



La feuille de chou



Petit guide pratique pour venir en aide aux réfugiés

Devenue le symbole du drame des réfugiés, la [photo](#) d'Aylan Kurdi a suscité une onde de choc. Mais après l'émotion, l'action. Une action menée au premier plan par les politiques. Ce jeudi, François Hollande et Angela Merkel [déclaraient](#) conjointement vouloir organiser l'accueil des réfugiés et instaurer des quotas par pays. Au-delà de ces initiatives venues « d'en haut », l'aide individuelle est aussi indispensable que plurielle. Comme il n'est pas toujours facile de savoir comment se montrer utile, Rue89 s'est inspiré d'un article du [Guardian](#) et répertorie ici quelques pistes pour jouer un rôle actif dans l'aide aux réfugiés. La liste qui suit n'est pas exhaustive, et nous vous invitons à apporter votre pierre à l'édifice en nous signalant toute initiative qui pourrait entrer dans ce cadre.

Aide financière

De nombreuses associations et organisations non gouvernementales se sont engagées dans l'aide aux réfugiés. Voici quelques exemples de l'usage de vos dons :

- [Croix-Rouge](#) : un don de 10 euros à l'association permet de servir dix repas chauds. 45 euros permettent de fournir un kit nurserie comprenant un paquet de 80 couches, des lingettes, quatre biberons, un thermomètre, deux savons, peigne, brosse, stérilisateur, et le guide « Les Gestes qui sauvent » ;
- [Care](#) : l'ONG internationale intervient dans les pays d'origine des migrants/réfugiés. Dans la région syrienne, 22 euros permettent de fournir pendant trois mois de l'eau potable à une famille de six personnes grâce à des tablettes pour traiter l'eau. 41 euros permettent de fournir des couvertures épaisses à une famille de cinq personnes pour qu'elles puissent affronter l'hiver ;
- [l'Unicef](#) : l'Agence des Nations unies pour l'amélioration et la promotion de la condition des enfants a plusieurs domaines d'action – la santé, l'éducation, l'accès à l'eau, la protection. A titre d'exemple, un don de 42 euros permet de fournir un kit d'hygiène d'urgence pour une famille ;
- [l'UNHCR](#) : l'Agence des Nations unies pour les réfugiés s'engage à faciliter l'accès aux soins pour trois personnes en Syrie grâce à un don de 60 euros. Avec 500 euros, l'UNHCR fournit un abri à toute une famille ;
- [France terre d'asile](#) : grâce aux dons, l'association accueille et apporte une assistance sociale et administrative aux demandeurs d'asile. Elle a également une mission de formation au droit d'asile, à l'accompagnement psychologique et social des demandeurs et des réfugiés et à l'insertion professionnelle de ces derniers ;
- [Secours populaire](#) : l'association ne se focalise pas sur les réfugiés mais sur l'ensemble des personnes démunies dont les réfugiés font forcément partie. Vos dons servent à l'aide alimentaire, vestimentaire, l'accès et le maintien dans le logement, l'accès aux soins, l'insertion socioprofessionnelle, l'accès à la culture et plus généralement l'accès aux droits pour tous. Cette [carte](#) répertorie l'ensemble des 1 256 antennes du Secours populaire en France.

Aide matérielle et bénévolat

Parfois plus efficaces que l'argent, les dons en temps, en objets et en nourriture sont aussi très appréciés. Voici quelques besoins précis :

- le camp de réfugiés du lycée Jean-Quarré à Paris accepte les dons de nourriture, de produits de première nécessité, et cherche également des personnes motivées pour donner des cours de français ou accompagner les migrants dans leurs démarches quotidiennes. Un [tableau collaboratif](#) a été mis en place afin de répertorier tous les besoins. Vous pouvez également trouver toutes sortes d'informations sur ce [groupe](#) Facebook.
- [Médecins du monde](#) : à Calais et à Paris, l'association recherche différents types de bénévoles, médecins, infirmiers, interprètes, mais aussi des personnes au profil médico-social ;
- [Forum réfugiés](#) : cette autre association a besoin de bénévoles capables d'enseigner le français à des étrangers, de faire de l'accompagnement aux devoirs et d'accompagner les réfugiés dans la vie quotidienne notamment en ce qui concerne les démarches administratives.

Héberger des réfugiés

Pour quelques jours, quelques semaines ou à plus long terme, des associations proposent de vous accompagner dans l'hébergement de réfugiés

- [Singa](#) : l'association a récemment lancé [Comme à la maison](#) (Calm), une plateforme en ligne permettant de mettre en relation des hôtes et des réfugiés. La durée de l'hébergement peut varier de quelques jours à plusieurs mois. Singa promet un suivi quotidien avec notamment une assistance téléphonique disponible 24 heures/24 ;
- [JRS France](#) : avec son réseau Welcome, l'association catholique Service jésuite des réfugiés propose depuis plusieurs années de l'hospitalité de courte durée – le temps d'un repas, d'un week-end ou plusieurs jours pendant les vacances ;
- [Revivre](#) : la permanence pour les réfugiés syriens en France (Paris, XX^e) est ouverte aux propositions d'hébergement de réfugiés.

Signer des pétitions

Dans le but d'interpeller les pouvoirs publics, plusieurs associations se sont mobilisées en lançant des pétitions :

- [Centre Primo-Levi](#) : l'association interpelle la ministre de la Santé Marisol Touraine afin de venir en aide aux personnes réfugiées, victimes de tortures et de conflits politiques ;
- [La Vague citoyenne](#) : lancée par le collectif présent en Aquitaine, Limousin et Poitou-Charentes, la pétition « Nous voulons accueillir les réfugiés », annonce clairement la couleur. Elle a déjà plus de 15 000 signataires.

[...] [Participer à des rassemblements citoyens](#) Source : <http://rue89.nouvelobs.com/2015/09/04/petit-guide-pratique-venir-aide-refugies-261049>

Les Potagers du Télégraphe 10 chemin du Larris - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11
contact@lpdt91.fr - www.pole91.fr - www.lpdt91.fr



Vos recettes de la semaine

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 oignons
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 botte de blettes
- 2 gousses d'ail
- 30 g de beurre
- 75 g de gruyère râpé

Gratin de blettes à la tomate

Préparation de la recette :

Cuire les blettes 10 minutes à la cocotte-minute.

Faire revenir les oignons émincés dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les tomates concassées et l'ail haché. Saler, poivrer et laisser épaissir 30 minutes à feu doux. Ajouter les blettes hachées.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Beurrer généreusement un plat à gratin, y verser la préparation, saupoudrer de gruyère et enfourner 30 minutes.

Source : http://www.marmiton.org/recettes/recette_gratin-de-blettes-a-la-tomate_25496.aspx

Millefeuille de veau et de courgettes

Préparation de la recette :

Eplucher les courgettes, couper les extrémités et réaliser les spaghettis de courgettes.

Faire cuire les spaghettis à la vapeur de préférence.

Avec l'emporte pièces, faites 4 ronds de steak de veau. Cuisez-les.

Mettre dans l'emporte pièce, le rond de steak, des spaghettis de courgettes et recouvrir du deuxième rond de steak. Répétez l'opération pour le deuxième.

Source : <http://www.750g.com/millefeuille-de-veau-et-de-courgettes-r63055.htm>

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 steaks de veau
- 2 courgettes



Souhaitez-vous partager vos recettes ? N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : contact@l PDT91.fr

Tarifs solidaires !

Si vous connaissez des personnes ayant des ressources inférieures au Smic, elles peuvent bénéficier de tarifs réduits.

Pour plus d'information : www.lpdt91.fr
(Rubrique Actualités)



En 2015, je me nourris mieux



Nous acceptons un règlement en 10 fois

Panier simple = 3.25€ au lieu de 6.50 €

Soit

Pour 23 paniers sur 6 mois >> 74.75 € ou (10 x 7.48€)

Pour 46 paniers sur 1 an >> 149.50 € ou (10 x 14.95€)

Panier double = 6.50 € au lieu de 13.00 €

Soit

Pour 23 paniers sur 6 mois >> 149.50 € ou (10 x 14.95€)

Pour 46 paniers sur 1 an >> 299.00 € ou (10 x 29.90€)

Aucune livraison possible - offre non renouvelable

* Tarif pour 2015

Les potagers du Télégraphe vous propose des fruits, légumes et aromatiques de saison chaque semaine dans votre panier à tarif réduit !

Conditions d'accès : munissez vous d'un justificatif (demandeurs d'emploi, RSA, AAH, CMU, AME, contrats aidés, jeunes de moins de 25 ans accompagnés par la mission locale... (base SMIC))

Pour tout renseignement, merci de nous contacter par téléphone au 01 69 16 11 11 ou par mail à contact@lpdt91.fr



Les potins du télégraphe

C'est la Saint Alain aujourd'hui ! Bonne fête !

Tout le Pôle Economie Solidaire Sud-Essonne a participé au forum des associations le weekend dernier à Etampes

Météo de la semaine

www.tameteo.com

Aujourd'hui
08 Septembre



22° 8°

23 km/h NE
0 mm

Demain
09 Septembre



24° 9°

27 km/h E
0 mm

Judi
10 Septembre



24° 10°

23 km/h E
0 mm

Vendredi
11 Septembre



24° 8°

18 km/h E
0 mm

Samedi
12 Septembre



26° 13°

26 km/h S
2.8 mm

Dimanche
13 Septembre



24° 15°

22 km/h SW
0.3 mm

Lundi
14 Septembre



19° 10°

51 km/h SW
1.3 mm

Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.

Nom et prénom du parrain :



**Chantiers
d'insertion**

Bulletin d'Adhésion



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Tél. fixe : _____

Portable : _____ €-mail : _____

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : 46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : 23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : Étampes Itteville Autre, à préciser _____

Règlement : par chèque

fait à _____ le _____ Signature : _____

Chemin du Loris
91150 ÉTAMPES
Tél 01 69 16 11 11
Fax 01 69 16 11 10
www.jpdt91.fr

LES POTAGERS
du télégraphe

Association loi 1901
SIRET 694 368 000 17
Code APE 0113Z

Pour chaque parrainage 1 panier offert.