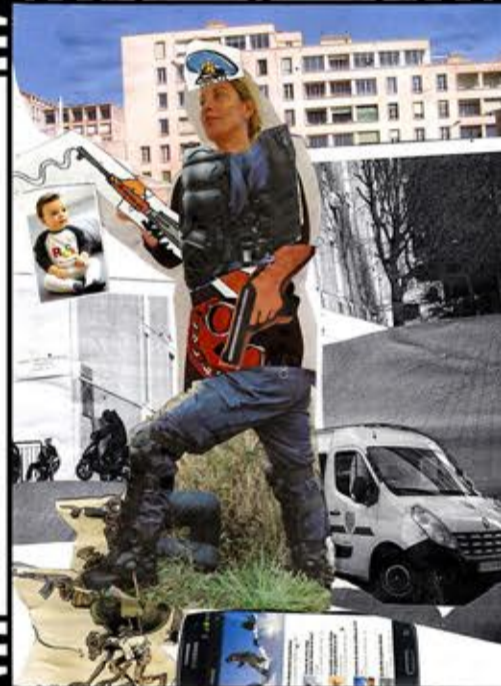
L ETAT



LE SAUVEUR



LE JOURNALISTE



LE POLICIER



LE BAILLEUR



LE GUETTEUR



L' ENFANT







SITUATIONS



L'IMPREVUE



LA DÉCOUVERTE



LA DIFFICULTE



L'AMOUR



L'IDÉE



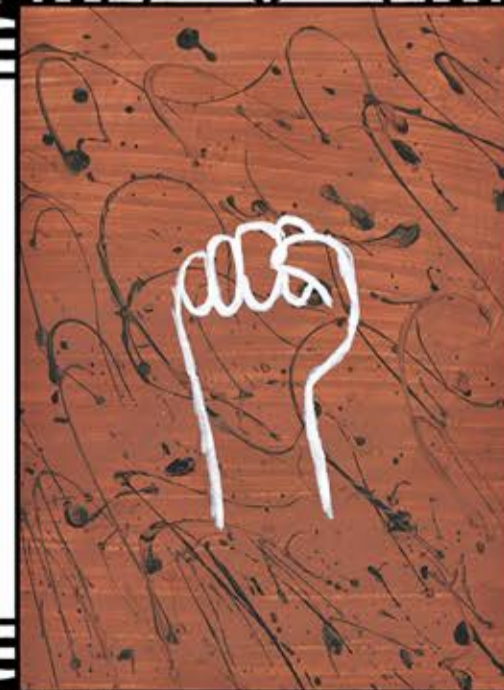
LA PIÈGE



LE MANQUE



L'INTERDICTION



LA LUTTE

SITUATIONS



LA RENCONTRE



LE VOYAGE



LA RECHERCHE



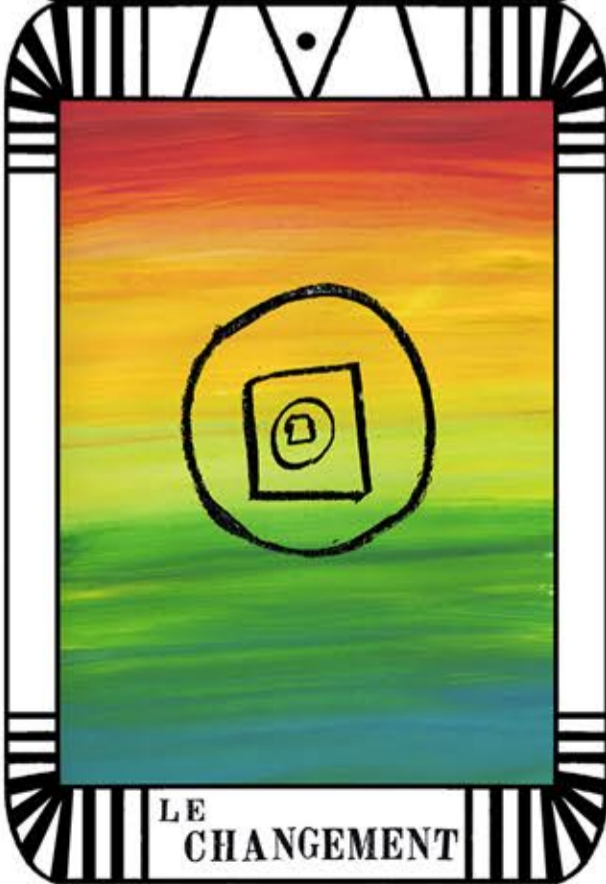
LA PAIX



LA REUSSITE



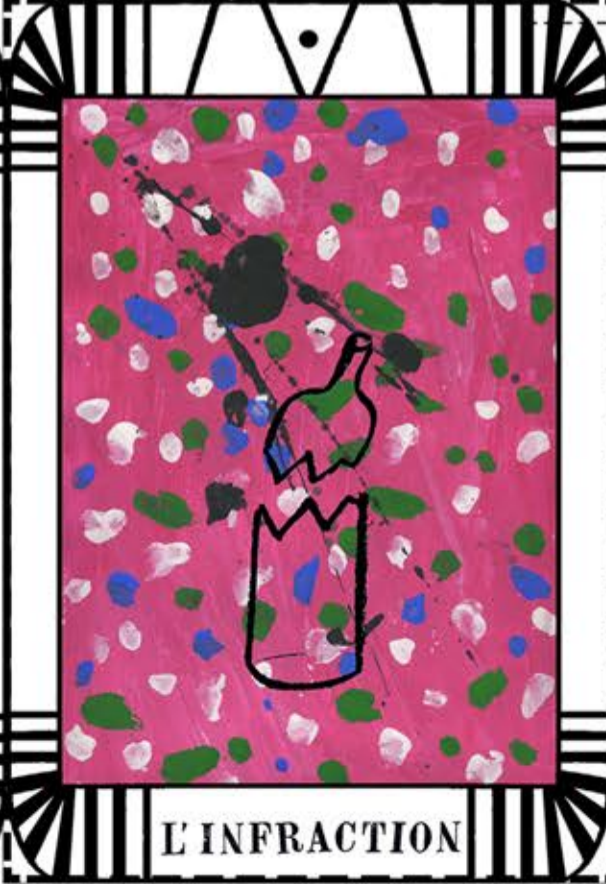
LA VIOLENCE



LE CHANGEMENT



LA PUNITION



L'INFRACTION



DE BOUCHE A OREILLE



Rencontre avec les enfants du CP2 de l'école élémentaire Saint-André Barnier autour le thème du « jeu »

Nous sommes allées à l'école élémentaire. Pour nous femmes c'était une occasion pour retourner, au moins un jour, à l'école et pour les enfants de découvrir dans nos histoires une façon différente de s'amuser et de jouer sans télévision, ordinateur, jeux de toute sorte. Les enfants sont venus nous rencontrer au centre social et ça a été pour eux une occasion pour montrer à leur maitresse le quartier où ils habitent. Ils nous ont raconté comment ils jouent et surtout ils nous ont décrit les endroits où ils vont les plus souvent à jouer.

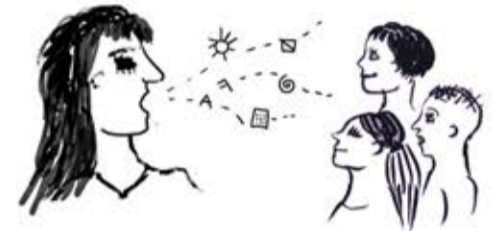
la portole

la maison de poupées



PARTIE I :

Les femmes racontent et les enfants donnent vie à les histoires écoutés à travers le dessin et en suite au collage



FADILA
en Algérie dans les années 80

On n'avait pas de moyens pour passer le temps comme aujourd'hui, on fabriquait nous mêmes nos jouets et on s'occupait seuls à notre façon

le ballon de foot en papier

la cabane



la cuisine

le feu

CHAFIA
en Algérie dans les années 70

16 le foot avec les boulettes d'herbe



les boulettes de terre

les poupées

les bâtons de combre

FARIDA
en Algérie
dans les années 80

la mariée

la corde à sauter

les marionnettes

SORAYA:
en Algérie
dans les années 80

On joux avec les noix des abricots
et les mamans nous donnés des bonbons

le jeu avec les noix d'abricot



les filles

la
maman

la nature

cache
cache

la
ferme

la cuisine

la cabane

HASSANATI
aux îles Comores
dans les années 80

PARTIE 2 :
les enfants racontent et les femmes illustrent les lieux de jeu évoqués par les petits.



QUAND JE VAIS A JOUER SUR LA PLACE DE LA TARTANE J'AMENE....



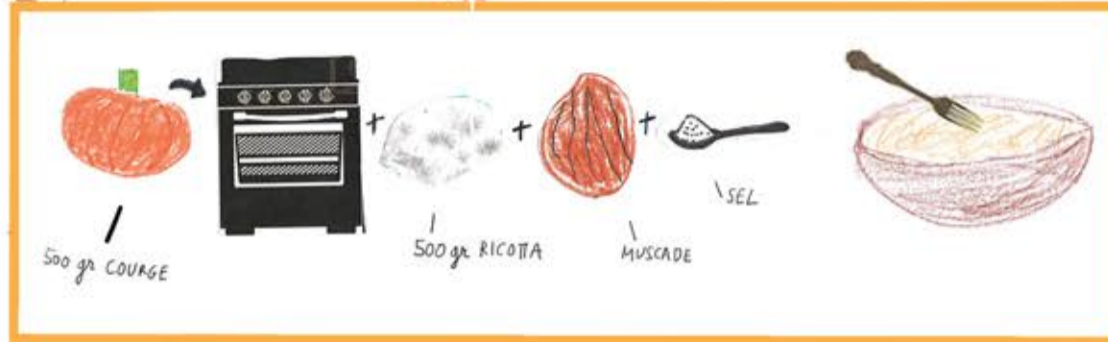
QUAND JE VAIS à JOUER AU PARC DE LA PELOUQUE J'AMENE....



CUISINE



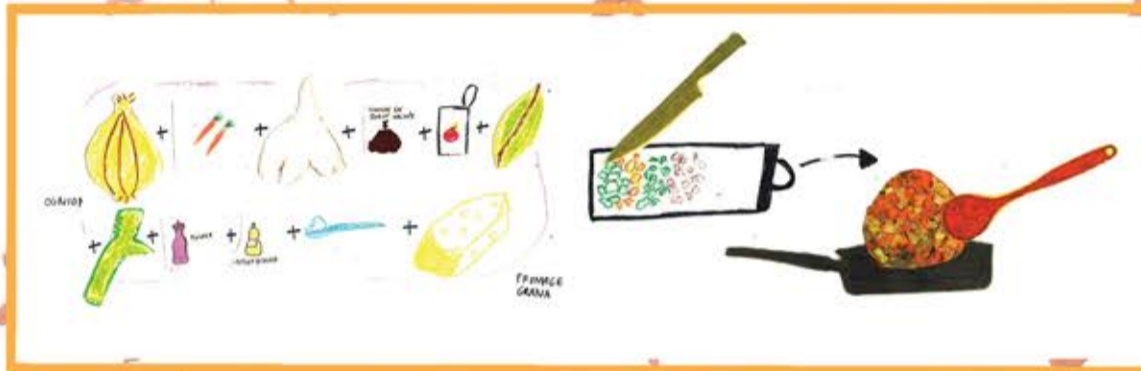
RAVIOLI DI ZUCCA AL RAGU' BOLOGNESE



LA FARCE

Couper la courge en morceau et la passer au four en ajoutant du sel et un peu d'huile d'olive.

Quand elle est bien cuite la sortir du four et l'écraser avec une fourchette. Ajouter la ricotta et la muscade selon votre goût.



LA SAUCE

Emincer l'oignon, l'ail, le céleri, la carotte en tous petits morceaux et les faire revenir dans l'huile d'olive à feu modéré jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer.

Ajouter la viande hachée, le laurier, le sel et le poivre et mettre le feu au maximum ; laisser cuire 10 minutes et ensuite ajouter la sauce tomate.

Couvrir et laisser cuire à feu doux durant au moins 2 heures en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si nécessaire.



LA PÂTE

Faire un volcan avec la farine et mettre les œufs entiers au centre (prendre 1 œuf /100 gr de farine = quantité de pâte pour 1 personne).

Bien pétrir la pâte jusqu'à obtenir une matière souple et homogène.

Etaler la pâte selon une épaisseur de 6 millimètres, disposer la farce sur un première couche de pâte à l'aide d'une petite cuillère, recouvrir avec une deuxième couche de pâte et couper en forme de raviolis : soit en utilisant les formes à raviolis, soit en prenant un verre ou une tasse, en faisant bien attention à ce que le ravioli soit bien fermé.





recette de l'Arayache

INGREDIENTS

Pour la pâte

3 verres de farine
1 verre de margarine
1 pincée de sel
-eau mélangé avec eau de fleur d'oranger

Pour la farce

-3 verres d'amandes en poudre
-1 verre de sucre
-1 pincée de cannelle
-eau de fleur d'oranger

Pour le glaçage

2 blancs d'œufs
500 gr de sucre glacé
2 cuillers à soupe de jus de citron



PREPARATION

Mettez dans une terrine la farine, 1 pincée de sel, la margarine et pétrir le tout avec les mains puis rajoutez peu à peu l'eau et l'eau de fleur d'oranger.

Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Préparez la farce : mélangez les amandes, le sucre, 1 pincée de cannelle et l'eau de fleur d'oranger.

Pétrir le tout du bout de doigts jusque tout soit bien mélangé.

Étaler la pâte à une épaisseur de 3mm, découpez-la en ronds et puis mettez une petite boule de farce au milieu et refermez la pâte en rectangle en pinçant les bords.

Mettez dans le four pendant 15 minutes.

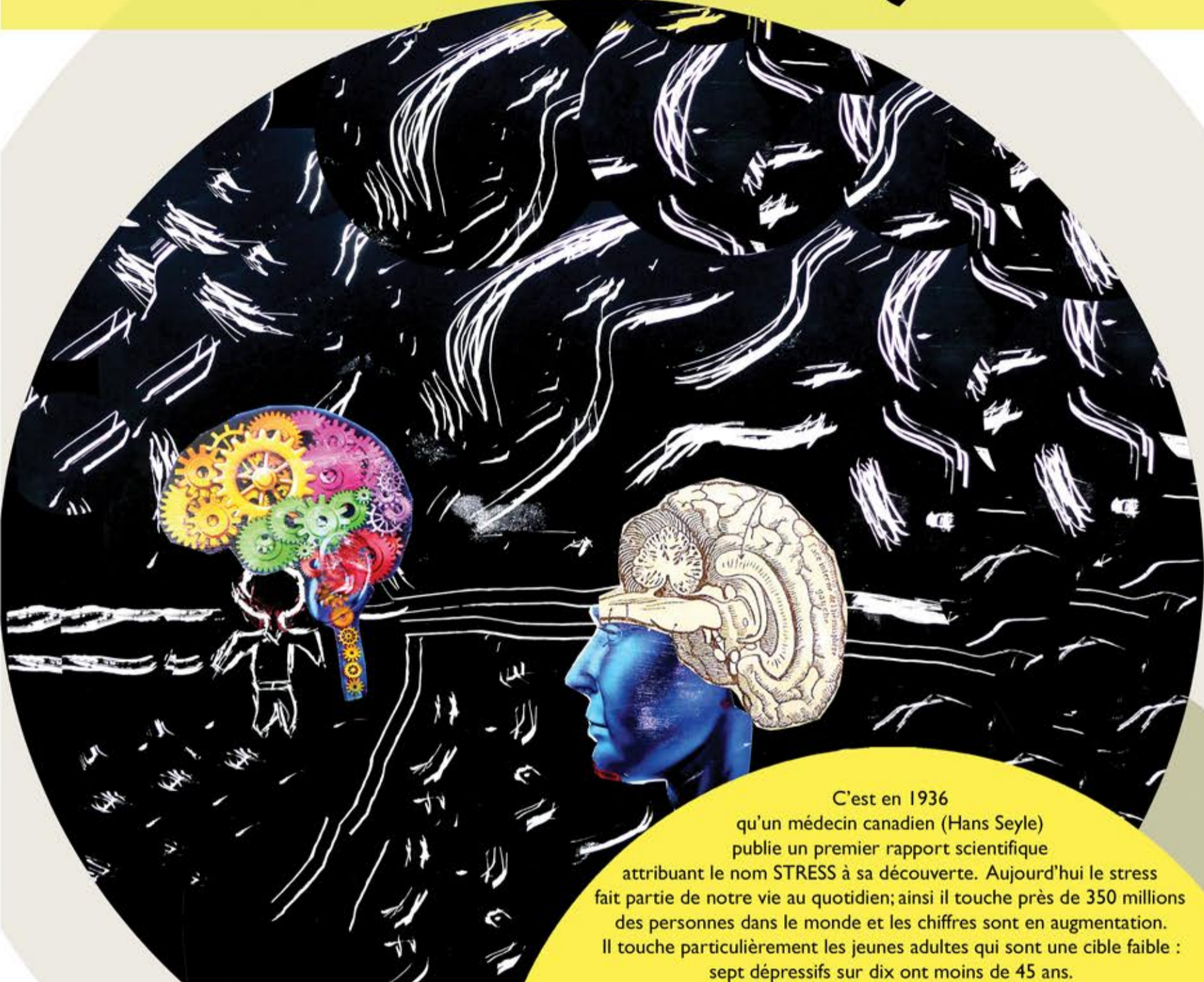
Préparez le glaçage en mélangeant tous les ingrédients nécessaires et amusez-vous à décorer les arayaches.



Recette de Soraya Meghireche et Chafia Hatri



LA DEPRESSION POURQUOI?



La **Sophrologie**

Sophrologie est une technique de relaxation; source de détente afin de retrouver son bien-être et la calme en soi-même; Pour se ressourcer le mieux c'est d'être allongé, les yeux fermés... prendre une bonne respiration, et se vider doucement

(Hayette Racheff)

Texte et dessin
Fadila Louhab Touche

C'est en 1936

qu'un médecin canadien (Hans Selye) publie un premier rapport scientifique

attribuant le nom STRESS à sa découverte. Aujourd'hui le stress fait partie de notre vie au quotidien; ainsi il touche près de 350 millions des personnes dans le monde et les chiffres sont en augmentation.

Il touche particulièrement les jeunes adultes qui sont une cible faible : sept dépressifs sur dix ont moins de 45 ans.

Aujourd'hui l'OMS (organisme Mondial de la Santé) fait l'une de ses priorités d'informer sur cette maladie.

Les deux termes angoisse et anxiété ont, sur un point étymologique, une origine commune.

L'angoisse est définie par une sensation de constriction dans la région épigastrique avec une difficulté à respirer et une grande tristesse. L'anxiété est une angoisse de l'esprit, état de trouble et d'agitation avec sentiment de gêne et de resserrement dans la région précordiale. Elle est un facteur d'adaptation qui permet de faire face aux situations de danger et d'urgence.

On ressent : l'abandon, méfiance, isolement social, vulnérabilité, etc.

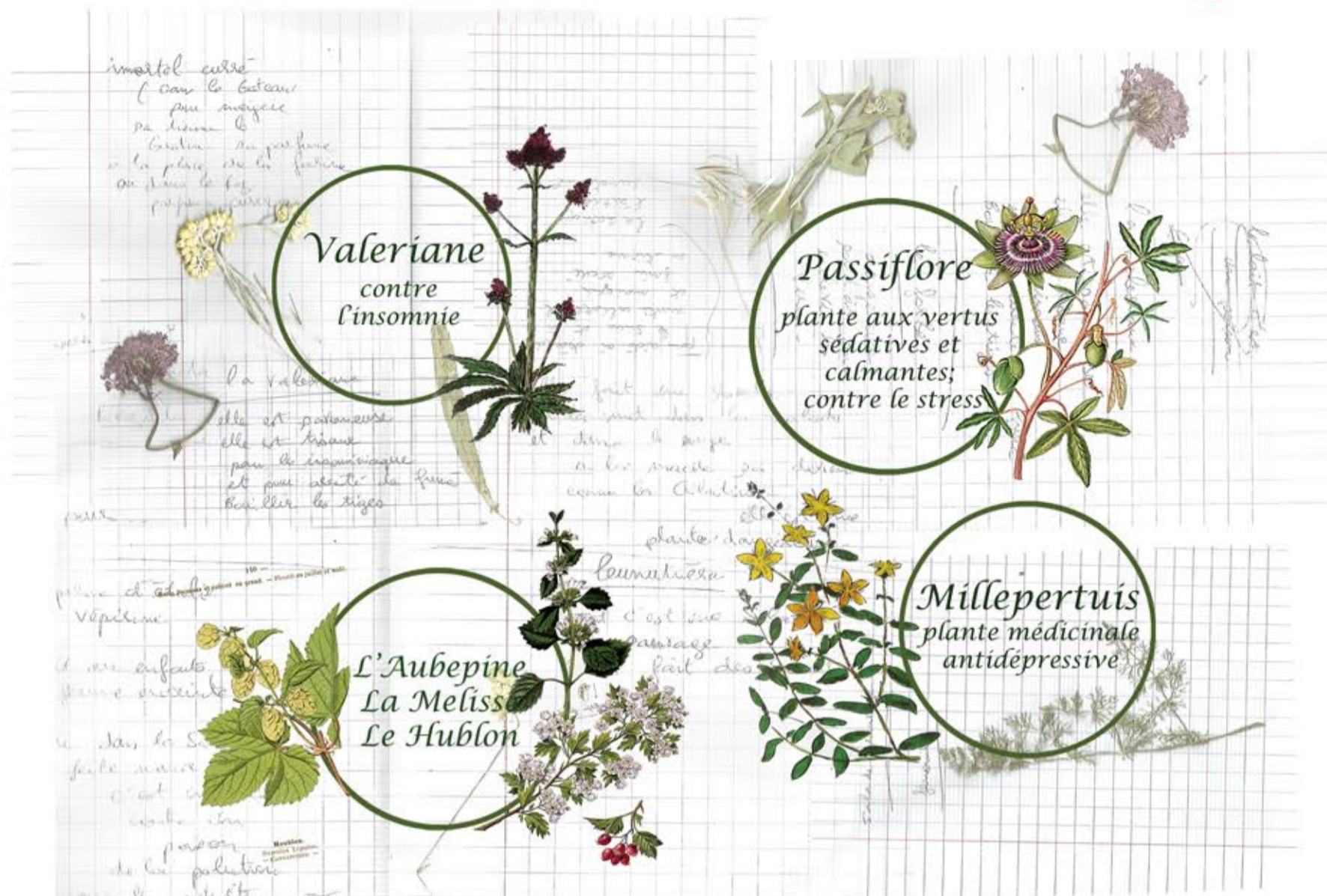
Les causes peuvent varier d'un cas à un autre, parmi eux : le chômage, la perte d'une personne chère, l'exclusion sociale, un choc émotionnel, le sens de menace.

Les remèdes sont définis selon le cas : on peut traiter par des médicaments prescrits par un psychiatre et se faire suivre par celui-ci régulièrement ou bien commencer une psychothérapie.

Les problèmes qu'amènent à consulter un de ces spécialistes, les plus souvent sont: le trouble de l'adaptation avec anxiété, le trouble panique, l'agoraphobie.

La dépression entraîne un ralentissement dans tous les registres de la vie quotidienne, des troubles du sommeil, une fatigue inhabituelle.

La psychothérapie est un traitement global de la dépression; en cas de dépression sévère est conseillé un soutien psychologique mais on peut aussi s'aider avec des remèdes naturels parmi lesquels la phytothérapie (plantes) et les techniques de relaxation.



LES VERTUS DE L'OLIVIER

recettes simples, directement de l'arbre jusqu'à nous



Pour faire bien reposer les enfants :
Mettre 5-6 feuilles dans 100ml d'eau bouillante et laisser en infusion pendant 5 minutes

Pour les adultes nerveux et stressés et pour soigner le foie :
Mettre 5-6 feuilles dans une casserole avec de l'eau, mettre sur le feu et laisser bouillir pendant 5 minutes

Contre les gerçures :
Ramasser les olives quand elles sont noires et les écraser bien, conserver le gel obtenu dans l'huile d'olive, ça dure longtemps, l'utiliser contre les gerçures.

(texte de Farida Sahki Benniche, dessins de Soraya Meghireche)



Tresses a la Comorienne



Dessin de Hassanati Amhed Kassim et Salima Abdelli

RECETTES DE BEAUTE' de Amina



- 1 cuiller de savon noir
- 1 poigner de lavande
- 1 citron

Mélanger tout très bien et après se saupoudrer sur tout le corps. Rincer et frotter avec un gant noir



- 1 citron
- 1 cuillère d'henné
- 1 savon noir

Mélanger tous les ingrédients et utiliser le mélange obtenu pour se masser tout le corps ; laisser reposer 3-4 minutes et se rincer



argile.

- argile
- lavande
- eau chaude

Mélanger et faire reposer pendant 5 minutes; se mettre le mélange sur les cheveux et le laisser pour 10 minutes; se rincer bien avec beaucoup d'eau

citron

- argile
- citron

Mélanger bien et se mettre le mélange sur le visage. Laisser sécher pendant 10 minutes et après bien rincer le visage



Les meilleurs Hammam de Marseille (choisis par Amina)



HAMMAM DAUPHIN

37 rue Finat Duclos

13014 Marseille -Les Arnavaux

Juste à côté du marché aux puces; la patronne est très gentille, serviable et polie; à l'accueil vous trouvez des femmes qui s'occupent de vous et qui vous font le massage. Après le hammam il y a des canapés pour se reposer et une femme qui vous propose un thé ou un café avec un gâteau.

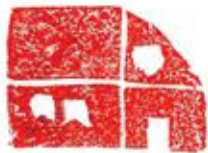
HAMMAM

sur la Canebière

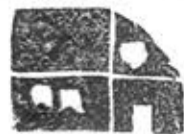
Il y a tout ce qu'il faut !

Le massage, les coiffeuses, la manucure, l'accueil, la lumière...
Pas de thé et café

Textes et dessins de Amina Seni



MAISON



Recettes et conseils pour la maison et la vie quotidienne

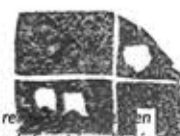
RECETTE DU SAVON FAIT MAISON - NATUREL 100% !

Couper 3 citrons entiers (écorce et jus) et les mettre dans un mixeur avec 100 ml d'eau 200 gr de gros sel 200ml de vinaigre



Volià!

Notre liquide de vaisselle naturel 100 %
est déjà prêt pour être utilisé !!





LA POUPÉE COMORIENNE

① TROUVER DES TISSUS

②



③



COUPER



④

COUDRE



⑤

REMPHIR COUDRE

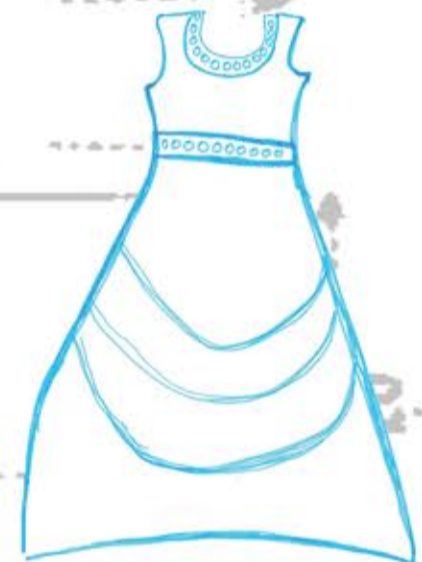
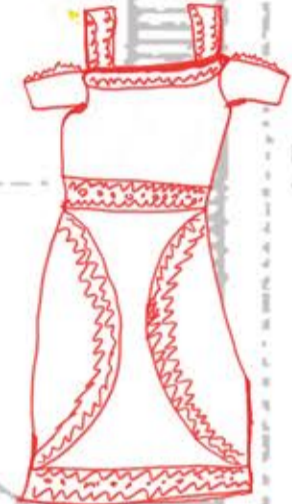


⑥



⑦

HABILLER



45
DEVANT

MOITIE
DOS

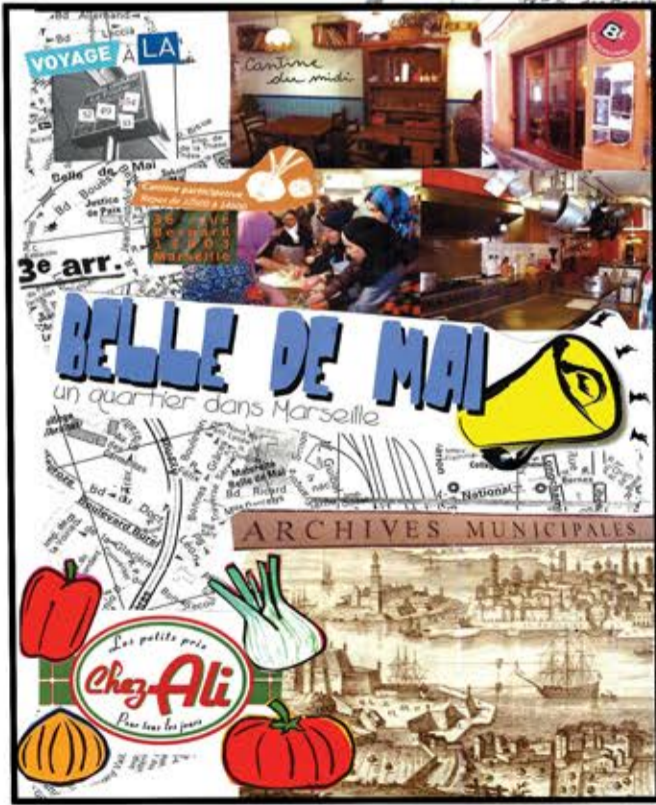
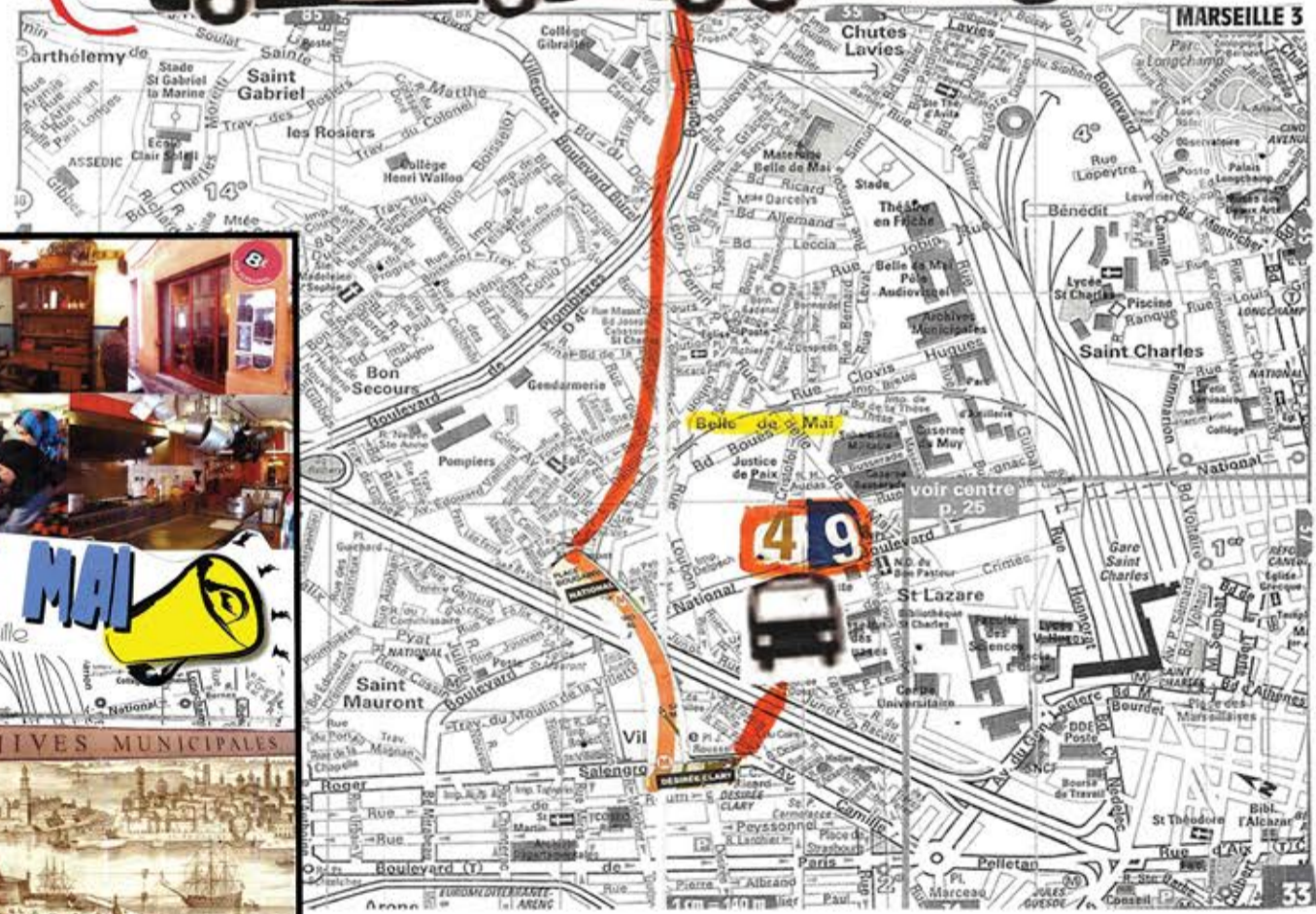


MANCHE
DROITE



SORTIES

Une belle journée passé avec le groupe des femmes de la Castellane pour une atelier de cuisine à la Cantine du Midi à la Belle de Mai. Vu le temps qu'on a passé dans les bus et le metro pour arriver au centre ville, on aurait pu aller à l'airport de Marseille et arriver à Beyaia, Alger, à la meme heure... quel reve!



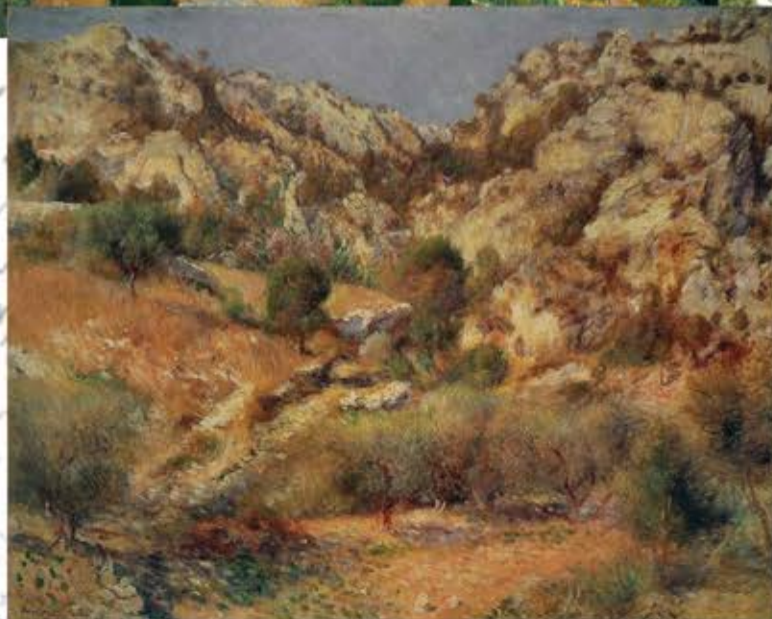
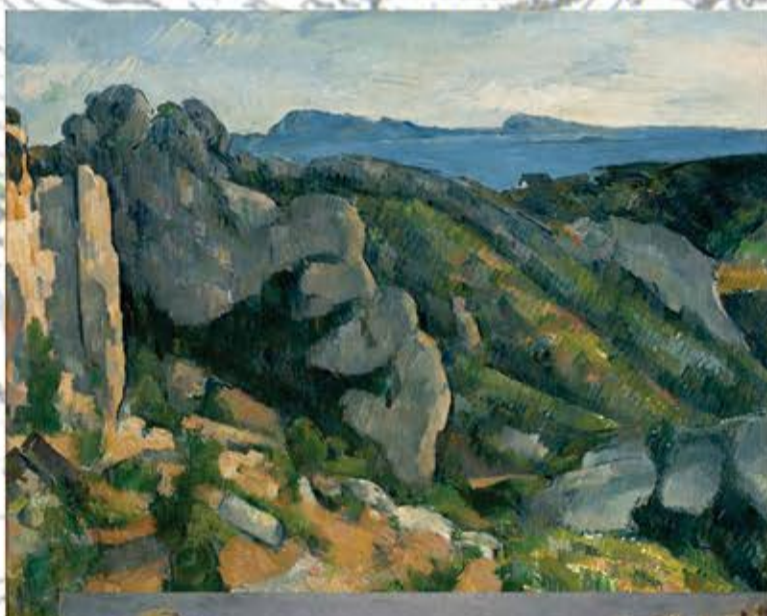
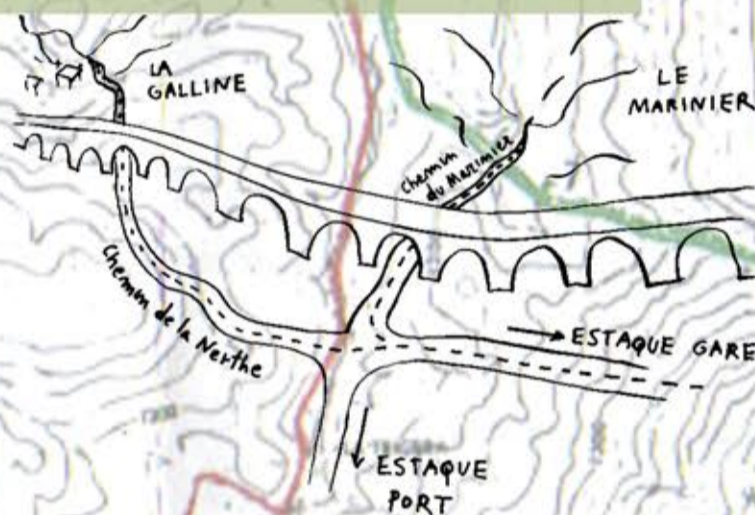
BALADE BOTANIQUE A LA NERTHE

Nous avons passé une journée sur les hauteurs de l'Estaque, au Marinier et à la Galline, au cœur du massif de la Nèrthe. Je connais par cœur cette colline, quand on était petit on venait ici à se promener et mon père il adorait nous y amener les dimanches. Avant c'était magnifique, on pouvait arriver jusqu'à la Cote Bleue, maintenant il y a la carrière, les maisons, les usines... ils ont interdit les passages mais ça reste toujours beau !

Aujourd'hui on y est venues avec Matilde, une botaniste, et elle nous a enseigné des plantes idéales pour cuisiner, pour se faire des infusions, pour décorer des salades, pour se soigner naturellement; Chaque plante a ses caractéristiques, ses propriétés, ses utilisations, les racontes de Matilde nous ont rappelé les recettes qui préparaient nos mamans et nos grands-mères en Algérie, ça a été intéressants s'échanger des connaissances.

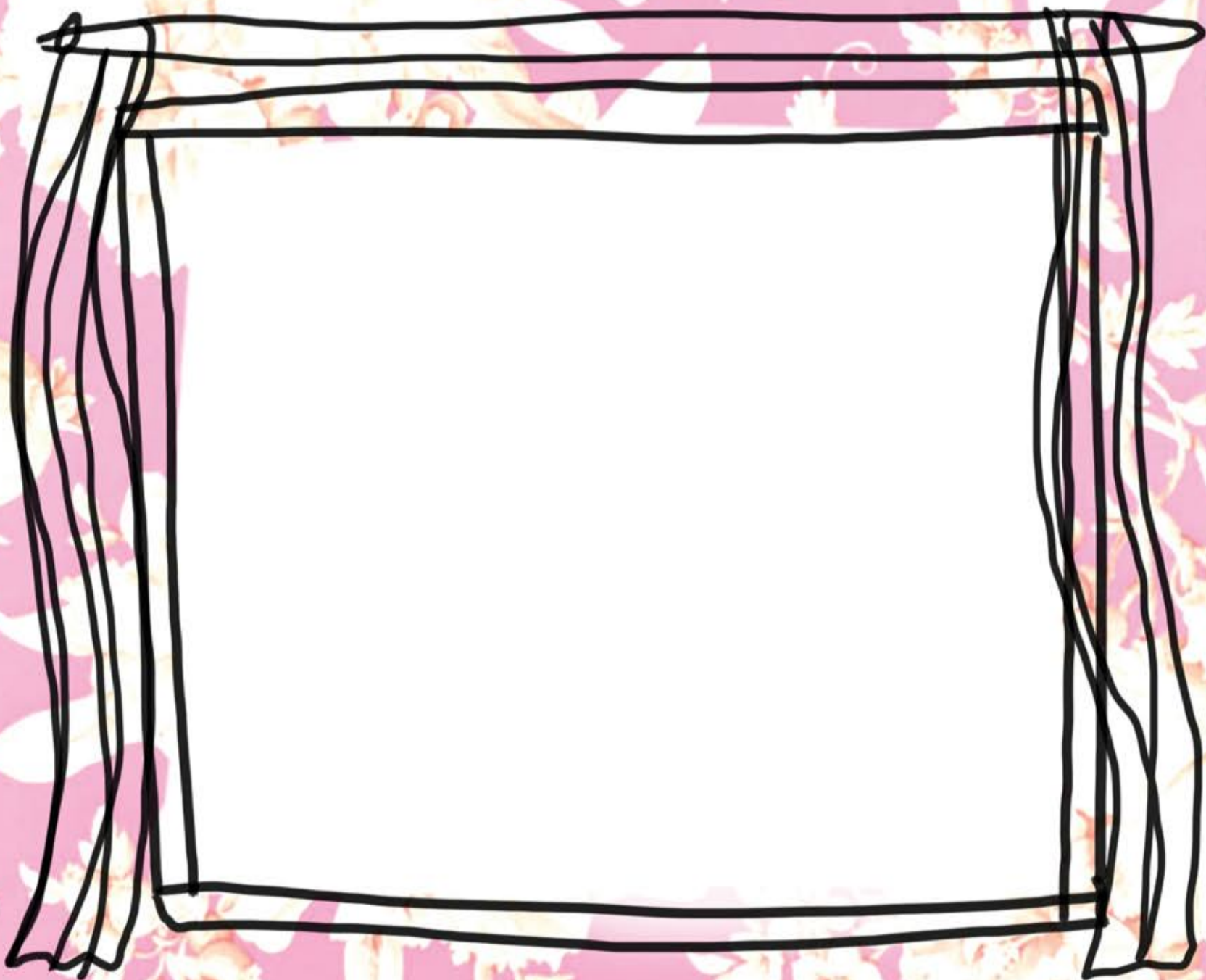
Au Marinier j'ai vu beaucoup de romarin, je viendrai avec mes fils pour les cueillir !

A la Galline il y a des bancs et des tables à l'ombre ainsi nous avons pu pique-niquer tranquillement, c'est un endroit sympa pour passer des bons moments en famille.



HORIZON

"Un jour tu ouvres ta fenêtre et tu vois..."



Amène-nous ton dessin ou ton texte à l'accueil du Centre Social de la Castellane (ou par courriel à 3.2.laaa@gmail.com) et nous le publierons dans les prochaines numéros de la Baguette Magique !



Newspaper Club