

graines de Fontenay

JOURNAL NATUREL

n°16
été 2019

*Notre avenir
s'écrit à l'encre
de sève*

BELLE MA
L'AFFAIRE DE CHACUN
VILLE



Une ville au service
de ses retraités

À
Fontenay





Le silence du printemps

 *La disparition des oiseaux touche tous les milieux, qu'ils soient forestiers, bâtis, agricoles, explique Fanny Brunet, conseillère municipale déléguée à la Biodiversité et à l'Animal dans la ville. En milieu bâti, par exemple, l'architecture ne favorise pas l'installation des oiseaux.* » En effet, il est exceptionnel que des rénovations de bâtiment ou des projets de construction intègrent des aménagements pour l'accueil des oiseaux. Pour autant, il est possible de conserver des cavités existantes comme les trous de boulin, très appréciés par les mésanges, les martinets, les rougequeue. L'on peut aussi créer des cavités invisibles dans le bâti en utilisant des gabarits pour réserver les emplacements des futurs gîtes, ou en construisant des nichoirs dimensionnés pour chaque espèce, ou bien en dégageant des accès dans les greniers et les combles. Selon la Ligue de Protection des Oiseaux (LPO), « plus d'une quinzaine d'espèce d'oiseaux nichent dans le bâti rural ou urbain et cohabitent avec l'homme (...). La plupart de ces oiseaux sont cavernicoles : ils recherchent des fentes, des cavités... pour abriter leur nid. Ainsi, aujourd'hui, hirondelles et martinets dépendent strictement de nos constructions et ne se reproduisent plus en milieu naturel. »

« Le déclin concerne tous les oiseaux et les printemps sont de plus en plus silencieux, observe Fanny Brunet. Les migrateurs disparaissent. Et beaucoup d'oiseaux modifient leurs comportements en fonction des diverses pollutions, y compris la pollution lumineuse. »

Depuis plusieurs années, la ville de Fontenay est en partenariat avec la LPO. Celle-ci a réalisé en 2016 un inventaire des oiseaux à l'éco-parc des Carrières René-Dumont. « Le constat était que nous avions perdu la moitié des espèces recensées au départ, souligne Fanny Brunet. La LPO avait fait un diagnostic et des préconisations : par exemple, augmenter les espacements des barrières pour laisser passer de petits mammifères, faire pousser des prairies sauvages... L'objectif aujourd'hui est de retrouver ces espèces disparues. Un nouvel inventaire sera prochainement effectué avec la LPO afin d'évaluer l'efficacité de ce qui a été mis en œuvre. Nous verrons s'il faut poursuivre les méthodes employées ou les corriger. »

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous-même participer au comptage des oiseaux de jardin. Le protocole est le suivant : comptez pendant une heure les oiseaux posés dans votre jardin, votre balcon ou un parc public, puis enregistrez vos données sur le site de l'Observatoire des oiseaux des jardins. Pour plus d'informations, contactez la LPO.  NIKOS MAURICE



PLUS WEB

Site Internet : www.lpo.fr

SOMMAIRE

 entre chien et loup	7 PRESSE-CITRON: En vert et pour tous	 les castors associés
3 Le silence du printemps	 l'effet papillon	14 Jamais sans les chats
 l'écho du geai	8 > 9 Petits frères d'âme	15 Des lettres d'amis
5 Vivement septembre	10 Les bons gestes	15 Environnement électromagnétique
6 Le GPS des bonnes conduites	 en direct de la ruche	 tête de linotte
6 Frelon asiatique, que faire ?	11 > 13 Une belle retraite à Fontenay	16 Faire une bombe à graines

LA PENSÉE ♡ DU JOUR



**Jean-Philippe
Gautrais**
maire de Fontenay

Agir au quotidien, pour aujourd'hui et pour demain, c'est le principe qui nous anime et guide les politiques que nous mettons en œuvre à Fontenay depuis de nombreuses années. Une ville à vivre pour toutes et tous où chacun.e peut trouver sa place est un travail qui s'élaboré au quotidien, bâtir une ville qui a de l'avenir, qui vit et qui respire, dans un cadre préservé est une bataille de longue haleine. C'est le sens de notre engagement pour le développement des transports en commun. C'est aussi la raison de notre mobilisation pour un cadre de vie harmonieux avec la

mise en place d'une brigade verte au sein de la police municipale, afin de verbaliser les particuliers et les entreprises qui salissent notre ville avec leurs dépôts sauvages. L'engagement de Fontenay dans la transition écologique est un engagement dans le temps long. C'est la démarche qui nous a conduits à créer en 2003 la Régie du Chauffage Urbain. C'est également celle qui nous permet d'arriver en 2020, comme nous nous y sommes engagés, à 60 % de bio dans les denrées servies à la cantine, en faisant majoritairement appel à des producteurs franciliens. Le tout sans augmenter les tarifs pour les familles.



Vivement septembre

GROUPE SCOLAIRE LANGEVIN

Comme prévu, la nouvelle école élémentaire Paul-Langevin, aux Larris, accueillera ses élèves à la rentrée. Ce projet respire la transition écologique et s'inscrit dans la rénovation du quartier.

FRÉDÉRIC LOMBARD

Pas encore un parfum de rentrée mais assurément un air d'entrée. Au cœur des Larris, le chantier de construction de la nouvelle école élémentaire du groupe scolaire Paul-Langevin et de l'espace de restauration, a entre-ouvert ses portes le 16 mai dernier l'espace d'une visite guidée. Invités les enseignants, leur directrice et le personnel de service de l'élementaire existante, des parents d'élèves, des représentants des services de la ville, et plusieurs élus fontenaysiens. Pour les accompagner, les concepteurs de ce projet qui pousse à la vitesse d'un haricot magique. Huit mois après la pose par le maire de Fontenay d'une première pierre ou plutôt brique végétale, la silhouette se dresse sur deux étages au milieu de l'ilot. L'école aux dix-sept salles de classes modulables – trois de plus que dans l'élementaire existante – et deux salles de Rased, est encore un palais des courants d'airs, mais plus pour longtemps.

272 blocs de pisé

Les travaux n'ont pas trainé depuis l'installation du chantier du bâtiment en septembre 2018. « Nous avions démarré



le coulage des fondations au mois d'octobre, puis du gros œuvre de novembre jusqu'à la fin du mois d'avril », rappelle Enzo Akdogan, le patron du chantier. En février, la structure en bois de mélèze sur la façade avait commencé à être posée. Cette opération s'achèvera au mois de juin. À la mi-mars se furent les huisseries extérieures. Maintenant, les différents corps d'état interviennent à l'intérieur. Le 20 mai a débuté la pose des 272 blocs de pisé qui habillent le soubassement. Ils ont été fabriqués en atelier dans le quartier du Val-de-Fontenay. Idem des 120 autres blocs en terre crue qui garniront le mur trombe au rez-de-chaussée. « C'est un sys-

La nouvelle école élémentaire ouvrira ses portes en septembre, pour la rentrée scolaire.

tème de chauffage solaire dit passif qui tire parti, par effet de serre, de la chaleur des rayons du soleil qu'il emmagasine et renvoie à l'intérieur de l'école », explique-t-il. Ce dispositif incarne, à lui tout seul, la nature de ce projet municipal technique-ment ambitieux, innovant, et appliquant les principes de la transition écologique. Le groupe scolaire c'est aussi la maternelle voisine dont la réhabilitation partielle commencera à la fin du mois de juin et durera jusqu'aux vacances de Noël.

« Tout se déroule normalement et nous rattrapons le retard causé cet hiver par des intempéries », assure Enzo Akdogan. L'école sera bien livrée en temps et en heure. Il est même question de confier les clés à l'équipe éducative sitôt après le passage de la commission de sécurité prévue le 22 août. Ce qui lui laissera le temps de préparer tranquillement son transfert de la vienne vers la nouvelle école. « Ma fenêtre de bureau donne sur le chantier et je suis sa progression tous les jours », explique Madame Tourneur, la directrice de Langevin élémentaire. « Il est encore difficile de se projeter dans l'ouvrage terminé mais cette visite m'a confirmé que nous intégrerons une très belle école. Comme moi, l'équipe enseignante est impatiente d'y faire la prochaine rentrée des classes ». Encore un peu de patience. ☎

À SAVOIR

Une école de la transition

La transition énergétique et écologique marque de son empreinte la nouvelle école. La structure du bâtiment est principalement en poteaux poutres bois. Les façades sont recouvertes de mélèze. Ce choix d'enveloppe assure la durabilité de la structure et un impact environnemental moindre par rapport à l'usage massif du béton. Le soubassement est en pisé (terre crue). Un mur trombe, également en pisé, permet de récupérer la chaleur. Le bâtiment bénéficie d'une lumière et d'un système de ventilation naturels. Des panneaux photovoltaïques prendront place sur la seconde toiture. La première sera végétalisée et recevra un jardin pédagogique et un rucher. À l'intérieur de l'école, le sol sera en lino naturel. Les peintures murales seront exemptes de solvants. L'ensemble du bâtiment répond aux exigences du label HQE.



GUIDE

Le GPS des bonnes conduites

Savez-vous qu'un choc avec un véhicule à 30km/h laisse 90 % de chances de survie contre 20 % à 50km/h et 0 % à 70km/h ? Qu'une zone de rencontre donne la priorité aux piétons ? Ces informations ont été glanées dans *En toute sécurité Partageons les rues de Fontenay*. Ce guide pratique, concis, pédagogique et abondamment illustré est consacré à la mobilité dans l'espace public. Véritable code de bonne conduite, le petit ouvrage réalisé par le Secrétariat général au développement durable et à la ville en transition, à la mairie de Fontenay, s'adresse à tous les publics. Il fait le point par exemple sur ce que doit connaître quiconque veut se déplacer en toute sécurité, en 2 roues motorisées ou non, sur roulettes, en véhicule, à pied ou en fauteuil. Parce que l'on peut être tour à tour piéton, cycliste, automobiliste, l'opusculle regorge de conseils utiles qui permettent de se respecter et de cohabiter en bonne intelligence.

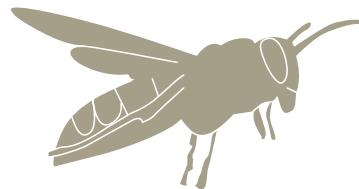
La première partie du guide trace l'action de la municipalité en faveur des mobilités actives et la promotion du vélo en ville. Ainsi, on y apprend qu'il y a plus de 300 places de stationnements à vélo sur la ville. On y trouvera également l'équipement nécessaire pour rouler à vélo. Zones 30, zone 20, zone bleue, voie verte, tourne-à-droite, bande cyclable, catadioptre... ce jargon de la rue aura livré ses secrets une fois refermé l'ouvrage.

La seconde partie du livret mise sur les conseils et bons réflexes à adopter dans l'espace public pour le respect et la sécurité de chacun. Hors des intersections, tout piéton doit traverser la chaussée perpendiculairement à son axe, le saviez-vous ? Tout conducteur appréciera de savoir qu'il est préférable d'ouvrir la portière avec la main droite, ce qui oblige à regarder l'angle mort. Les dernières pages présentent les lieux, associations, dispositifs qui favorisent l'usage de la bicyclette et le quotidien des cyclistes en général.



En toute sécurité

Partageons les rues de Fontenay,
est disponible dans les équipements publics
et sera distribué dans les écoles.



SAUTS DE PUCE

Frelon asiatique, que faire ?

Fabriquer un piège à frelons asiatiques

Il faut: 2 bouteilles identiques, 2 bâtonnets de glace, 1 paire de ciseaux, colle, ficelle, éponge, un mélange de bière brune et du miel.

- ▶ Découpez les tiers supérieurs des bouteilles plastique et collez-les ensemble par la base pour former une sorte de toupie.
- ▶ Percez-y une ouverture de 9 mm de haut et de la largeur de votre premier bâtonnet de glace, que vous introduirez à l'intérieur.
- ▶ Fermez le bouchon du haut et laissez celui du bas ouvert pour créer une nasse.
- ▶ Découpez une ouverture de 5,5 mm de haut dans la partie basse d'une bouteille. Introduisez votre second abaisse-langue.
- ▶ Installez une éponge et arrosez-la d'un mélange de miel et de bière brune.
- ▶ Refermez votre piège, sans colle. L'accrocher en plein soleil. Renouvelez l'appât tous les 15 jours.

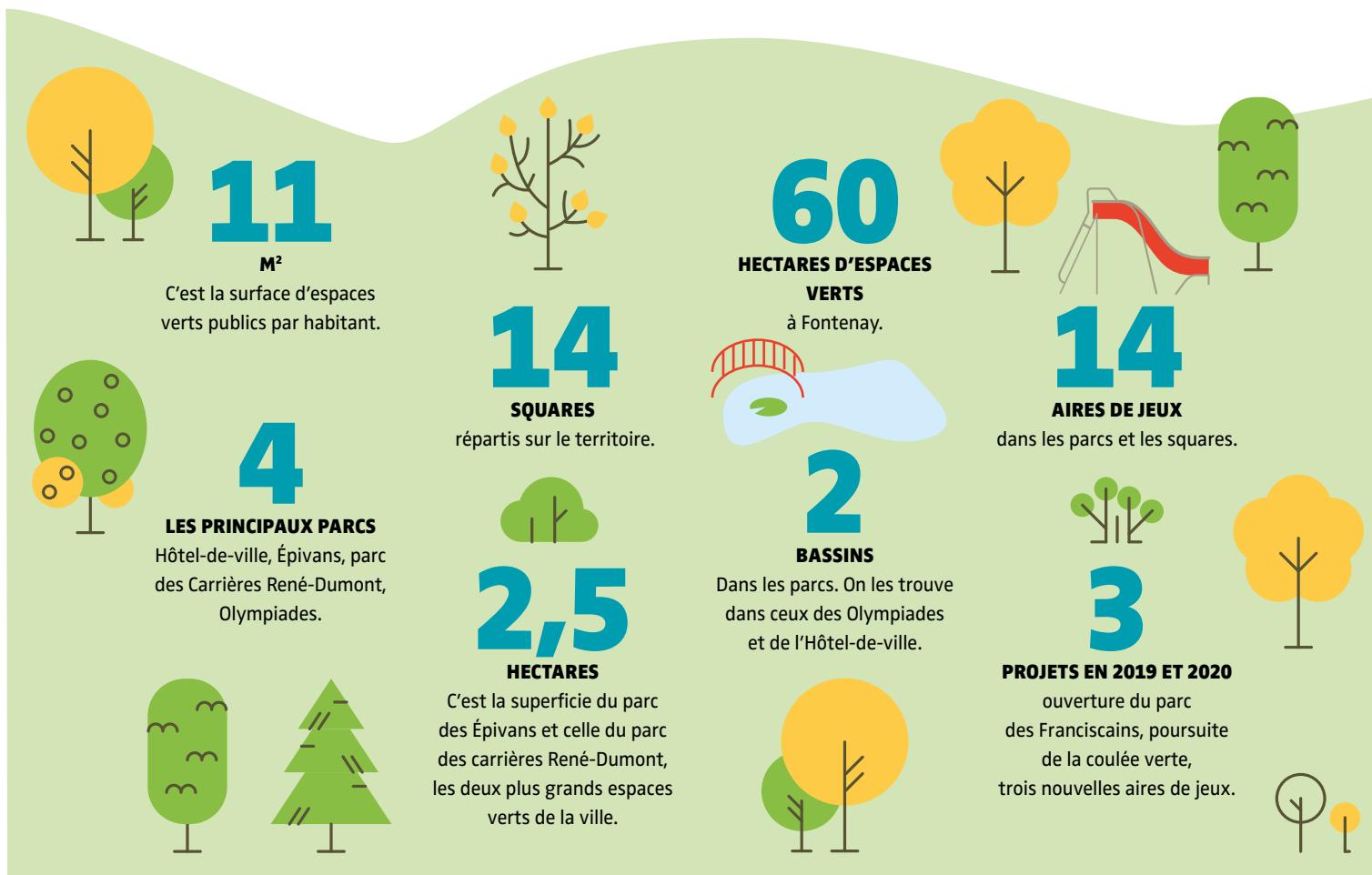
Important: Même le piégeage dit « sélectif » a un impact sur les insectes non ciblés pris au piège car leur séjour, même bref, dans un environnement chaud ou humide peut les tuer. N'utilisez cette option qu'en cas d'attaque sur un rucher et installez-le à côté. Privilégiez des pièges à sélection physique tel que le jus de cire fermenté. À ce jour, la meilleure solution déployée contre les frelons asiatiques est de tuer la colonie, du printemps à la mi-novembre. Toujours revêtir une combinaison spéciale de protection. Deux techniques ont été éprouvées : injection d'un insecticide dans le nid au moyen d'une perche télescopique. Il faudra ensuite impérativement éliminer le nid pour que les insectes morts et l'insecticide ne soient pas consommés par les oiseaux ni diffusé dans l'environnement ; à la tombée de la nuit, il faut boucher le trou d'entrée du nid avec du coton, puis enfermer le nid dans un sac et le mettre dans le congélateur. Le froid tuera la colonie.



PRESSE-CITRON

En vert et pour tous

Les espaces verts publics continuent de gagner du terrain avec l'ouverture prochaine à tous les Fontenaysiens du parc boisé des Franciscains. Entre parcs, squares et jardins, la nature continue d'entrer dans la ville.



Un parc public chez les Franciscains

Rue Louis-Xavier-de-Ricard, la ville finalise l'acquisition de 6 000 m² boisés des 8 000 que couvre le parc des Franciscains. Le projet sera d'ouvrir le site au public qui profitera d'un espace de promenade très arboré avec plus d'une dizaine d'essences d'arbres différentes. Le parc sera conservé en l'état. Une allée piétonne en stabilisé sera aménagée et accessible aux personnes à mobilité réduite. Des bancs seront installés. Deux accès au parc seront créés rues de Ricard et de Neuilly. Le projet s'inscrit dans la continuité de la coulée verte dont le parc de l'Hôtel-de-ville tout proche est une composante. Le parc à vocation à devenir également un lieu de pratiques tournées vers l'agriculture urbaine et les animations culturelles.





PORTRAIT

Petits frères d'âme

ASSOCIATION

L'association les Petits frères des pauvres lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées. Depuis le mois d'octobre 2018 ses bénévoles interviennent à Fontenay, au domicile des particuliers et dans les deux maisons de retraite intercommunales. FRÉDÉRIC LOMBARD



Michael Martin
bénévole
d'accompagnement, Germaine
Pelletier,
Magali Rineau
responsable
de la résidence
Hector-Malot
et Justine
Armstrong
coordinatrice
de dévelo-
pement social
à l'association
les Petits frères
des pauvres.

Germaine et Michael c'est un roman d'amitié qu'ils écrivent à quatre mains depuis l'automne. Lui le bénévole trentenaire en quête de sens à donner à son existence. Elle, privée de sa boussole suite au décès de son mari après plus de 45 ans de vie commune, et sans grands moyens pécuniaires. Ils s'étaient rencontrés au mois d'octobre à son domicile sur l'entremise des Petits frères des pauvres. Cette association nationale lutte contre l'isolement et la solitude des personnes de plus de 50 ans, en priorité les plus précaires. On estime qu'en France, 1 sur 4 en souffre et 300 000 sont en état de « mort sociale » car privées de liens et des plaisirs élémentaires, essentiels à la vie.

Les bénévoles des Petits frères des pauvres proposent un soutien relationnel. Ils passent du temps en leur compagnie, les sortent, pratiquent avec elles des activités, chassent leur bourdon. L'arrivée de Michael auprès de Germaine résulte, voici une dizaine de mois, d'une extension des activités de l'équipe Nord-Bois de Vincennes. « *La mairie de Fontenay nous avait sollicité pour intervenir auprès de sa population âgée isolée et, comme nous étions déjà présents à Vincennes et Saint-Mandé et possédions les forces suffisantes, nous avons répondu favorablement et établi un partenariat avec elle* », explique Justine Armstrong, coordinatrice de développement social aux Petits frères.



Michael a ainsi rejoint Malika, Clothilde, Vincent, Jean-Christophe, Daniel... en tout quatorze bénévoles issus d'horizons et de générations différents. Ils accompagnent huit personnes âgées, dont quatre à Fontenay. « Nous pourrions en accompagner davantage mais il faut que les gens se fassent connaître où qu'on nous les signale », précise-t-elle. Trois habitent à leur domicile. Germaine, pour sa part, a rejoint au mois de novembre la maison de retraite intercommunale Hector-Malot.

Première rencontre

Quand Michael l'avait rencontrée, elle habitait encore son pavillon. « Même préparé, je n'étais pas très à l'aise, je craignais qu'elle ne m'apprécie pas car je débarquais brutalement dans son quotidien », se souvient-il. Une présentation réciproque pendant une heure autour d'un café opéra le dégel. Cela a été confirmé dès le rendez-vous suivant dans les murs de l'Ehpad. « Michael m'a fait bonne impression. Je l'ai trouvé gentil, bien élevé, sérieux », lance Germaine en souriant.

Ils ont choisi de se voir le lundi après-midi qui est devenu le moment le plus important de sa semaine. La règle de base est au minimum d'une heure par semaine, mais cette durée peut allègrement déborder. « Nous adorons marcher alors nous partons nous promener dans le bois de Vincennes vers la Porte jaune ou dans Fontenay. Nous faisons quelques courses, nous déjeunons ensemble, ça dépend de son humeur et de son envie », détaille Michael. Les jours d'intempéries le duo reste à l'abri à jouer aux dames et aux petits chevaux autour d'une collation. « Il m'aide à classer son courrier, à le lire aussi car ma vue n'est pas bonne et puis on parle beaucoup, je ne vois pas les heures passées et je retrouve le moral », précise Germaine. En peu de temps une véritable complicité s'est instaurée,

emprunte d'un grand respect mutuel. Elle le tutoie, il la vouvoie. « Le relationnel est encore plus fort que ce que j'imaginais. Dans mon esprit, venir ici n'est plus un acte de bénévolat mais le geste naturel d'un parent ou d'un vieil ami », estime Michael. Cet engagement correspond pile à ce qu'il est venu chercher le jour où, dans un espace de travail partagé le nom des Petits frères des pauvres avait glissé dans son oreille. « Auparavant j'avais servi des repas à l'Armée du salut, mais je voulais m'impliquer davantage. La possibilité avec les Petits frères d'accompagner des gens isolés m'a totalement séduite ».

Pour le meilleur

Sa vie en a été bouleversée, et pour le meilleur jure-t-il. « Je n'en peux plus de ce monde centré sur les biens matériels et la réussite individuelle. J'ai revu mes priorités. Je veux me rendre utile, partager, révéler des valeurs cachées en moi. J'apporte de la joie à Germaine, elle m'apporte sa sagesse. Ce que je donne je le reçois au centuple ». Au mois de juin, il a préféré décliner un stage professionnel plutôt que d'annuler sa participation à un séjour organisé par l'association près de Nantes. Il y a encadré un groupe et Germaine était du voyage. « Je préfère écouter mon cœur plutôt que ma raison », dit-il avec conviction.

Il s'apprête d'ailleurs à entrer en contact avec une nouvelle personne en situation d'isolement, aux Larris cette fois. « Michael et les autres bénévoles illustrent parfaitement notre devise "Des fleurs avant le pain" », rappelle Justine Armstrong. L'association prépare d'autres moments fraternels à Fontenay. À la demande de la ville, elle animera à partir de septembre des permanences au club de loisirs Aimée-Matterraz, rue Jean-Pierre Timbaud. ☎

« Je n'en peux plus de ce monde centré sur les biens matériels et la réussite individuelle. J'ai revu mes priorités. »

Michael



À SAVOIR

Combien ?

L'association Petits frères des pauvres c'est

- ▶ plus de 36 000 personnes accompagnée dont 14 000 régulièrement,
- ▶ plus de 12 000 bénévoles,
- ▶ 300 équipes d'action,
- ▶ 600 salariés,
- ▶ 30 maisons et
- près de 500 appartements individuels,
- des actions dans 10 pays.

Contact

Association Petits frères des pauvres,
équipe Nord Bois de Vincennes. 06 89 18 80 10.
banlieue.nordboisdevincennes@
petitsfreresdespauvres.fr

Devenez bénévole

Petits frères des pauvres recrute des bénévoles pour maintenir le lien social indispensable au bien-être de nos ainés. Plusieurs actions sont possibles : présence aux personnes âgées isolées, accompagnement en vacances, réveillons de Noël, devenir chauffeur pour faciliter les déplacements, offrir une écoute au téléphone, aide au fonctionnement de l'association. Renseignements au 0 800 833 822 ou par mail plateforme. benevolat@petitsfreresdespauvres.fr

Une convention avec les Ehpad Hector-Malot et Dame-Blanche

Au mois d'avril 2019, à la demande des résidences Hector-Malot et la Dame-Blanche du groupe Maison de retraite intercommunale, Petits frères des pauvres a établi deux conventions avec ces Ehpad. Le contenu porte sur des accompagnements individualisés de personnes âgées volontaires. Celles-ci doivent répondre aux critères suivants : absence de liens sociaux (famille, liens extérieurs...), absence d'intégration dans la vie de la maison et difficultés à créer des liens.



LES BONS GESTES

La courgette, l'estivale

De son nom latin *cucurbita pepo*, la courgette est une plante potagère herbacée de la famille des cucurbitacées, au même titre que les cornichons, les courges et les concombres. Sa fleur est jaune d'or. Elle-même varie du jaune au vert clair ou vert soutenu, et sa forme allongée rappelle davantage celle du concombre que celle de la courge. La courgette comprend 131 variétés répertoriées au Catalogue officiel français des espèces et variétés cultivées en France. On peut citer la Blanche d'Egypte, la Ronde de Nice, la Petite Verte d'Alger, la Verte de Milan (également dénommée Black Beauty), l'Ortolana Di Faenza, la Parador... Autant d'appellations évoquant les parfums, les saveurs et le soleil du bassin méditerranéen. L'une d'entre elles se nomme même Sinatra. Mais à l'inverse de nombreux crooners italo-américains, la courgette vient d'Amérique et c'est en Italie qu'elle rencontre ses plus grands succès. Bien que sa culture soit ici assez récente (on ne la cultive pas en France avant le XIX^e siècle), notre pays est devenu le troisième producteur européen de courgettes, après l'Espagne et l'Italie. C'est le légume de l'été, que l'on trouve de mai à septembre. Par-dessus le marché, la courgette possède des vertus antioxydantes, grâce à la rutine et aux caroténoïdes qu'elle contient.



JARDINAGE

Culture

Les courgettes sont un rêve de jardinier, tant elles sont prolifiques et simples à cultiver. Elles se plantent au printemps, au mois de mai de préférence. Vous obtiendrez les premières récoltes environ deux mois après le semis. Choisissez une exposition au soleil et priviliez une terre profonde, humifère, légère, et bien drainée, que vous pourrez enrichir de compost. Les courgettes requièrent de la chaleur, de l'eau et de la place. Semez par groupe de 3 graines dans des poquets (pour rappel, un poquet est un petit trou dans la terre au fond duquel on sème plusieurs graines.) Pensez à bien espacer les poquets d'au moins 80 centimètres pour les courgettes non coureuses et de 1 mètre pour les variétés coureuses, lesquelles prennent davantage leurs aises dans le jardin. Pour l'entretien : binez, sardez, arrosez et paillez régulièrement. Le paillage permettra de maintenir l'humidité du sol. Mais prenez garde de ne pas arroser les feuilles, l'oïdium (champignon fréquent chez la courgette) pourrait alors s'y développer. On reconnaît l'oïdium à sa moisissure blanche et duveteuse.



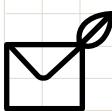
ÉTÉ

Plantations

Les grandes vacances sont une bonne période pour entretenir son jardin. Si l'on chaume pendant l'été, on peut surtout pailler ! Ou renouveler le paillage effectué au printemps. Couvrir le sol permet d'y atténuer les effets du climat et de mieux protéger ses plantes cultivées. Juillet-août, c'est aussi le moment de planter des bulbes à floraison automnale comme les colchiques, qui fleurissent de la fin août à la mi-novembre ; les crocus, pour une floraison en septembre ; et les Sternbergia, en fleurs à partir de septembre-octobre. De même, juillet est le mois pour commencer à planter ses iris.



À VOS CRAYONS



LE + DE Justine

Courgettes farcies à la Russe

Temps de cuisson: 1h-1h30.

Faire cuire à mi-cuisson 100g de riz. Faire revenir au beurre l'oignon émincé et 150g de viande hachée. Mélanger le tout. Ajouter de l'aneth frais, du persil haché. Saler et poivrer. Ensuite, couper fin des tomates, les mettre dans une casserole sans eau, couvrir et faire cuire à feu doux jusqu'à la consistance d'une purée. Ensuite, passer les tomates dans un chinois. Puis, éplucher les courgettes, les couper en deux, leur enlever le cœur, et remplir ces courgettes avec la farce. Les rouler dans de la farine et les faire dorer au beurre dans une cocotte. Après quoi, dans cette cocotte, les recouvrir de la purée de tomate, et continuer à faire cuire à couvert. S'il n'y a pas assez de jus, ajouter celui qu'on aura préparé en faisant légèrement cuire les chairs enlevées dans de l'eau salée. Une fois les courgettes cuites, verser de la crème dans le jus, faire bouillir un instant. Enfin, servir en saupoudrant le plat d'aneth frais haché.

Ingédients :

5 grandes courgettes,
150g de bœuf,
100g de riz,
1kg de tomates,
2 gros oignons,
3 dl de crème fraîche,
150g de beurre,
de l'aneth frais, du persil.

Envoyez vos astuces à :



Graines de Fontenay

Service Information - 40, rue de Rosny
94 120 Fontenay-sous-Bois ou
grainesdefontenay@fontenay-sous-bois.fr



Une belle retraite à Fontenay

VIEILLIR

Pour que le vieillissement de la population ne soit pas un facteur d'aggravation des inégalités, qu'il s'agisse d'accès aux soins, aux droits, aux loisirs, à la culture, le service public est l'outil par excellence qui permet de maintenir le lien social et d'éviter l'isolement.

NIKOS MAURICE

Un phénomène mondial. D'un bout à l'autre du globe, les populations vieillissent. La part des personnes âgées de 60 ans et plus augmente dans la majorité des pays : en 2017, elles représentaient 13 % de la population mondiale, un taux qui progresse d'environ 3 % par an. Si la population de l'Europe est l'une des plus âgées de la planète, la France reste le pays au sein de l'Union Européenne où la fécondité est la plus élevée (d'après l'INSEE). Il n'empêche que le vieillissement de la population française s'accélère : la part des personnes âgées d'au moins 65 ans a progressé de 4,1 points en vingt ans.

Garantir le bien-vieillir

Cette tendance s'observe aussi à Fontenay. En 2010, les personnes entre 60 et 74 ans représentaient 11,7 % de la population, et les 75 ans ou plus, 6,8 %. Cinq ans plus tard, la population fontenaysienne comptait 12,6 % de 60 à 74 ans et 6,9 % de 75 ans ou plus. Mais depuis toujours, la ville s'engage pour garantir le bien-vieillir de ses habitants ; Fontenay est bien parée pour relever ce défi de service public que représente le vieillissement de la population.

Le service Retraités agit sur plusieurs domaines : la prévention santé, les loisirs, et le maintien à domicile - aide à domicile, portage de repas, transport pour personnes à mobilité réduite. La commune compte quatre clubs de loisirs : Georges-Paquot, Gaston-Charle, Ambroise-Croizat, Aimée-Matterraz. Deux clubs proposent des repas, dont les menus sont élaborés par la diététicienne de la direction de l'Entretien/Restauration. Les activités sont particulièrement variées : 46 activités et 75 ateliers, menés aussi bien par des intervenants professionnels que par



La ville propose des activités variées aux retraités.

des retraités passionnés. Katia Pezard, responsable du secteur Loisirs-Vacances Retraités, précise : « *Les usagers ne sont pas morcelés entre les différentes activités. Tout est imbriqué. Par exemple, des ateliers peuvent à la fois créer du lien social et stimuler la motricité fine.* »

Cette année, de nombreux ateliers et formations, financés par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, ont été mis en place par le service Retraités : l'atelier « Chaise danse », ayant eu lieu en octobre à Gaston-Charle ; « Sensibilisation à la dangerosité des produits d'entretien », en février, toujours à Gaston-Charle ; et « La gym attentive », destiné aux personnes ayant des troubles de la mémoire.

La solidarité est au cœur de l'engagement municipal. Aussi, depuis deux ans, les tarifs sont calculés selon le quotient familial, permettant à toutes et tous de participer aux activités, aux séjours, de prendre ses repas dans les clubs. Et en 2019, le Pass + Retraités a été étendu au quotient 6:600 retraités supplémentaires peuvent ainsi bénéficier de cette aide financière. ☎



Michèle Le Gauyer

Adjointe à l'Action sociale, à la solidarité et à la famille

« *De très longue date, la ville s'est souciée des personnes vieillissantes, avec la création des clubs de loisirs, la gestion directe du maintien à domicile, le portage de repas. Dans ce contexte de vieillissement de la population, les besoins évoluent et l'on doit penser à la réadaptation des équipements, avec par exemple la mise en œuvre de l'Agenda d'Accessibilité Programmée. Notre politique, c'est d'agir avec les personnes et de leur permettre l'accès à divers services hors de la ville, en étroite collaboration avec l'Espace Autonomie et les services du département qui gèrent la carte améthyste et l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie). Je souhaite aussi qu'on développe l'implication des bénéficiaires, pour élargir leur champ de décision. D'autre part, en nous alliant avec des partenaires, nous pourrons démultiplier nos actions.* »



Rejoignez le club !

LOISIRS

Clap de fin pour les travaux des clubs Paquot et Matterraz. Le premier accueille désormais le service Retraités au sein du pavillon. Quant au second, il vient de rouvrir.

NIKOS MAURICE

Quelques années durant, il n'y eut plus que trois clubs de loisirs sur le territoire de Fontenay. Matterraz avait dû fermer ses portes en 2014. Décision prise par la ville en raison de la vétusté du club, qui ne permettait plus d'accueillir le public et le personnel. Les problèmes d'étanchéité provoquaient en effet d'importantes infiltrations. Depuis, des travaux ont été financés par la ville de Fontenay et par le bailleur Valophis, propriétaire du bâtiment. Ils comprenaient notamment la réfection du bâti et la mise aux normes pour l'accessibilité des personnes à mobilité réduite. À n'en pas douter, la réouverture du club Matterraz était grandement attendue. Sis rue Jean-Pierre-Timbaud, il était le seul club de loisirs situé dans le quartier Les Larris, secteur de la ville où l'on observe la plus forte hausse de la proportion de retraités.

Entrez, c'est tout neuf !

Mais le jour J est enfin arrivé : Matterraz a rouvert ses portes ! L'inauguration a eu lieu le 25 juin dernier, en présence de Monsieur le Maire, dans une ambiance festive. L'attente n'aura pas été vaine.

Trois axes y seront développés : les loisirs, la prévention santé, l'accès aux droits. « Nous allons travailler sur l'accès au numérique et aux différentes prestations dont peuvent bénéficier les personnes âgées, présente Katia Pezard, responsable du secteur Loisirs-Vacances Retraités. Nous serons en partenariat avec la CRAMIF (Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France), l'Espace Autonomie, l'EDS (Espace Départemental des Solidarités). Une permanence des Petits Frères des Pauvres s'y tiendra le lundi après-midi, et une fois par mois, il y aura une permanence de France Alzheimer. »

La structure reste bien dédiée aux personnes retraitées, mais certaines thématiques seront ouvertes à tous les publics.



Le club Matterraz est désormais doté d'un espace numérique. Il est également équipé d'une tisanerie ; des ateliers cuisine pourront donc y avoir lieu. En revanche, le club ne propose plus de restauration.

« Notre objectif est aussi d'encourager la participation des personnes retraitées à la vie de la cité, reprend Katia Pezard. Nous souhaitons y développer les liens entre les générations, favoriser la transmission des savoir-faire, promouvoir la prévention et le lien social. »

Quelques jours avant l'inauguration de Matterraz a eu lieu celle du club Paquot. C'était le 20 juin. Après deux ans de tra-

Des travaux d'accessibilité ont été réalisés pendant deux ans au club de Loisirs Paquot.

vaux, réalisés dans le cadre de la mise aux normes des équipements publics prévus par l'Ad'AP (Agenda d'Accessibilité Programmée), le pavillon de Paquot est à nouveau accessible. Le service Retraités a déménagé de l'hôtel de ville pour y installer ses bureaux, ceci afin d'améliorer l'accueil du public. À présent, les usagers pourront effectuer leurs démarches dans un même lieu. Un accès est prévu pour le club, un autre pour le service. Un élévateur accolé au pavillon en permettra l'accès aux personnes à mobilité réduite. De plus, la climatisation a été installée dans la salle polyvalente du club. ☎



L'AVIS DES FONTENAYSIENS

• Etes-vous satisfait de ce que propose Fontenay pour les personnes retraitées ?

« Je vais à Paquot tous les lundis... »

« Dans l'ensemble, cela me convient. Il y en a pour tous les goûts, en matière d'ateliers et de sorties. Nous avons des clubs à disposition. Je vais à Paquot tous les lundis pour la peinture, et tous les jeudis, pour la sculpture. Cela fait plus de dix ans que je suis à la retraite et que je fréquente ce lieu. Au début, nous avions une prof de peinture, mais ce n'est plus le cas. Maintenant, on est entre nous, indépendants. Mon tout premier travail, c'était au département Peinture du Musée du Louvre. Ma passion pour la peinture vient peut-être de là. »

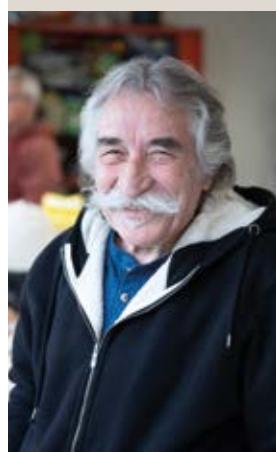
Nicole Le Cam

71 ans



Jacques Lombardi

79 ans



« On paye en fonction de nos ressources. »

« Je réside à Gaston-Charle. J'y déjeune, mais pas tous les jours. C'est selon le menu. Les repas sont bien équilibrés, et l'on paye en fonction de nos ressources. On n'a vraiment pas à se plaindre. Le lundi, je suis ici pour le tricot, et le vendredi, je vais à Croizat, où je fais de la danse. Avant, j'allais danser à Matternaz, mais le club a fermé. Personnellement, ce que propose Fontenay pour les retraités, cela me convient. »

Denise Gaven

73 ans



Marie-Joëlle Viroillet

70 ans



« Je fais du yoga, de la danse de salon... »

« Je suis à la retraite depuis dix ans. Je fais du yoga, de la danse de salon, du bridge... J'ai aussi fait de l'informatique. Je fréquente les clubs Paquot et Gaston-Charle, et Irène, ma femme, a fait douze ans de peinture dans le cadre de l'atelier. À présent, avec le quotient familial, ceux qui ont des petites retraites bénéficient de tarifs plus bas. Cela permet de faire quatre ou cinq activités. Il est normal de payer plus quand on a une très bonne retraite. Je suis satisfait de ce que la ville propose. »

« On retrouve des gens... »

« Dix ans que je suis à la retraite. Avant, je faisais de la peinture sur soie, sur verre ; désormais, je fais du tricot, du scrabble, du rami. Je loge à Gaston-Charle depuis six ans. Je commence à m'y habituer. Il y a beaucoup d'activités. Dans l'ensemble, je suis vraiment satisfaite. Tout le monde est agréable et on est solidaires entre nous. Il y a une bonne ambiance, ce qui est bon pour le moral. De plus, grâce aux banquets et aux goûters, on retrouve des gens qu'on n'a pas vus depuis longtemps. »



L'Espace Départemental des Solidarités (EDS)

5, rue Jean-Douat 94120 FONTENAY-SOUS-BOIS
Tél: 01 56 71 47 00
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Le 1^{er} et le 3^e mardi de chaque mois,
les horaires sont: 8h30 à 12h30 et de 15h30 à 17h30.

L'EDS accueille et informe les personnes de leurs droits et des aides auxquelles elles pourraient prétendre.

Un partenariat a récemment été établi avec Les Petits Frères des Pauvres. Les bénéficiaires du maintien à domicile pourront être mis en contact avec l'association afin que des bénévoles se rendent chez eux.



Jamais sans les chats

BIEN-ÊTRE ANIMAL

Depuis 20 ans l'Association chats des rues nourrit, soigne, stérilise et veille sur les minous en liberté. Nicole Gornet est l'une de ses bénévoles qui ne compte pas ses heures, entièrement dévouée à la cause animale. FRÉDÉRIC LOMBARD



Théo est tapi quelque part dans un buisson mais ne manque pas une miette des allers et venues des humains. Le magnifique matou tigré blanc et noir sait se faire désirer. Nicole à l'habitude et l'appelle doucement en sortant un paquet de croquettes de son sac. Blotti dans un angle de mur rue Jean-Zay, à l'arrière des jardins partagés, un abri à chat en bois fait office d'hôtellerie de plein d'air, de bar à eau et de cantine. C'est l'une des maisons que l'Association chats des rues (ACR) a installé sur la commune. Depuis 20 ans elle gère les petits félins, par convention avec la ville qui lui octroie une subvention annuelle et un stock de nourriture. L'association identifie les chats, les stérilise, les soigne, les nourrit, les remet sur site ou les propose

«Je ne les nourris pas seulement, j'observe leur état général, si le resto-chat n'a pas été dégradé et je nettoie leur logis.»

Nicole Gornet

à l'adoption. Grâce à son action il n'y a plus de groupes de chats incontrôlés, de chatons miséreux sous les voitures ou de femelles accouchant dans les caves.

«Un équilibre intérieur»

Les neuf bénévoles de Fontenay y veillent. Parmi eux, Nicole Goret, déjà douze années de nourricière-veilleuse sanitaire auprès de ses «amours» comme elle les appelle. 365 jours par an, matin et soir elle visite les six abris des quatre sites dont elle s'occupe dans son quartier. «Je ne les nourris pas seulement, j'observe leur état général, si le resto-chat n'a pas été dégradé et je nettoie leur logis», explique-t-elle. «Je leur parle et je les caresse aussi car il est nécessaire de fidéliser l'animal dans un endroit qui lui est dédié». Dès qu'un chat est blessé ou malade, Nicole contacte l'ACR. Elle s'occupe d'une vingtaine de minous, certains depuis leur naissance. «Une relation d'affection et de tendresse s'est nouée entre nous et je les considère

comme si c'étaient les miens». Que l'un d'entre eux manque à l'appel et c'est l'inquiétude. «Les chats dehors sont en danger à cause de la circulation automobile, des chiens qui les attaquent et des imbéciles qui les martyrisent», rappelle-t-elle. Elle peut compter sur Mohamed qui lui signale spontanément la présence de chats abandonnés ou blessés. «Aider les chats des rues m'apporte un équilibre intérieur et permet de retrouver cette sociabilité que l'homme a perdu», affirme ce riverain. «Le temps passé avec un chat n'est jamais perdu», disait l'écrivaine Colette. Nicole, Christiane, Gabrielle, Monique et les autres en sont intimement convaincues. ☎



ACR: 01 48 51 31 32

En cas d'animal mort sur la voie publique, téléphoner au service hygiène de la mairie: 01 71 33 52 90. Pour tout animal perdu ou trouvé: www.chat-perdu.org, www.i-cad.fr, www.chatsdesrues.org



ANTENNES-RELAIS

Les locataires en HLM ne sont pas des citoyens de seconde zone

L'association Consommation Logement Cadre de Vie a tenu à souligner lors de la réunion du Comité National de Dialogue de l'Agence Nationale des Fréquences du 20 mars dernier les tensions créées par des inégalités environnementales couplées à des inégalités sociales lorsque des antennes-relais sont installées sur les toits de logements sociaux sans aucune information préalable des locataires. En négociant avec un bailleur social, les opérateurs de téléphonie mobile contribuent à créer « *les conditions de la défiance et de la suspicion* » dénoncées par l'analyse

intitulée : Développement des usages mobiles et principe de sobriété rapportée au Premier ministre par Stéphane Le Bouler en 2013. En effet, ces accords lucratifs d'hébergement sont passés entre le bailleur et l'opérateur en amont de l'examen du dossier par les services techniques de la commune sans que les résidents n'aient été préalablement concertés. Le dossier du 19, rue Jean-Jacques-Rousseau sur lequel, dans le cadre d'accords-cadres conclus au niveau national entre la société TDF et CDC Habitat, l'opérateur Bouygues Telecom envisage d'implanter

des antennes-relais, illustre par ailleurs le fait que les dispositions de la loi ELAN réduisant de moitié le délai d'information entre la réception du dossier information mairie et le dépôt de la déclaration préalable vont encore dégrader la capacité des communes à traiter les dossiers ainsi que le niveau de démocratie locale sur la question des implantations d'antennes-relais de téléphonie mobile.

OO

Renseignements : commissionlocaledesondes @fontenay-sous-bois.fr



Des lettres d'amis

Faire connaître Fontenay et défendre son patrimoine, ses bâtiments, ses paysages, ses habitants, son histoire, est le fondement de l'association Les Ami·e·s de Fontenay, créée en 2011. Présents lors des événements municipaux tels que Nature en Ville, la Journée du Patrimoine, ou encore La Madelon, les Amis de Fontenay ont déjà sorti cinq livres consacrés à notre ville. Leur sixième a été présenté le 15 juin dernier à La Madelon. « Nous aurions pu être tentés d'écrire un dictionnaire amoureux

de Fontenay, remarque Alain Reginier, président de l'association. Mais nous avons préféré faire un abécédaire, car les mots ont plus de poids. C'est un livre collectif écrit par une soixantaine d'habitants et d'anciens Fontenaysiens. » Vingt-six lettres de l'alphabet pour cent-vingt définitions. À la lettre B, par exemple, on trouvera Bayeurte, ancien maire de la ville; et à la lettre D, les Droits de l'Enfant. L'abécédaire est en vente à Mot à Mot, à la Flibuste, et à Newen (92 pages, 15 euros).

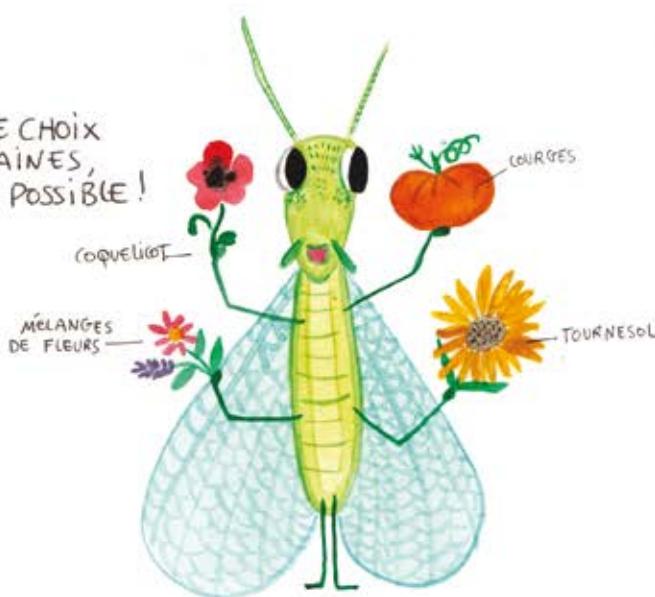


tête de linotte

La bombe à graines est l'arme de prédilection de la guérilla jardinière, un mouvement militant qui a démarré à New York en 1973 et dont le but est d'utiliser le jardinage comme moyen d'action environnemental afin d'interroger les pouvoirs publics. La bombe à graines est utilisée pour végétaliser et apporter de la biodiversité dans l'ensemble des espaces urbains délaissés. Christelle, la chrysopé, vous propose un petit tutoriel, simple et facile pour apprendre à fabriquer ces petites bombes pacifiques !



① POUR LE CHOIX DES GRAINES,
TOUT EST POSSIBLE !



② DANS UNE ASSIETTE
MÉLANGEZ 2 VOLUMES
D'ARGILE POUR 1
VOLUME DE TERREAU



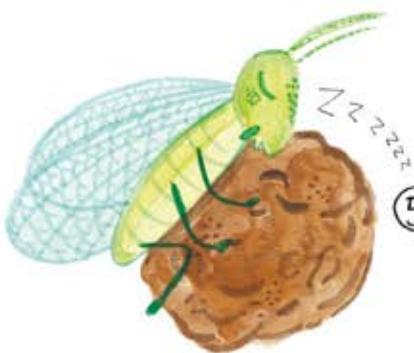
③ DANS CE MÉLANGE,
AJOUTEZ DES GRAINES
PUIS UN PEU D'EAU



④ MÉLANGEZ TOUS
CES ÉLÉMENTS, POUR
FORMER UNE BOULE COMPACTE.



⑤ LAISSEZ SÉCHER 24H
AVANT DE L'UTILISER



⑥ LANCEZ VOTRE BOMBE À
GRAINES OÙ VOUS LE SOUHAITEZ
DE PRÉFÉRENCE DANS UNE
FRICHE, BERGE, TERRAIN VAGUE ETC...
VÉRIFIEZ QU'IL N'Y AIT PERSONNE
BIEN SÛR !!