

Newsletter

Juin 2024

1 Projet alimentaire avec ZiSA !

2 Une remplaçante à IDS !

3 Un grand merci à l'AHAM !

4 Que faire au Havre au mois de Juillet ?

5 Avis Film : Vice Versa 2

6 Recette du Bibimbap coréen, une recette gourmande et facile à réaliser !



Projet alimentaire avec ZiSA !

En partenariat avec le chantier d'insertion "**Graine en main**", les apprenants du groupe **ZiSA** ont participé à plusieurs activités enrichissantes autour de **l'alimentation, du gaspillage et de la préservation de notre belle planète.**

Tout d'abord, en avril dernier, ils ont participé au **Grand Défi Écologique 2024**, organisé par **l'ADEME et animé par l'Association FNE Normandie.** Ils y ont pris connaissance des astuces pour **réduire le gaspillage alimentaire, contribuant ainsi à la protection de notre planète tout en réalisant des économies.**

Lors de ce forum, ils ont également beaucoup **appris sur le recyclage des vêtements et la réparation des appareils électroménagers,** ce qui les a sensibilisés à **l'importance de prolonger la durée de vie de nos objets pour réduire notre empreinte carbone.**

En visitant **le site de "Graine en main",** les apprenants ont découvert **le maraîchage bio et la préservation de la biodiversité.**

Par la suite, ils ont eu l'opportunité de rencontrer un **médecin de l'IRSA lors d'une séance d'information**, qui leur a proposé des conseils précieux sur **une alimentation équilibrée et sur la consommation de produits locaux et bio pour une meilleure santé.**

L'atelier de cuisine animé par **Sarah, animatrice de Graine en main**, a également été un moment fort de ce projet. En effet, les bénéficiaires ont appris à **utiliser légumes et légumineuses dans des recettes sucrées et salées**, évitant le gaspillage alimentaire et encourageant une alimentation plus équilibrée. Ils ont également **appris à calculer les grammages des ingrédients**, renforçant leurs compétences pratiques **vues lors des ateliers avec leur formatrice.**

Enfin, pour couronner ce projet, **les bénéficiaires ont invité les salariés de l'AHAM,**

les prescripteurs et les partenaires pour un déjeuner **le 27 juin**, où ils vont **reproduire les recettes apprises lors des ateliers avec les légumes de Graine en main.** Un moyen pour eux de nous remercier et de montrer de quoi ils sont capables !

Ils ont également organisé **une collecte pour la banque alimentaire au Monoprix de Coty**, soutenant ainsi les personnes **dans le besoin et promouvant une consommation solidaire et responsable.**

Nous sommes fiers **de l'engagement et de la participation active des bénéficiaires dans ce projet, qui nous tient à cœur !**



Nouvelle recrue ! : La remplaçante de choix de Manon pendant son congé Maternité

Nous avons une excellente nouvelle à vous annoncer ! **Karen, ancienne conseillère à l'emploi chez France Travail**, rejoint notre équipe pour **remplacer Manon**, qui est actuellement en **congé maternité.**

Karen va **occuper le poste de Coordinatrice Référente Jeunes pour l'action IDS pendant cette période.** Grâce à son **expérience et son dynamisme**, nous sommes certains **qu'elle saura accompagner et encadrer nos jeunes avec motivation.**



Manon nous manquera, mais **nous lui souhaitons un congé maternité rempli de bonheur et de sérénité.** En attendant son retour, **Karen sera là pour assurer la continuité de nos projets avec le groupe de jeunes et répondre à toutes leurs questions.**



Nous sommes ravis d'accueillir Karen parmi nous et sommes **impatients de travailler avec elle** pour **continuer à faire avancer nos initiatives.**

Si vous avez des questions sur la formation IDS ou des besoins particuliers durant cette période de transition, vous pouvez **toujours** nous contacter au **02.35.42.32.20.** ou **par mail :** **m.legagne@aham.fr**

Un grand merci à l'AHAM !



"Chers collègues, bénévoles et partenaires de l'AHAM,

Alors que **mon service civique touche à sa fin**, je tiens à exprimer **toute ma gratitude pour ces huit derniers mois passés avec vous au sein de votre belle association**. C'est avec un petit pincement au cœur que j'écris ces mots dans **cette toute dernière newsletter**.

Quand j'ai commencé cette aventure, **j'étais un peu anxieuse et perdue**. Je me demandais si **faire une pause dans mes études et plonger dans le monde du service civique et de la vie associative était une bonne idée**. La réponse est, sans aucun doute, **un grand OUI !**

Durant cette période, j'ai eu le plaisir de travailler avec **Manon sur la communication de l'association**. Ensemble, **nous avons partagé les moments précieux des différentes actions de l'association sur les réseaux sociaux et créé des newsletters mensuelles que, j'espère, vous avez trouvées "sympas" et intéressantes**. Un **grand merci à Manon pour son accueil chaleureux, son accompagnement et ses conseils précieux !** (Promis, je ferai de mon possible pour gagner en confiance en moi !!)

En parallèle, j'ai également accompagné **Valérie dans les ateliers de Français Langue Seconde (FLS)** avec les collégiens et lycéens primo-arrivants. **Voir ces jeunes progresser et gagner en confiance en eux, a été une immense source d'inspiration et de motivation pour moi**. Mille Merci à Valérie pour **sa bonne humeur et sa bienveillance !** Ce fut un réel plaisir de découvrir d'autres missions, autre que la communication.

Ce service civique a été **une véritable école de la vie**. J'ai découvert des compétences que je ne pensais pas avoir, **j'ai beaucoup appris sur moi-même** et, surtout, **j'ai rencontré des personnes tout aussi inspirantes que bienveillantes**.

Je tiens à **remercier Mr.Brioude, tous les salariés et bénévoles de l'AHAM pour leur accueil chaleureux et leur soutien constant**. Votre dévouement à **aider ceux qui en ont besoin a été une démonstration de votre réelle générosité, reflet parfait de la valeur première de l'AHAM**.

Alors, qu'est-ce qui m'attend maintenant ? Reprise de mes études avec **un cœur léger, des souvenirs plein la tête et une motivation renouvelée pour continuer à me dépasser et à progresser, afin de vous rendre fiers**.

Un grand merci à tous pour cette aventure, **en espérant vous revoir très vite !"**

Glwadys Lebas, (bientôt ancienne) service civique de l'AHAM.



Que faire au Havre au mois de Juillet ?

Embarquez pour une croisière estivale sur la Seine !

Cet été, participez à **une croisière de 3 heures au cœur de la réserve naturelle de l'estuaire de la Seine**, en partenariat avec **le Pôle métropolitain, la Maison de l'estuaire et l'armateur Vedettes Baie de Seine**.

À bord du bateau **"Ville du Havre"**, découvrez les merveilles de la Seine : **le Pont de Normandie, la pointe de Saint-Samson, l'île aux oiseaux** et bien plus encore. Chaque vue est un spectacle naturel à expérimenter !



L'estuaire abrite **une biodiversité incroyable**. Vous pourrez observer **la panure à moustaches, l'huitrier pie, les chevaux de Camargue, le phoque gris et le marsouin commun**, parmi de nombreuses autres espèces !

La Maison de l'estuaire vous accompagnera avec des descriptions passionnantes sur cet espace naturel protégé et chargé d'histoire. **Ne manquez pas cette occasion unique d'explorer un trésor de la nature !**

Dates des Croisières :

Vendredi 12 juillet à 14h30

Vendredi 19 juillet à 9h

Dimanche 28 juillet à 16h

Lundi 12 août à 15h

Dimanche 18 août à 9h30

Mardi 27 août à 16h

Lieu d'embarquement : Digue Olsen, Port de plaisance du Havre - 125 boulevard Clemenceau, 76600 Le Havre.

Attention ! L'embarquement à lieu ¼ d'heure avant !

Sortie réalisée sous réserve de bonnes conditions météo.

Plus d'informations sur le site : www.estuairedelaseine.fr

La flamme Olympique au Havre !



Le **5 juillet prochain, la Flamme Olympique des Jeux de Paris 2024 traversera Le Havre !** Rejoignez-nous pour une journée remplie d'animations sportives et festives.

La flamme passera par les lieux emblématiques du Havre : **l'Hôtel de Ville, la plage, le Bassin du Commerce et la Catène de Containers.**

Temps forts :

14h00 : Départ de la parade festive depuis l'Hôtel de Ville

15h30 : Ouverture des animations à l'esplanade Nelson Mandela

17h41 : Départ du Relais de la Flamme depuis le square Claude Érignac

19h27 : Arrivée de la Flamme à l'esplanade Nelson Mandela et allumage du chaudron olympique

19h30 - 23h00 : Festivités au quai Southampton

Participez à la grande parade qui débutera à 14h de l'Hôtel de Ville pour rejoindre l'esplanade Nelson Mandela à 15h30, ponctuée de spectacles de rue et de musique !

Quatre villages d'animation vous offriront plus de trente disciplines sportives :

Esplanade de la plage : Sports collectifs et de glisse (football, volleyball, skateboard)

Esplanade Jacques Chirac : Forme, force et bien-être (danse, gymnastique, escalade)

Bassin du Commerce : Sports nautiques (canoë, wakeboard, natation)

Esplanade de la bibliothèque Niemeyer : Sports individuels (athlétisme, tir à l'arc, équitation)

Informations pratiques :

Stationnement : Interdiction sur le parcours dès le 30 juin, parking relais au Stade Océane avec navettes gratuites

Circulation : Fermeture du parcours dès 12h le jour J, réouverture progressive à partir de 20h

Transports en commun : Terminus du tramway à la station Gare à partir de 12h, vélos et trottinettes autorisés sauf sur le parcours

Célébrez cet événement exceptionnel dans notre belle ville du Havre !

Avis Film : Vice Versa 2



Enfin la sortie du tout nouveau film Pixar, une suite que j'attendais avec impatience : **Vice Versa 2** ! Si vous avez adoré le premier opus, cette suite ne vous décevra absolument pas !

Dans ce film, nous retrouvons Riley, **désormais adolescente**. Le quartier général de ses émotions subit une transformation inattendue avec l'arrivée de nouvelles émotions : **Anxiété, Envie, Ennui et Embarras**.

Joie, Tristesse, Peur, Colère et Dégoût doivent s'adapter à ces nouveaux venus, apportant **une nouvelle dynamique qui nous transporte du début jusqu'à la fin**.

J'ai adoré ce deuxième opus. **Il est immédiatement entré dans mon top 5 des films Pixar**. L'animation est toujours exceptionnelle, les effets visuels sont magnifiques et le scénario est incroyablement bien pensé. Le film explore avec profondeur et subtilité **les défis de l'adolescence, une période souvent tumultueuse et riche en émotions complexes**.

Ce film vous fait traverser toutes les émotions. On se reconnaît très bien dans la vie de Riley, qui doit naviguer entre ses nouvelles émotions tout en faisant face **aux défis typiques de l'adolescence, comme l'école, les amitiés et les relations familiales**. Pixar a su capturer parfaitement les nuances et les complexités de nos émotions, **ce qui rend le film relatable et émouvant**.

Les nouvelles émotions ajoutent **une richesse et une complexité supplémentaires à l'histoire**. Anxiété, Envie, Ennui et Embarras viennent compléter le tableau déjà bien rempli de Riley, et **leurs interactions avec les émotions existantes sont à la fois amusantes et touchantes**.



Je recommande fortement Vice Versa 2 à tous, petits et grands. C'est une animation Disney Pixar que vous ne voulez pas manquer ! Que vous soyez fan du premier film ou nouveau venu dans l'univers de Riley, cette suite vous offrira **une aventure émotionnelle et visuelle inoubliable.**

Pixar a une fois de plus démontré son talent inégalé pour raconter des histoires qui touchent le cœur !

Recette du Bibimbap coréen, une recette gourmande et facile à réaliser !



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 tasse de riz à sushis ou de riz blanc
- 100g de viande hachée (ou tofu pour la version végétarienne)
- 1 carotte coupée en julienne
- 1 courgette coupée en julienne
- 1 poignée d'épinard frais
- 1 poignée de germes de soja
- 2 oeufs
- 1 cuillère à s. d'huile de sésame
- 1 cuillère à s. de sauce soja
- 1 cuillère à c. de sucre
- 1 gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre
- Graine de sésame pour la garniture
- Huile végétale pour la cuisson

Préparation :

Étape 1 : Cuisson du riz

- *Rincez le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.*
- *Faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage. Gardez-le au chaud.*

Étape 2 : Préparation des légumes

- *Blanchissez les épinards dans de l'eau bouillante pendant environ 1 minute, puis égouttez-les et pressez l'excès d'eau. Mélangez-les avec une petite quantité d'huile de sésame et une pincée de sel.*
- *Faites sauter les carottes et les courgettes séparément dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes. Ajoutez une pincée de sel à chacune.*
- *Faites rapidement sauter les germes de soja avec un peu d'huile et une pincée de sel.*

Étape 3 : Préparation de la viande (ou du tofu)

- *Dans une poêle, chauffez une petite quantité d'huile et faites revenir l'ail haché jusqu'à ce qu'il soit parfumé.*
- *Ajoutez le bœuf haché (ou le tofu émietté) et faites le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré.*
- *Ajoutez la sauce soja, le sucre, un peu de sel et de poivre, puis continuez à cuire jusqu'à ce que la viande soit bien assaisonnée.*

Étape 4 : Cuisson des œufs

- *Dans une autre poêle, faites cuire les œufs au plat en laissant le jaune coulant.*

Étape 5 : Assemblage du Bibimbap

- *Dans chaque bol, mettez une portion de riz chaud.*
- *Disposez les légumes (carottes, courgettes, épinards, germes de soja) en petits tas autour du riz.*
- *Ajoutez la viande (ou le tofu) au centre.*
- *Placez l'œuf au plat sur le dessus.*
- *Garnissez avec des graines de sésame et des lanières de nori, si désiré.*

Et voilà votre bibimbap coréen est prêt à être dégusté ! Bon appétit !