

L'écho de L'ATELIER DES PETITS PAS

BIMESTRIEL DE L'ATELIER DES PETITS PAS - N°2 - MARS - AVRIL 2016

Nos prochaines portes
ouvertes !

À quoi jouent les enfants à
l'Atelier des Petits Pas? (suite)

Dossier:
les additifs alimentaires

Livre d'or



Cerise, emblème de Schaerbeek
Photo de notre outil "Vivre ensemble: facile ou difficile?"



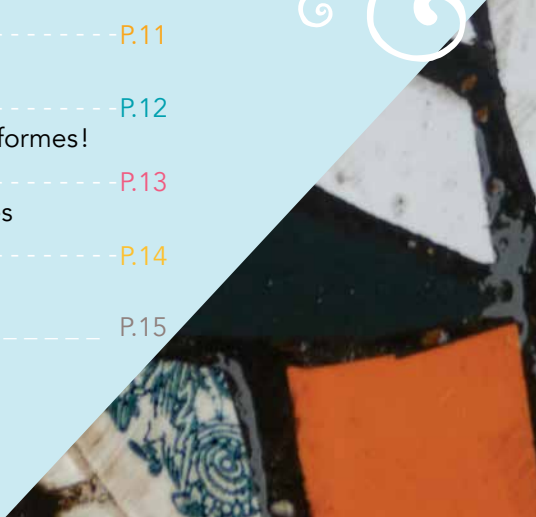
AVEC LE SOUTIEN DU FONDS PAPILLON,
GÉRÉ PAR LA FONDATION ROI BAUDOIN

COLOPHON

L'Atelier des Petits Pas est une asbl spécialisée dans l'accueil extrascolaire, le soutien éducatif et la formation pour adultes.

Rédaction : les apprenantes et l'équipe de l'Atelier des Petits Pas asbl
 Mise en page : Média Animation asbl
 Photos : l'Atelier des Petits Pas asbl
 Éditrice responsable : Ayse Eryoruk
 Coordination : Amal El Gharbi

ÉDITO	P.03
Un numéro haut en couleurs!	
MOT DE LA DIRECTRICE	P.04
Nos prochaines Portes ouvertes	
REFLEXIONS	P.05
À nous la parole!	
ATELIERS ENFANTS	P.06
Les jeux symboliques: qu'est-ce que c'est?	P.06
La pause énergie: un esprit sain dans un corps sain	P.07
ATELIERS D'EXPRESSION ADULTES	P.08
Quoi de neuf aux ateliers d'expression?	
SORTIES CULTURELLES	P.10
Notre visite à la RTBF	
PROMOTION À LA SANTÉ	P.11
Les additifs alimentaires	
MOTS MÊLÉS	P.12
Les additifs alimentaires sous toutes leurs formes!	
CUISINES DU MONDE	P.13
Recette de la tapenade de poivrons rouges	
LIVRE D'OR	P.14
Ils ont lu notre magazine!	
INFOS UTILES	P.15





ÉDITO

L'ÉCHO de l'Atelier des Petits Pas vous réserve un 2nd numéro haut en couleurs!

En effet, pour ce numéro, les apprenantes de l'Atelier des Petits Pas vous livrent leurs réflexions sur l'actualité, le quotidien...Elles vous font également part de l'état d'avancement de leurs ateliers d'expression. Tournez vite les pages pour découvrir nos beaux projets!

Vous aurez également le plaisir de découvrir un sujet qui touche la santé dont on parle de plus en plus, celui des additifs alimentaires. Les apprenantes ont tenté de comprendre de quoi il s'agissait mais surtout les impacts qu'ils peuvent avoir sur leur santé et celles des enfants.

Enfin, nous avons été fort touchés de l'écho que ce magazine a eu et avons pensé à créer un petit livre d'or, une occasion de faire honneur à notre travail et à vos messages encourageants.

Nous vous souhaitons d'apprécier la lecture comme il nous a été agréable de préparer ce numéro.

Amal EL GHARBI
Coordinatrice-formatrice

NOS PROCHAINES PORTES OUVERTES



Que le temps passe vite ! Nous voici déjà en mars, plus que trois mois avant la fin de l'année, le stress monte pour toute l'équipe de l'APP, il y a encore tellement de

choses à faire. Toutefois, nous ressentons fort les questionnements et les besoins de notre public qui veut voir les lieux où se déroulent les activités, mieux connaître les équipes, la directrice, poser des questions sur leurs enfants...

Nous pensons que ces questions et intérêts pour les projets sont tout à fait légitimes. Pour pouvoir répondre au mieux, nous avons donc prévu en avril prochain une journée Portes ouvertes avec des animations interactives. Un atelier créatif et un atelier jeux leur seront proposés, des vidéos et photos réalisées par les apprenantes seront exposées. Un buffet convivial riche et coloré sera disponible. Par expérience, nous pouvons dire que notre public aime ce type d'animation et de rencontre.

Les partenaires, les amis et les subsidiaires de l'APP sont les bienvenus. Réservez déjà vos agendas pour le dimanche 24/04/2016 dès 11H00.

Au plaisir de vous rencontrer !

Ayse Eryoruk
Fondatrice de l'APP

QUELQUES RÉFLEXIONS DES APPRENANTES EN ALPHA!

Jamila nous raconte une histoire au lendemain des attentats du 13/11/2015

« Une femme belge et une marocaine sont copines, elles se connaissent de l'école. Les peurs des enfants marocains sont les mêmes que celles des enfants belges. Nous sommes tous dans un même bateau. Si quelque chose arrive à eux, quelque chose m'arrive à moi aussi. Chacun doit regarder l'autre. Nous, (les Marocains) on n'aime pas le terrorisme, on n'aime pas ça non plus. On doit rester ensemble. »

Latifa et sa réflexion sur les jeunes :

« Les jeunes restent dehors à rien faire, ils tiennent les murs. Ils fument. Les plus petits regardent, ils vont faire la même chose, alors le problème ne s'arrêtera jamais. »

Fatoumata et sa réflexion sur la rue et ses poubelles :

« Les enfants vont à l'école avec leur mère et partout c'est sale. Je n'aime pas Bruxelles quand c'est sale. Il faut que cela change. »

Hanane nous raconte son histoire avec son voisin belge :

« Mon voisin ne me disait jamais bonjour. Tous les jours je lui dis bonjour. Un jour je lui apporte un plat, je toque à sa porte. Il est « choqué » il ne s'y attendait pas. Mes enfants l'aident quand il a des sacs lourds. Un jour, je suis allée dire au concierge que cela faisait plusieurs jours que je ne l'avais pas vu, j'étais inquiète car il ne répond pas quand je frappe à la porte. La concierge est allée voir et lui a expliqué que j'étais inquiète, il a été touché de savoir ça. Depuis, il dit toujours bonjour et il est même devenu gentil avec tous les voisins. »

Awo aussi nous raconte son histoire :

« J'ai trois voisines mais une des trois ne me dit jamais bonjour mais elle parle avec les autres voisins. J'apprends que cette voisine est à l'hôpital, je vais lui rendre visite. Après ma voisine me demande pardon. Maintenant, on se parle. »

À QUOI JOUENT LES ENFANTS

à l'Atelier des Petits Pas ? (Suite)

L'ATELIER JEU SYMBOLIQUE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'atelier jeu symbolique est le lieu de prédilection des petits. C'est un espace qui permet à l'enfant de pouvoir assimiler le monde de l'adulte à son niveau en jouant à la dinette, au magasin, à la poupée, aux voitures...



C'est une étape importante dans l'évolution de l'enfant car, par le jeu, il va apprendre à gérer ses frustrations et à développer ses compétences relationnelles et sociales.

L'enfant apprend à exprimer ses émotions, à développer son langage, à évoluer avec la participation et le regard bienveillant de l'animateur.



Cet espace offre à l'enfant de vivre ses émotions du moment et ses pulsions de manière symbolique, de les dépasser ou de les maîtriser avec les moyens qu'il choisit ou que l'adulte lui propose. Ainsi, l'enfant fait ressortir une émotion vécue ou perçue dans le monde réel adulte, il joue ce qu'il vit au quotidien.

L'activité est proposée de manière régulière, 3 fois par semaine et lors des congés scolaires.

LA PAUSE ÉNERGIE : UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Lors de la pause énergie, les enfants sont invités à consommer des aliments «sains» et ceci dans un esprit de cohérence avec les objectifs poursuivis dans le cadre du projet promotion à la santé.

Les parents reçoivent la liste des aliments autorisés et non autorisés lors de l'inscription et ils la respectent en majorité. Cette liste est présentée aux enfants lors d'une animation spécifique pour permettre une meilleure compréhension de ce qui sera autorisé ou non. Nombreux sont les parents qui se plaignent que leurs enfants ne « mangent » pas de légumes ou fruits à la maison mais en collectivité nous constatons qu'ils ont beaucoup de plaisir à déguster et découvrir tous ces aliments.

C'est un moment important pour l'enfant et le cadre permet une ambiance conviviale et détendue. Lors de la pause-énergie, nous avons pour habitude de proposer un fruit ou légume que les enfants ne connaissent pas et qu'ils découvrent avec beaucoup d'intérêt et curiosité.

Les fruits secs sont les plus appréciés des enfants et tant mieux car c'est ce qui donne le plus d'énergie !



Nous souhaitons donner aux enfants le goût de manger le plus de fruits et légumes. Ce qu'ils vivent à l'Atelier des Petits Pas est une expérience positive et nous espérons laisser quelques traces.



QUOI DE NEUF AUX ATELIERS D'EXPRESSION ?

Nous travaillons les préjugés en FLE1 avec Dominique et Claire de **Cultures et Santé**. Nous avons appris que, dans notre communication, nos émotions et nos expressions du corps parlent aussi ! C'est le « non-verbal ».



Outil contenant des petites cartes d'expressions du visage, pour + d'infos : humanmatters.eu



Devinez quoi? Nous préparons en FLE2 avec Laura DACHELET de **Média Animation** une émission radio! Nous enregistrons notre capsule le 9 mai prochain. Le thème, tenez-vous bien, c'est le changement! Nous allons parler de santé, d'éducation, de cuisine multiculturelle et de bien d'autres sujets intéressants!



Nous continuons en alpha d'élaborer des contes et des décors avec Isabelle MONOYER pour le spectacle de fin d'année à la **Maison des Femmes** prévu le jeudi 19 mai 2016. Un spectacle haut en couleurs!

QUE VOYEZ-VOUS EN PREMIER ?



Un vase ou deux profils ?

NOTRE VISITE DE LA RTBF

"Nous sommes le groupe de Pascale. Nous avons visité la radio RTBF le 28 janvier 2016. Notre gentil guide nous montre les studios. Dans le bâtiment, il y a cinq chaînes pour la radio. La radio existe depuis 1923. Il y a plus de 1500 travailleurs dans ce bâtiment! Nous avons beaucoup aimé la visite!"

Texte d'Anissa et Zakia

"On a aimé voir comment fonctionnent les caméras digitales, comment les images des écrans de fond de chaque plateau changent. Nous avons eu la chance d'assister à un enregistrement en direct d'une émission radio. Personnellement, nous avons été très contentes de faire le tour de la visite avec Christian, notre guide. Il était très sympathique, comique et amusant."

Texte d'Hajar, d'Hatche et de Tugba

"On est entrées dans un grand bâtiment et on a vu dans des vitrines des anciennes radios, des anciens micros,... on a vu des gens qui travaillent dans les studios de la radio et de la TV. Il y avait un guide qui nous a expliqué toute l'histoire de la radio et de la télévision en Belgique. La Radio a commencé au Palais de

Laeken avant la Première Guerre mondiale pour diffuser des concerts de musique classique... Pendant la guerre, la radio s'est arrêtée. Elle a recommencé vers 1923. Nous avons aimé apprendre l'histoire de la radio. On a aimé découvrir les studios de la RTBF."

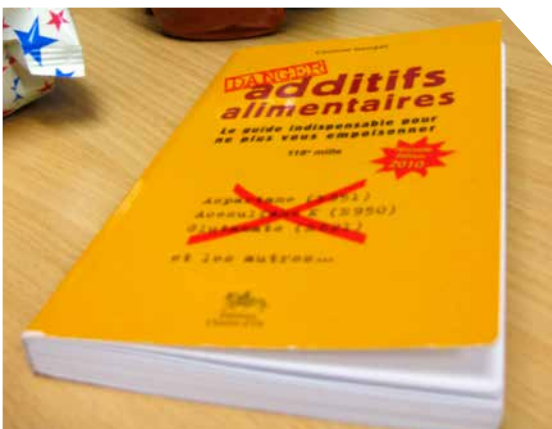
Texte de Kadiatou et Latifa

"Le guide nous a expliqué que la RTBF a commencé en 1935. Il y a 1500 personnes qui travaillent à Meiser et pour la Belgique un total de 2000 personnes. D'abord, nous sommes entrés dans la première salle. Derrière une vitre, il y avait deux hommes qui parlaient devant un micro et de notre côté une dame ingénieure du son et, juste derrière elle, son assistante. Celle-ci est responsable du bon fonctionnement de l'émission. Après, nous sommes entrés dans la salle d'enregistrement. Il n'y avait personne. Nous avons remarqué que cette salle est fort insonorisée. Nous avons beaucoup aimé découvrir le studio de radio car c'est la première fois que nous voyions cela. Nous remercions Laura d'avoir organisé cette visite."

Texte d'Aouatif, de Mesude et de Youssa

LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

Les 16 et 17 février 2016, Imane TOUZANI a présenté aux apprenantes en alpha et FLE une séance de sensibilisation aux additifs alimentaires :



"Additifs alimentaires"
de Corinne GOUGET, éd. Chariot d'Or

1° Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?

Avant tout, nous avons essayé de comprendre ce qu'est un additif alimentaire. Il y a des additifs sans danger, douteux et dangereux. Nous avons vu 5 familles des principaux additifs utilisés : les conservateurs, le glutamate, les colorants, les gélifiants et les édulcorants.



2° Déchiffrons les étiquettes !

Nous avons appris à déchiffrer les étiquettes des produits que nous consommons tous les jours.

3° Dégustations

Les yeux bandés, nous avons dégusté et comparé des préparations maison et des préparations industrielles. Les papilles des femmes ont été unanimes : les ingrédients naturels et frais sont bien meilleurs que les aliments industriels trop salés ou trop acides !



MOTS MÊLÉS: les additifs alimentaires sous toutes leurs formes !

COLORANT	ALIMENTAIRE	CHIMIQUE	SUCRÉ
ÉDULCORANT	GLUTAMATE	NATUREL	SALÉ
ASPARTAME	CONSERVATEUR	SURGELÉ	SANTÉ
ADDITIF	GÉLIFIANT	FRAIS	

Quand tu me lis, tu sais ce que tu manges: -----

R	I	A	N	G	F	R	É	D	É	I	E	E	N	A
T	U	S	D	R	I	F	S	D	X	U	R	L	K	S
Y	N	E	A	D	X	H	U	O	Z	U	I	G	F	P
T	W	I	T	E	I	L	I	A	D	L	A	T	J	A
I	S	Z	S	A	C	T	W	C	K	P	T	C	Z	R
G	T	X	B	O	V	T	I	M	S	D	N	K	T	T
M	N	J	R	E	R	R	I	F	A	B	E	N	N	A
D	L	A	N	T	F	L	E	Z	L	C	M	A	F	M
L	N	G	S	A	N	T	É	S	É	P	I	S	T	E
T	C	H	I	M	I	Q	U	E	N	F	L	U	V	K
Q	Q	J	A	A	B	V	T	K	I	O	A	R	V	A
D	V	N	A	T	U	R	E	L	Z	N	C	G	R	B
Y	U	Q	H	U	A	L	É	R	C	U	S	E	F	E
C	J	F	C	L	U	G	T	N	A	R	O	L	O	C
K	L	V	N	G	P	X	J	F	T	P	X	É	B	C

RECETTE DE LA TAPENADE DE POIVRONS ROUGES

Nous avons pu déguster cette tapenade le jour de l'animation sur les additifs !

Ingrédients

- 1 kl de poivrons rouges bien mûrs
- 200 g d'olives vertes (sans noyau)
- 3 gousses d'ail
- 1 grosse pincée d'herbes de Provence
- poivre du moulin
- 60 g d'huile d'olive de bonne qualité

Préparation :

1° Faire cuire le poivron. On enlève la queue, on le tranche en deux et on le place sur une plaque et au four. Le poivron est grillé pendant 10mn, jusqu'à ce que la peau noircisse et gonfle.

2° Le poivron est enfermée dans un sac en plastique (cela permet de le peler plus facilement) et refroidi quelques minutes.

3° On le pèle.

4° On place le tout, sauf l'huile, dans un bol.

5° Mixer quelques minutes. Quand le mélange est bien homogène, on ajoute l'huile d'olive. On mixe encore quelques secondes.

Bon appétit bien-sûr!



ILS ONT LU NOTRE MAGAZINE !

"Super chouette projet et belle première édition en effet ! Bravo !"

Michèle KEUKELEIRE

Echevinat de Vincent VANHALEWYN,
Echevin des Travaux publics,
de l'Energie et de la Cohésion sociale, en
charge du développement durable

"Voyez donc ce très beau travail de l'Atelier des Petits Pas... Un grand bravo à Ayse et son équipe, aux enfants et familles mobilisées."

Juan LATORRE

Coordinateur du programme communal
de Cohésion sociale / Schaerbeek,
Directeur (HSS asbl)



"Félicitations pour votre e-bulletin d'infos. J'ai même appris des choses, notamment pour le frigo et à l'occasion, j'aimerais bien voir le jeu que vous avez créé ensemble."

Michelle UTHURRY

Coordinatrice ATL (Accueil Temps Libre)
Schaerbeek - Réseau Coordination
Enfance (SAES)

"Bravo, quelle belle réalisation! Et en plus, j'ai appris quelques astuces ménagères ;-)"

Séverine ACERBIS

Badje ASBL



Nous souhaitons nos sincères félicitations à Hajar (en FLE2) pour la naissance de son fils YOUSSEF !

TABLES DE CONVERSATION EN FRANÇAIS

À la Maison de la Francité, des tables de conversation en français sont organisées :

Pour toute personne à partir de 16 ans ! Connaissance élémentaire souhaitée.

De septembre à juin : mardi matin et jeudi soir

Plus d'infos : www.francite.brussels

SERVICE D'ÉCRIVAIN PUBLIC

Compréhension ou rédaction de documents (lettres, CV,...)

Service gratuit d'écrivain public les jeudis de 15h à 18h (sauf jours fériés et congés scolaires)

Sur rendez-vous au 02/219.49.33

VOUS SOUHAITEZ PARTAGER VOS INFOS UTILES ?

Contactez Amal au 02/243.05.22

ou par email :

atelier.despetitpas@chello.be



Atelier des Petits Pas

Centre d'expression et de créativité

L'Atelier des Petits Pas c'est :

Un accueil extrascolaire pour les 5 à 12 ans
Du soutien éducatif pour les 1^e et 2^e primaires
Des cours de français pour adultes
Des ateliers d'expression créative et média
Des sorties culturelles
Des projets éducatifs et citoyens

Contact :

Atelier des Petits Pas asbl
12, rue de la Marne (1030 Bruxelles)
Pavillon : 42, rue des Palais
(1030 Bruxelles)

atelier.despetitspas@chello.be

www.atelierdespetitspas.com

Secrétariat : 02/216.52.04

Coordination Adultes :

Amal EL GHARBI au 02/243.05.22

Coordination Enfance :

Emine ERYORUK au 02/243.05.22

Horaires :

Ateliers enfants :

mercredi, samedi et dimanche
de 13h à 17h et pendant les
vacances scolaires

Formation pour adultes :

lundi, mardi, mercredi et jeudi
de 8h30 à 12h

Retrouvez-nous sur

FACEBOOK !

Accès :

Arrêt « Liedts » (trams 25, 55, 62, 93)

Arrêt « Robiano » (trams 92 ou bus 65, 66)