

Retrouvez-nous sur [www.afp2i.fr](http://www.afp2i.fr) et sur notre page Facebook

## EVENEMENT

Page 2

Revivez le Carrefour des Langues



## METIER

Page 4

Nadège nous parle du métier d'aide-soignante

## CULTURE

Pages 6 à 9

Découvrez les sites emblématiques de la ville d'Arras



## CUISINE

Pages 12 et 13

Les traditions d'ailleurs

## DEVELOPPEMENT DURABLE

Page 10

Les vers de terre emménagent dans nos composteurs

## SANTE

Page 3

Prendre soin de soi

Et toutes nos autres rubriques...

## BRICOLAGE

Pages 16 et 17

Réutiliser ses déchets fait du bien à la planète



# Evènement : Le Carrefour des langues

## Arras : Une fête internationale conviviale

C'était une journée agréable où un public multiculturel s'est rencontré pour communiquer autour de la langue française et faire découvrir sa culture.

Toute la journée du vendredi 8 décembre 2023, dans toutes les salles de l'AFP2i d'Arras, le public a partagé un moment convivial. Mais avant cela, le « carrefour des langues » a été soigneusement préparé par chacun des groupes du centre de formation.

Certains ont imaginé des jeux (Kahoot, Cap ou pas cap, twister, jeux numériques), d'autres ont présenté une pièce de théâtre à la fois drôle et poétique, et d'autres encore ont

préparé des vidéos sur la laïcité et sans oublier l'exposition multiculturelle.

### Des rencontres culturelles

C'était un moment de partage où les différents publics ont échangé, parlé et découvert les traditions de chacun, notamment à travers la cuisine.

Une centaine de personnes, soit pas moins de vingt nationalités différentes se sont amusées lors de cette fête. C'était un moment fédérateur autour de jeux et de pratiques culturelles différentes.

Formateurs et apprenants, tous étaient ravis de cette journée.

Les EPNS du Ternois ont participé à cet échange en fabri-

quant des coupes et des médailles en 3D, dont les gagnants des jeux peuvent maintenant profiter :

### Gagnants du Kahoot sur l'exposition :

Bronze : Laurence  
Argent : Dimitri  
Or : Séverine

### Gagnants du Kahoot sur les expressions :

Bronze : Laurence  
Argent : Marine  
Or : Séverine

### Gagnants du Défi langues (Cap ou pas cap) :

Bronze : Wafaa  
Argent : Makalé  
Or : Séverine.



## Prenez soin de vous



**L**a santé est la chose la plus importante pour l'Homme et pour toute l'Humanité. A aucun prix la santé ne peut être négligée.

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale. La santé de tous les peuples est une condition fondamentale de la paix du monde et de la sécurité; elle dépend de la coopération la plus étroite des individus et des États. »  
Organisation mondiale de la santé (OMS)

### Conseils pour se sentir bien

Mangez équilibré : mangez des fruits, des légumes, un peu de viande et de poisson, des fruits secs, des céréales, des œufs, de la salade.

Dormez assez : dormez entre 8 et 9 heures par nuit.

Buvez de l'eau : il faut boire entre 1.5 litre et 2 litres d'eau par jour.

Faites du sport : il faut bouger, marcher et faire des activités sportives.



Allez voir le médecin : que vous soyez bien ou pas, il faut aller chez le médecin régulièrement pour faire un bilan de santé.



### Conseils au naturel

Maux de tête : faites bouillir des fleurs de camomille en infusion et ajoutez du miel.

Mal de ventre : mangez des graines de fenugrec avec de l'eau, il soulage les douleurs.

Barbouillé : faites bouillir du fenouil avec de l'eau et ajoutez du miel (c'est très bon pour les bébés)

Rhume : faites bouillir du lait avec du miel et du gingembre. Vous pouvez aussi faire bouillir un peu d'huile d'olive avec de l'ail. Prenez une cuillère à soupe avant de dormir et au réveil.

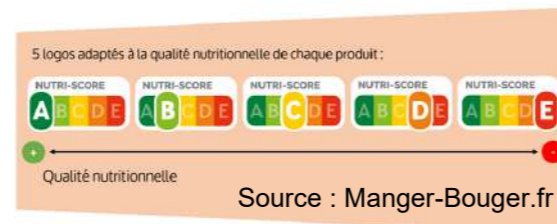
**Najet—Maherzia**

Source images : freepik

## Le nutri-score : notre ami nutrition

Le Nutri-Score est un logo nutritionnel mis en place pour améliorer l'information nutritionnelle des produits et aider les consommateurs à faire de meilleurs choix en magasin. Ce score tient compte du sucre, du sel, des graisses... contenus dans chaque produit.

### Associez ces produits à leur nutri-score



Réponses : eau A ; pâte à tartiner E ; soda E ; yaourts A ; jus de fruit C ; céréales B ; ketchup D ; chips C ; biscuits E ; fromage D

# Témoignage : Le métier d'aide-soignant

**L'an dernier, Nadège suivait un parcours Dynamique vers l'emploi à l'AFP2i d'Arras. Elle a accepté de nous parler de son ancien métier.**

**Bonjour Nadège, qui êtes-vous ?**

Je m'appelle Nadège, j'ai 40 ans et je suis aide-soignante. Je suis en reconversion professionnelle parce que j'ai des problèmes de santé. Je souhaite devenir conseillère d'orientation parce que j'aimerais garder le côté social.

**Quel est le rôle d'un(e) aide-soignant(e) ? Où travaille-t-il ? Peut-il être indépendant ?**

Le rôle d'une aide-soignante est d'aider les gens au quotidien, de les soulager. Elle travaille en Ehpad, à domicile ou à l'hôpital. Elle va aider à la toilette, au repas, à se déplacer, nettoyer le lit et l'environnement du patient, aider l'infirmière. On s'adapte au patient selon son état. Mais il n'y a pas possibilité de devenir indépendante car l'aide-soignante dépend de son superviseur. On n'a pas le droit de dépasser nos compétences, on peut aider une infirmière mais sous sa surveillance. Personnellement je m'interdis de donner des médicaments car c'est dangereux et mettre en danger un patient, ce n'est pas possible. Il y a des assurances mais on évite de faire mourir les patients !

**Quels diplômes faut-il pour travailler dans ce secteur ? Combien de temps dure la formation ? Les examens sont-ils difficiles ?**

J'ai passé mon diplôme d'aide-soignante à la Croix Rouge. Ma formation était financée par Pôle Emploi (France Travail). La formation a duré un an (7h par jour, 5 jours par semaine) mais ça passe vite parce qu'il y a 4 stages de 3 semaines. Trois sont obligatoires : en maison de retraite, à domicile et à l'hôpital. Le dernier, on peut le choisir si on a bien travaillé sur l'année et j'ai choisi de le faire en maternité.

Il n'y a pas de gros examen final, on est évalué au long de l'année.

En revanche, il y a un examen d'entrée à la Croix Rouge avec une épreuve orale, je me souviens de la question sur laquelle je suis tombée : Est-ce qu'on vieillit bien ? J'ai été dispensée d'épreuve écrite car j'ai un bac médico-social.

**Quelle expérience faut-il pour travailler dans ce secteur ?**

Avant le diplôme n'était pas nécessaire. Je n'ai fait que ça, j'ai commencé à travailler à 18 ans et j'ai dû arrêter à 39 ans. 21 ans ! en ayant 2 enfants en cours de route !

**Quelles qualités faut-il pour travailler dans ce secteur ?**

Il faut aimer s'occuper des autres. Laver, ce n'est pas évident, surtout quelqu'un qu'on ne connaît pas. Il faut aussi des qualités humaines, être serviable et patiente.



Quand 6 chambres se mettent à sonner en même temps, il faut garder son sang-froid !

Parfois, on s'attache aux patients mais il faut mettre des limites. Quand je mettais ma veste blanche, les problèmes de la maison je les laissais dans le casier et quand j'enlevais ma veste, les problèmes du travail restaient dans le casier. Sinon on devient un peu fou.

**Quelles sont les conditions de travail quand on évolue dans ce secteur ? Quels sont les horaires ?**

Les horaires sont différents selon les structures. On peut travailler de jour comme de nuit. On peut faire des postes de 6h ou de 12h d'affilées. Quand j'étais aide-soignante à domicile, j'étais chez le premier patient à 7h et chez le dernier à 20h.

**Quels sont les avantages et les inconvénients du métier ?**

Les gens sont de plus en plus procéduriers. Heureusement on a des assurances pour ça.

Je me souviens aussi que dans une maison de retraite, un patient atteint d'Alzheimer m'a donné une claque. Dans ces cas-là, on prend l'air, on rentre et on fait comme si tout allait bien. Je me souviens d'un professeur de maths. On se dit qu'avec ce métier, le cerveau fonctionne bien, mais il souffrait d'Alzheimer et il n'arrivait plus à mettre ses chaussettes. Je me suis dit : vous nous martyrisez pour apprendre les maths mais aujourd'hui, moi je sais mettre mes chaussettes !

Les avantages du métier c'est qu'on voit du monde et puis on est en équipe, on peut demander de l'aide en cas de besoin.

Par contre, la charge de travail est énorme, si une collègue n'est pas là, on est vite en surcharge. Le salaire n'est pas conséquent, on ne devient pas riche en faisant ce métier. Les horaires de nuit sont difficiles aussi.

**Comment peut-on évoluer dans ce secteur ?**

L'aide-soignante peut devenir infirmière.

**Quel est le salaire de base ? Quels types de contrats peut-on signer ?**

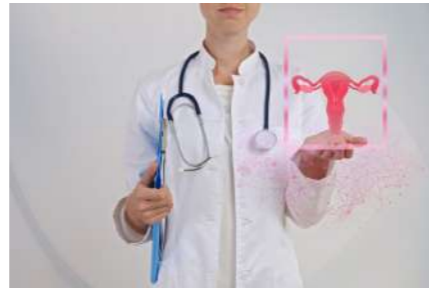
Le salaire de base est de 1300€ net. Il y a beaucoup de CDD pour faire des remplacements, de l'intérim et des CDI.

**Recommanderiez-vous ce métier ?**

J'ai eu un accident du travail. J'ai mis trois mois à digérer que je ne pouvais plus travailler. En plus c'est arrivé en plein Covid. Je voyais mes collègues partir et je n'avais qu'une envie : prendre mon sac et partir au boulot. Je l'ai très mal vécu. Aujourd'hui, si on me dit « viens travailler », je me poserais la question.

Je ne déconseille pas ce métier car on a besoin d'aides-soignantes. La technologie ne pourra pas les remplacer !

# Métier—Gynécologue obstétricien(ne)



Source : girodmedical.com

**L**a gynécologie étudie le fonctionnement des organes et des hormones sexuels de la femme.

Le gynécologue est l'allié des femmes aux phases clés de leur vie sexuelle, de la puberté à la ménopause.

Le gynécologue-obstétricien bénéficie d'une formation en chirurgie lui permettant de pratiquer des interventions lors de l'accouchement mais aussi dans le cadre de la prise en charge d'autres affections, que ce soit pour une tumeur bénigne (kyste au sein, endométriose...) ou cancéreuse (sein, utérus, ovaires) ...

## Formation

Les études pour devenir gynécologue sont longues. Il faut se spécialiser dans un domaine bien précis de la médecine.

Avant les études universitaires, il est vivement conseillé de passer un Bac spécialités scientifiques afin d'avoir de bonnes bases dans les matières scientifiques.

La première année d'études, appelée PACES (première année commune des études de santé), est générale avec un concours très sélectif en fin d'année. A l'issue de la cinquième année, un concours permet de classer les élèves en fonction de leurs résultats et d'accéder à l'internat avec la spécialité choisie.

Pour devenir gynécologue, il faudra encore compter entre 4 et 5 ans d'études.

A la fin, vous obtiendrez un diplôme d'études spécialisées (DES) de gynécologie médicale ou de gynécologie obstétrique.

## Salaire

La rémunération d'un gynécologue de ville ou obstétricien varie selon son ancienneté, ses formations, sa situation géographique ... Le salaire estimé est entre 3 000 et 14 000€ brut mensuels avec une moyenne de 7 800€.

Selma



Source : futura-sciences.com

## Ecriture libre

### Être patiente

Je suis une femme qui a passé de bons et de mauvais moments dans la vie.

Tous les événements arrivent et passent, mais il est important de savoir comment nous gérons les événements et comment les gérer pour garder notre esprit et notre spiritualité en bonne santé. Par exemple dans un mauvais moment, évaluer la situation, rester calme et patiente et après prendre une décision appropriée et contrôler son stress. Il ne faut pas oublier que, peu à peu, tout ira mieux. **Maryam**



Source : montougo.ca



Source : freepik.com

### Le sport me fait du bien

Je me sens bien quand je sors faire du sport avec mes amis à la salle de sport. On se sent bien et en même temps on partage des idées et on découvre de nouvelles choses. En plus, cela me plaît de rencontrer des personnes et de parler avec elles. Grâce au sport, je me sens bien physiquement et moralement. **Selma**

## La fête de l'Indépendance à Madagascar

**A**près 65 ans d'occupation de Madagascar par la France, ce pays a obtenu son Indépendance le 26 juin 1960.



Source : Freepik

Madagascar fait partie de l'Afrique. Située dans l'océan Indien, l'île est séparée de l'Afrique par le canal du Mozambique. La distance entre Madagascar et la France est, à peu près, de 9 000 km.

La fête est célébrée pendant deux jours en grande pompe et dans la joie dans tout le pays, mais la plus grande célébration se tient dans la capitale.

### Le visage de la ville change



Source : Imaz presse reunion

Le Jour de l'Indépendance de Madagascar est célébré chaque année le 26 juin. Ce jour-là, des cérémonies spéciales sont organisées pour exprimer le bonheur et montrer l'unité entre les habitants de Madagascar. Les

fêtes de l'Indépendance à Madagascar sont marquées par les feux d'artifice les soirs du 25 et 26 juin, les promenades avec les lampions pour les enfants, les spectacles et nombreux podiums dans plusieurs localités et le grand défilé militaire dans la capitale.

Dans les rues, les ruelles et les maisons, on entend le son des instruments et de la musique. De la nuit du 25 au soir de la Fête de l'Indépendance, les jeunes s'affairent à danser et à marcher dans les rues. Les restaurants et les bars rendent cette journée plus colorée en servant différents plats et boissons.



Source : Agence Malagasy de presse.

### Les plats de fête

De nombreux plats sont servis le jour de l'Indépendance, ce qui montre la culture ancienne de ce pays : Sambos au bœuf et pommes de terre, acharde de légumes, macédoine de légumes, sauce au yaourt et œufs mollets, sots l'y laisse de dinde au porc et au gingembre, à la malgache, revisitée (Voritsiloza sy henakisoa), panacotta sucrée à l'avocat au lait de coco.

### Le Drapeau

Le drapeau national de ce pays est accroché partout dans la capitale, dans les villes environnantes et sur les portes des maisons. Ses couleurs que l'on voit partout dans les rues et les ruelles montrent ce dont il faut se souvenir pendant cette journée.



Source : Voyage à Madagascar

### Les lampions

Les lampions sont les symboles de l'unité de tous pour la fête nationale. Les enfants descendent dans la rue avec leurs parents, tiennent des lampions en papiers colorés et chantent « les lampions, les lampions, brûlez...brûlez... ».

Il y a certains jeux auxquels les enfants ne jouent qu'en cette période : le tsikonja, les pétards et les lampions faits maison. La tradition ne se perd pas. Les enfants fabriquent eux-mêmes leurs lampions et leurs pétards à partir de bougies de voiture.

**Alexina—Maryam**

## Les Boves et le Beffroi d'Arras : Acteurs de l'Histoire



L'équipe de mes rêves.  
Il y a 7 personnes sur la photo. Ce sont les futurs citoyens de la France. L'excursion était très intéressante. Elle nous en dit plus sur les manœuvres de la France et de ses alliés sous terre, dans les catacombes, contre les Allemands, pendant la Première Guerre Mondiale. Après les sous-sols sombres, la tour du Beffroi, place des Héros à Arras, nous semble joyeuse et printanière. **Roman**



Le « Lion d'Arras » était un journal sur la vie à Arras durant la guerre. Il était écrit en français mais aussi en anglais. **Nahid**



On est allé visiter le beffroi avec mes collègues. Son architecture m'intéresse beaucoup et surtout l'horloge. On est rentré dans le Beffroi et on a vu le couple de géants arrageois, ils s'appellent : Colas et Jacqueline ce sont les symboles de la ville. **Selma**



Lors de la visite des tunnels, j'ai été frappé par les passages bas et les escaliers très étroits. C'était très inconfortable à monter **Dmytro**



J'ai été surprise de voir la quantité de travail qu'il a fallu pour construire des tunnels souterrains aussi grands. J'ai également été émerveillée par l'amour et la précision avec lesquels toutes les maisons endommagées pendant la guerre ont été restaurées.

**Maryna**



Du haut de la tour du Beffroi d'Arras, la vue sur la place des Héros, le musée et le reste de la ville, est magnifique. **Dmytro**



Nous sommes allés au dernier étage de Beffroi, on a trouvé une magnifique vue. On voit toute la ville du dessus. Grâce à ça, on peut comprendre que c'était un point spécial pendant l'histoire et on peut le visiter pour passer une bonne journée. **Maryam**

Situés sous la place des Héros, les Boves ont été construites au IX<sup>e</sup> siècle. Les pierres servaient à la construction des bâtiments de la ville. Au XIV<sup>e</sup> siècle les commerçants y stockaient les aliments qu'ils allaient vendre sur le marché (vin, fromage, porc, pommes...) pour ne pas payer plusieurs fois la taxe sur la marchandise à l'entrée de la ville.

Pendant la Première Guerre Mondiale, 24 000 soldats alliés se sont préparés à la Bataille d'Arras (9 avril 1917) dans les Boves. Durant la Seconde Guerre Mondiale, ce sont les arrageois qui s'y sont réfugiés lors des bombardements.

## La Citadelle d'Arras, la « belle inutile »



La porte Royale de la Citadelle est son entrée principale. Elle donne accès à la Citadelle et à ses nombreux chemins de promenade. **Nahid**

Aujourd'hui c'est un quartier résidentiel, mais elle a été construite au XVII<sup>e</sup> siècle pour défendre la ville d'Arras. La Citadelle est impressionnante par son ampleur et sa conception architecturale. Elle est dessinée en pentagone. Démilitarisée en 2008, la Citadelle est inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. **Snizhanna**

On est allé à la Citadelle pour découvrir ce mystérieux endroit. Elle a été conçue pour abriter une garnison de 1500 soldats et répondre à leurs besoins. On y trouvait des casernes, des logements pour les officiers, des salles d'armes, des cuisines et même une chapelle. **Selma**



La Citadelle d'Arras faisait partie d'une barrière défensive formée d'une double ligne de places fortes. Elle est destinée à protéger la frontière Nord du royaume de France.

Arras se situe en deuxième ligne du système défensif de Vauban (architecte). Mais la Citadelle n'a jamais été assiégée, c'est pourquoi on l'appelle « la belle inutile ». **Roman**



## La médiathèque Saint Vaast : La Culture est Là !

Fondée en 667, l'Abbaye Saint Vaast était à l'origine un monastère. Depuis, l'ambiance y est restée studieuse, mais elle accueille aujourd'hui la culture : musée d'un côté et médiathèque de l'autre. Vous serez surpris de découvrir autant d'ouvrages sur des thèmes si différents, les œuvres d'art qui jalonnent les rayons de la médiathèque, l'accès aux musiques du monde, les espaces dédiés aux enfants, l'impression 3D... et en plus, l'accès à ces univers est gratuit !





## Le musée Saint Vaast : La patience est un chemin d'Art



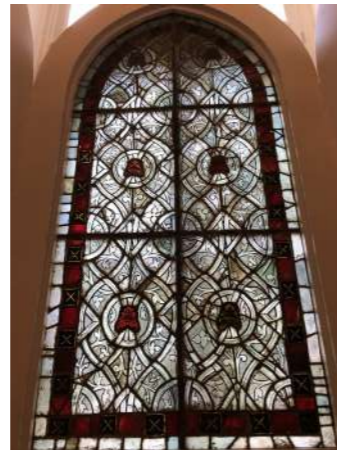
Le musée d'Arras comporte de nombreuses expositions que j'ai appréciées. Tout d'abord, il y a une maquette de la vieille ville. On peut y voir comment Arras a changé au fil

des siècles. J'ai aussi aimé les peintures d'artistes français et hollandais. Je me souviens surtout d'un tableau représentant l'arrivée d'une délégation du roi de France lors d'une partie de chasse dans les environs d'Arras. Ce tableau a été peint au XVII<sup>e</sup> siècle, les personnages, les animaux et la nature y sont représentés de manière très réaliste. **Dmytro**



Je suis allée au musée-médiathèque avec mon groupe. Il y a beaucoup de vieilles sculptures et des peintures d'artistes célèbres. J'aime surtout la peinture de l'artiste Pieter Brueghel. Je la connais depuis longtemps mais j'ai été très surprise quand je l'ai vue dans ce musée. J'ai aussi été émerveillée par la salle avec d'immenses tableaux. De nombreuses œuvres du XVI<sup>e</sup> siècle ont été conservées.

J'ai aussi aimé la médiathèque où se trouvent plusieurs étages avec de nombreux livres et des endroits où passer du temps au calme. **Maryna**



Le musée présente une magnifique exposition de peintures, de sculptures et de vitraux. Je suis heureuse d'avoir pu visiter le musée avant sa fermeture pour travaux. Il ne rouvrira qu'en 2030 !

**Snizhanna**

La Grand'place d'Arras un jour de marché, Charles Desavary, 1878.



Cette tapisserie représente Saint Vaast qui apprivoise un ours. Elle date du XV<sup>e</sup> siècle et c'est la seule qui nous reste aujourd'hui. **Roman**



On est allé à Saint Vaast pour visiter le musée d'Arras, on a appris son histoire et on a vu qu'il y a de nombreuses statues, de la porcelaine et des tableaux. Ils sont très chaleureux et, quand on est curieux, on peut observer comment ils sont peints. Le plus important est de comprendre la valeur de chaque tableau avec un message qui se dessine avec le pinceau de chaque artiste. **Selma**



## Fabriquer un lombricomposteur

Scannez-moi !



**L**e compost est composé de déchets qui vont fermenter de manière naturelle. Il est utilisé pour améliorer la structure et la qualité de la terre. Pour faire du lombricompost, il suffit d'ajouter des vers de Californie au compost. Ils accéléreront la décomposition et rendront les plantes plus fertiles.

1. Prenez 4 caisses en plastique.
2. Dans le fond des caisses, percez des trous assez gros pour que les vers puissent passer d'une caisse à l'autre. Attention dans la troisième caisse, faites des trous plus petits, les vers ne doivent pas passer.
3. Découpez l'intérieur de 3 des couvercles afin que les vers ne soient pas coincés au milieu de deux caisses.
4. Assemblez les boîtes et fixez-les avec du chatterton.
5. Placez des feuilles et du carton mouillé dans la première caisse pour garder de l'humidité dans le lombricomposteur. Mettez ensuite les épluchures, du marc de café, des coquilles d'œuf broyées...
6. Dans la deuxième caisse, mettez vos petits vers de terre avec un peu de compost déjà formé.
7. Laissez le lombricomposteur dans un endroit sec. N'oubliez pas de retourner la terre une fois de temps en temps pour oxygéner le compost et les vers de terre et humidifiez-le si c'est nécessaire.



**Astuce :** sur le site [plus2vers](https://www.plus2vers.com), des particuliers donnent des vers pour pouvoir débuter le lombricomposteur.

### Dans le composteur, je mets :

**DÉCHETS DE CUISINE**

- 1- Epluchures de fruits et légumes.
- 2- Restes de repas, croûtes de fromage.
- 3- Marc de café, filtres, sachets de thé.
- 4- Coquilles d'œufs écrasées.
- 5- Aliments abimés, pain rassis.

**DÉCHETS DE JARDIN**

- 1- Feuilles mortes.
- 2- Tonte de gazon.
- 3- Branchages de petite taille.
- 4- Paille et foin.
- 5- Fleurs et plantes fanées.
- 6- Mauvaises herbes non grainées.
- 7- Fumier, plumes, aiguilles de pain.
- 8- Sciures et copeaux de bois.

**Déchets ménagers non alimentaires**

- 1- Serviettes et mouchoirs en papier
- 2- Carton non imprimé déchiré.
- 3- Boîtes d'œufs, carton pizza.
- 4- Cendres de bois refroidies en petite quantité.



« L'obligation de compostage pour tous » a démarré le 1<sup>er</sup> janvier 2024. Chaque foyer doit désormais trier ses biodéchets (restes de cuisine et déchets verts). Les communautés de communes doivent proposer des solutions de tri à leurs habitants : composteurs collectifs ou individuels.



Ouvrez l'œil car certains quartiers d'Arras possèdent déjà des composteurs collectifs. Pour le moment la **loi anti-gaspillage** ne prévoit pas de sanction en cas de non respect de compostage, mais il faut savoir que si vous ne triez pas ou si vous triez mal vos déchets, vous pourriez recevoir une amende de 35€.

## L'architecture française

Je suis heureux que ma visite en France m'ait permis de voir de nombreux monuments de l'architecture mondiale.

J'ai pu visiter plusieurs belles villes en France : Paris, Arras, Lille, Reims et d'autres encore.

A Paris, ce sont le Louvre et Montmartre qui m'ont le plus impressionné. A Reims, j'ai visité la vieille cathédrale construite au XIII<sup>e</sup> siècle.

Actuellement j'habite à Arras et ce que j'aime par-dessus tout, c'est le beffroi et la place des Héros au centre de cette merveilleuse ville.

Je pense que ces monuments architecturaux constituent un bon héritage non seulement pour la France, mais aussi pour toute la civilisation européenne.



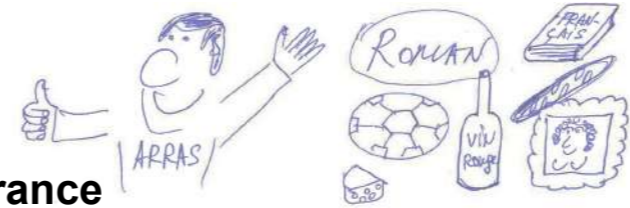
Dmytro

## J'aime...

Ce que j'aime beaucoup en France, ce sont les musées avec des peintures et des statues, les parcs, la gastronomie (surtout le fromage et le vin rouge !), les équipes de football, les comédies françaises avec Sophie Marceau, Belmondo, Alain Delon et bien d'autres acteurs et actrices célèbres, les gens polis, les nombreux cours pour apprendre le français et de nouveaux métiers et les expositions de voitures de camions anciens.

Parmi les villes que j'aime, il y a Paris avant tout, car elle abrite de nombreux bâtiments anciens mais aussi des bâtiments modernes. De nombreuses entreprises de renommée internationale ont leurs bureaux et magasins, avec leurs belles vitrines, à Paris.

Roman



## Vivre en France

Je suis contente d'être en France parce que c'est un pays développé, prospère et un beau pays où on trouve plusieurs régions. Ici tout le monde a des droits, qu'on soit français ou étranger, comme aller à l'école. Il n'y a pas de discrimination, on rencontre plusieurs nationalités dans un même groupe (à l'AFP2i) et on a aussi les mêmes droits au travail. Et pour les étrangers qui ne comprennent pas la langue, il y a des centres de formation. Quand on a appris la langue, on peut trouver un travail et vivre bien.

Najet

## Ce que j'aime en France

En France, j'aime l'attitude bienveillante des Français envers leur histoire. Malgré le fait que de nombreuses maisons aient été détruites pendant la guerre, presque toutes ont été restaurées à partir de vieilles photographies. En marchant dans les rues, nous pouvons toucher l'Histoire.

J'aime aussi la gentillesse de chaque personne que je rencontre en chemin. Tout le monde est souriant et très poli.

On dit que les Français s'excusent trois fois avant d'entrer dans un ascenseur et vous souhaitent quatre fois une bonne journée en sortant de l'ascenseur (blague).

Et enfin, ici les gens sont très calmes, détendus et pas pressés. Ils profitent de la vie.

Maryna



## L'âme de la cuisine ukrainienne.

### Un plat traditionnel populaire

La culture de la préparation du bortsch est pratiquée et célébrée depuis longtemps dans toutes les régions d'Ukraine où les communautés, les familles et les restaurants développent leurs propres versions de ce plat traditionnel et populaire, à base de betteraves. Selon les régions où il est cuisiné, il reflète les caractéristiques et les produits locaux. Les variantes du bortsch peuvent inclure des champignons, du poisson ou des poivrons. Qu'il soit au menu d'un repas de mariage, l'objet de concours gastronomiques ou un moteur du tourisme, le bortsch est considéré comme un maillon essentiel de la société ukrainienne, de son patrimoine culturel, de son identité et de ses traditions.

La préparation du bortsch s'ajoute aux quatre éléments ukrainiens figurant déjà sur la Liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO.

### Une décision qui vient compléter l'action de l'UNESCO en faveur de l'Ukraine

Depuis le début de la guerre en Ukraine, l'UNESCO a, conformément à son mandat, mis en œuvre une série de mesures d'urgence dans les domaines de la culture, de l'éducation et de la protection des journalistes.

Cette initiative des États membres du Comité intergouvernemental pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel s'inscrit dans la continuité de cet engagement de l'UNESCO en faveur des populations affectées par la guerre.

### Histoire du bortsch

La première mention documentée du bortsch ukrainien remonte à 1584 à Kiev. Dans ses journaux, le plat a été mentionné par l'agent commercial allemand Martin Gruneweg. Le 17 octobre 1584, son équipage marchand atteint Kiev et s'arrêta pour la nuit au-dessus de la rivière Borshchivka, comme le marchand l'appelait dans son journal. C'était l'actuelle rivière Borshchahivka, qui a donné son nom à la banlieue ouest moderne de Kiev. Les Kyivans ont expliqué aux invités l'origine du nom de la rivière par le fait qu'à une époque il y avait un marché de bortsch dans cette région. Cependant, le marchand dans son journal doutait de l'existence d'un tel bazar.



Source : Microsoft licence CC BY

### Unicité et caractéristiques du plat

Le bortsch est un plat polyvalent qui complète bien n'importe quelle table, car il se marie bien avec d'autres plats. Selon la méthode de préparation et de service, il diffère par sa densité et sa température (le bortsch chaud ou le khodnyk de betterave, plus familier, est l'un des premiers plats réfrigérés) ; peut être cuisiné avec de la

viande rouge ou blanche avec du persil et d'autres herbes, avec ou sans ajout de composants locaux. Le bortsch épais et riche peut être un déjeuner, un petit-déjeuner et un dîner complet. En toute saison, il peut être préparé à la maison, commandé dans les cantines ou les restaurants gastronomiques.

L'une des caractéristiques qui distingue le bortsch des autres plats similaires est son acidité. L'une des options traditionnelles pour acidifier le bortsch est le kvas de betterave. Une option plus moderne, qui a commencé à être utilisée relativement récemment, est la tomate et ses dérivés. Les tomates ont été introduites en Ukraine à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle et ont commencé à être utilisées dans les plats au XIX<sup>e</sup> siècle.

La variété des ingrédients et des méthodes de cuisson du bortsch donnent un nombre illimité de recettes, dont chacune est unique : que ce soit avec des côtes de porc et de la poire fumée, ou de la « Polissia » maigre ou même du bortsch à la crème. De plus, cela ne remet pas en cause le caractère ukrainien du plat, mais au contraire, cela nous le prouve une fois de plus.

### Snizhanna et Dmytro



Source : Microsoft licence CC BY

## La tradition made in Afghanistan

La république islamique d'Afghanistan est un pays situé entre l'Asie centrale et l'Asie du sud. La langue nationale de ce pays est le dari et le pachtoune. Différentes tribus et religions cohabitent dans le pays.



Source : Wikipédia

Différents types d'aliments peuvent être utilisés selon les différents groupes ethniques, mais l'assiette (Manto) est l'un des plats traditionnels les plus délicieux de la cuisine afghane.

Le mantu est également servi sous différents noms et formes dans d'autres pays comme l'Inde, le Pakistan et d'autres pays asiatiques qui utilisent cet aliment dans leur liste de plats.

### Préparation du Manto

Pour préparer le Manto nous avons besoin de plusieurs ingrédients pour le plat principal ainsi que pour la sauce.

Ingrédients nécessaires pour préparer la pâte du Manto :

- Farine
- Eau tiède
- 40 cl d'huile
- Sel

Ingrédients nécessaires pour préparer la farce du Manto :

- 500 g de viande hachée (bœuf, mouton, veau)
- Œuf
- 5 oignons
- Epices
- Sel

Ingrédients nécessaires pour préparer la sauce :

- Pâte de tomate
- Oignon
- Epices (au choix)
- Huile
- Yaourt
- Cotylédon (feuilles de coriandre)

Tout d'abord, nous préparons la pâte souhaitée pour le Manto. Mélanger la farine avec le sel, puis incorporer petit à petit l'eau tiède et l'huile. La pâte est prête quand elle n'est plus collante.

Puis nous préparons les ingrédients à l'intérieur du Manto, qui mélangent de la viande hachée et des oignons.

Après avoir réalisé la pâte, nous mettons les ingrédients préparés dans de très fins morceaux carrés de pâte et nous pinçons les 4 bords. Nous les laissons cuire pendant vingt minutes à une demi-heure dans un récipient de cuisine spécial, le cuit vapeur. Il est possible de faire cuire les mantos dans de l'eau bouillante mais il faut faire attention à ce qu'ils soient bien fermés.



Source : delishably

Une fois le Manto préparé dans une casserole spéciale, nous le servons dans une assiette avec du yaourt et une sauce spéciale préparée à l'avance.



Source : Wikipédia

Ce plat est l'un des plats principaux et traditionnels d'Afghanistan et est servi dans la plupart des restaurants.



Source : YouTube, Afghani Dumplings Mantu or Manto

Maryam et Alexina

## Coco Chanel : une créatrice mythique



Source : mollat.com

**S**on nom est connu dans le monde entier. Gabrielle Chanel, dite (Coco), est née le 19 août 1883. Elle est morte depuis plus de 50 ans et elle continue d'inspirer les couturiers. Des parfums portent encore son nom.

### Qui était Coco Chanel ?

Gabrielle Chanel était une célèbre créatrice de mode française. Petite fille pauvre, elle apprend à coudre à 18 ans. Un peu plus tard, elle chante dans les cafés-concerts pour gagner sa vie. On lui donne là-bas le surnom de « Coco », car elle y chante « Qui qu'a vu coco ? ». Peu de temps après, elle tombe amoureuse d'un homme d'affaires anglais qui finance ses premières boutiques de chapeaux et de vêtements en jersey à Paris et à la mer.

### Qu'est ce qui fait l'originalité de Coco Chanel ?

Ses créations sont à contre-courant de la mode de l'époque son idée est de libérer la femme dans ses déplacements avec des robes plus amples et plus courtes. Cette femme rebelle se démarque par ses cheveux et

ses tenues à la « garçonne ». Désormais, c'est elle qui lance la mode avec ses robes noires et blanches, sa marinière et, plus tard son petit tailleur. Elle propose aussi un parfum qui remporte un grand succès. Juste avant la Seconde Guerre Mondiale la Grande Mademoiselle devient une icône qui emploie des milliers de personnes. Mais pendant la guerre, sa moralité est mise en doute car elle entretient une relation amoureuse avec un officier allemand et on la soupçonne d'avoir transmis des informations à l'armée nazie.

Aujourd'hui, cette artiste visionnaire est reconnue dans le monde entier pour l'élégance apportée à la mode française.

**Nahid**

## Ecriture libre

### La mode à la française

**J'**admire l'industrie de la mode française. La France est, à juste titre, considérée comme un pionnier mondial de la mode. Les couturiers français les plus célèbres au monde créent de superbes chefs-d'œuvre de la Haute Couture et de la mode pour la vie de tous les jours. Coco Chanel a créé des vêtements pour femmes comme le tailleur-pantalon qui a révolutionné le monde de la mode.

La petite robe noire de Coco Chanel est aujourd'hui une robe de cocktail classique pour les femmes. Une série de parfums, notamment le parfum Chanel N°5, est un élément indispensable du look de soirée d'une femme.

L'image de la femme française est devenue un standard de beauté et d'imitation pour les femmes du monde entier. J'admire la mode française.

**Snizhanna**



Source : etoile-luxuryvintage.com

## Le Racing Club de Lens : du passé à l'avenir

**L**e Racing Club de Lens est un club de football fondé en 1906.

L'histoire du club lensois est liée aux étudiants qui jouaient au football sur la place Verte (aujourd'hui place de la République). À l'origine, le club jouait en vert et noir. Le vert en référence au nom de la place et le noir était associé aux mines de charbon de la région.

Pendant la Première Guerre Mondiale, les activités du club ont été interrompues, pour ne reprendre qu'en 1919. À cette époque, Lens jouait en bleu ciel.



### Des couleurs de légende

En 1924, les couleurs rouge et or font leur apparition. La légende veut que René Moglia, président du club de 1923 à 1930, ait choisi les couleurs du drapeau espagnol après qu'un membre du club ait remarqué que les ruines de l'église Saint-Léger devant laquelle l'équipe passait ce soir-là étaient les derniers vestiges de la domination espagnole de 1648. On dit aussi que ces couleurs sont associées aux mines de charbon : le rouge représente le sang des mineurs et l'or, le charbon, qui était précieux à l'époque.

### D'exploits en exploits

En 1937, Lens accède pour la première fois à la première division. En 1943, il remporte la première division de la zone

Nord grâce à Stefan Dembicki, qui marque 43 buts en 30 matchs. Un an plus tôt, il avait marqué 17 buts en Coupe de France, un record mondial !

En 1948, le club dispute sa première finale de Coupe de France. Un an plus tard, Lens est promu en première division.

En 1962, les mines de Lens ferment alors que la plupart des joueurs sont des mineurs. Le club lutte alors pour sa survie, bien qu'en 1964, il termine à la troisième place et qu'Ahmed Oudjani soit le meilleur buteur avec 30 buts.

En 1968, Lens quitte la première division et l'année suivante, l'administration de la mine abandonne la propriété du club et le football professionnel prend fin au stade Bollaert-Delelis. Le Racing club de Lens est redevenu un club amateur.

### Sous les crampons

Les choses s'améliorent en 1960, lorsque le conseil municipal fait une offre d'achat pour le RCL. Le maire André Delelis souhaite que le club continue à passionner les supporters.

En 1975, Lens atteint à nouveau la finale de la Coupe de France, les joueurs participent à leur première Coupe des vainqueurs de coupe de l'UEFA.

En 1977, le club se qualifie pour la Coupe de l'UEFA. Ils battent Malmö et surtout la Lazio. Après une défaite à l'extérieur (0-2), il s'impose 6-0 au Stade Bollaert-Delelis après prolongation. Malheureusement, après cet exploit rare pour un club français, il est éliminé par les Allemands de l'Est de Magdebourg.

Pire encore, le club retourne en deuxième division en 1978. Le retour dans l'élite se fait en

1979 avec Roger Lemerre comme entraîneur. Il sera remplacé par Gérard Houllier et Joachim Marx dans les années 1980.

### Le meilleur à venir

En 1998, les "sang et or" écrivent la plus belle page de leur histoire sous la houlette de Daniel Leclercq (le druide) : titre de champion de France, demi-finale de la Coupe de la Ligue et finale de la Coupe de France. Sous la direction du Druide le club a remporté son deuxième titre majeur en 1999, la Coupe de la Ligue, en battant Metz en finale. La même année, en Ligue des champions de l'UEFA, Lens est devenu le seul club à battre Arsenal au stade de Wembley (1:0, avec un but de Michael Debève), bien qu'il ait été éliminé par la suite.

### L'Histoire ne s'arrête pas là, des exploits sont encore à venir...



Source : footdavant.fr (Roger Boli)

Lens est une équipe unique. Au XXI<sup>e</sup> siècle, les "sang et or" ont été les premiers à obtenir des résultats aussi élevés avec des moyens aussi modestes.

**Dmytro**

## Donnez une deuxième chance à vos déchets

Ne jetez plus, utilisez vos vieux objets de manière à ce qu'ils deviennent des décorations fantaisistes dans la maison ou au jardin.

Regardez dans votre grenier ou votre garage, vous y trouverez probablement beaucoup de déchets. Si on y réfléchit, un vieux vélo, un tonneau, un bocal ou une poêle peuvent facilement être utilisés pour créer une jardinière originale.



### Des étagères colorées

A partir de caisses en bois dans lesquelles il y avait des fruits, vous pouvez construire des étagères. Si vous le souhaitez, les boîtes peuvent également être peintes.

Source : [www.marieclaire.fr](http://www.marieclaire.fr)

### Un tapis de bain en liège

Récupérez des bouchons de bouteilles de vin oubliés après les fêtes. Lorsque vous avez la bonne quantité, transformez les bouchons en un objet pratique. Le liège repousse bien l'eau. Le tapis sera un plus pratique dans la salle de bain. Sa couleur naturelle et neutre lui permettra de s'intégrer dans tous les intérieurs.

Source : [planetezerodechet.fr](http://planetezerodechet.fr)



### Des pots de fleurs originaux

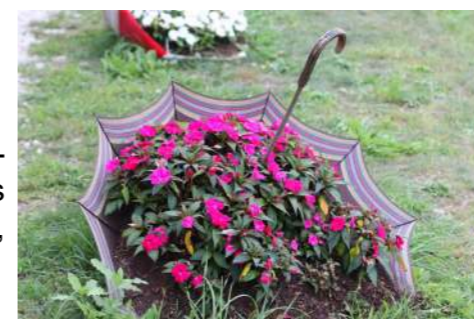
Plusieurs paires de vieilles chaussures remplaceront des pots de fleurs. Vous pouvez les couvrir de peinture acrylique. Pour éviter que les plantes ne pourrissent, faites des trous dans la semelle. Cela permettra d'évacuer l'excès d'eau.

Source : [maison.20minutes.fr](http://maison.20minutes.fr)

### Un jardin fleuri

Le tissu imperméable du parapluie vous permet d'en faire un excellent jardin fleuri, qui n'aura pas peur, même des pluies les plus fortes. Un autre avantage important est que, si nécessaire, il peut être facilement déplacé vers un autre endroit.

Source : [www.gammvert.fr](http://www.gammvert.fr)



Source : [www.marieclaire.fr](http://www.marieclaire.fr)

### Un repose plat ancien

Même des choses qui semblent inutiles à première vue peuvent s'avérer très utiles. Par exemple, la vaisselle ou les carreaux cassés sont un matériau merveilleux pour créer un décor créatif. La technique permettant de travailler avec ce matériel est extrêmement simple et ne nécessite aucun outil spécial.

Comme vous pouvez le constater, en utilisant un peu d'imagination, vous pouvez donner une seconde vie à des choses anciennes et en plus c'est bon pour la planète !



Scannez-moi !



## Fabriquer du papier recyclé

1. Faites le tri dans vos documents et déchirez en petits morceaux ceux destinés à la poubelle.



2. Ajoutez de l'eau tiède et laissez tremper le papier pendant 12 heures (au minimum 2 heures)



3. Mixez le papier jusqu'à obtenir une pâte homogène.



4. Fabriquez un tamis (avec un cadre, du tulle, un vieux colant, un sac en toile de jute...)

Passez votre tamis dans la pâte, égouttez et laissez sécher sur une serviette ou du sopalin pendant au moins 48 heures.



Vous pouvez également fabriquer de jolis photophores en appliquant la pâte à papier sur des ballons légèrement gonflés. Une fois secs, vous pourrez les peindre et les décorer.



Papier de bonbon 5 ans ; lingette 3 mois ; masque ; sanitaire 400 à 450 ans ; couche 450 à 500 ans ; mégot de cigarette 1 à 2 ans

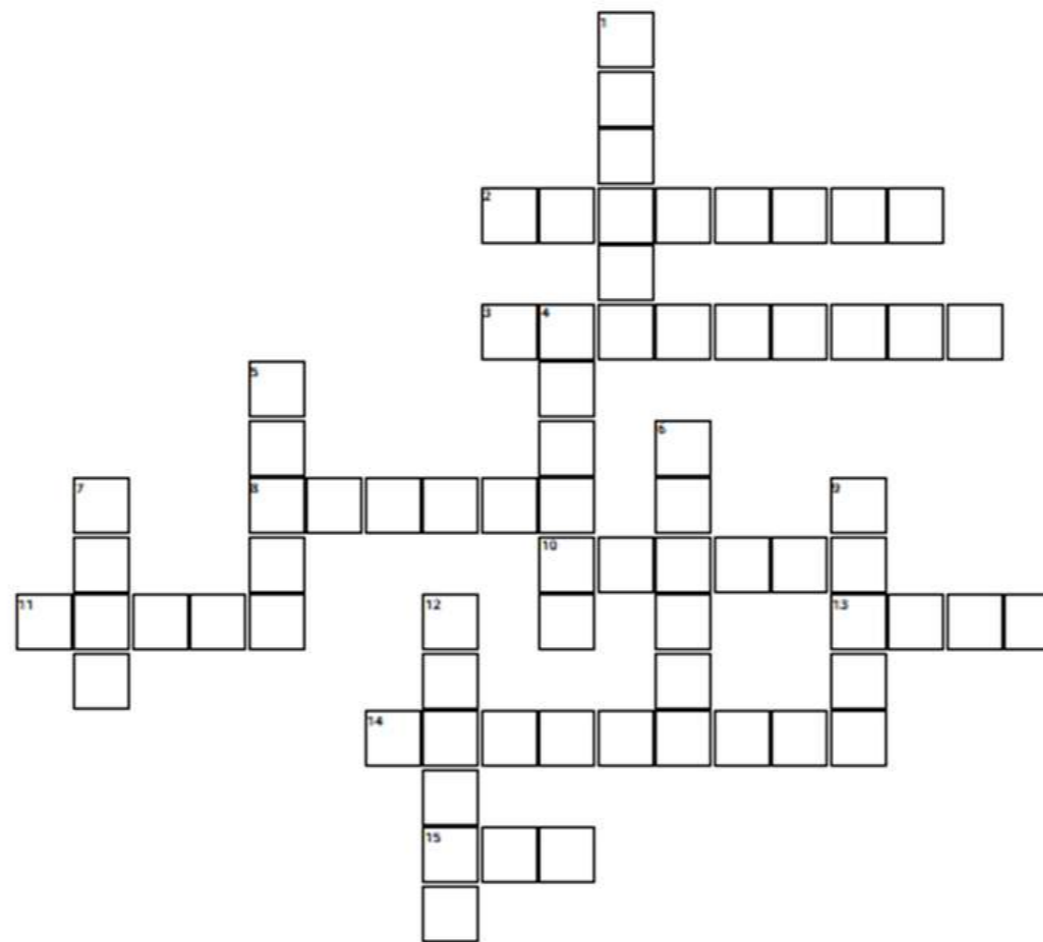
**En combien de temps ces déchets se détruisent-ils dans la nature ?**

**3 mois    400 à 450 ans    5 ans    450 à 500 ans    1 à 2 ans**



## Le jardin

- 15. ail
- 14. courgette
- 13. rose
- 12. avocat
- 11. pomme
- 10. orange
- 9. terre
- 8. citron
- 7. chou
- 6. fraise
- 5. pêche
- 4. oignon
- 3. concombre
- 2. pastèque
- 1. raisin



**Horizontal** →

**Vertical** ↓

- 2. Elle est rayée et grosse. Tout le monde aime en manger l'été. Elle contient beaucoup de graines.
- 3. Il est long et vert, l'été on l'ajoute à toutes les salades composées.
- 8. Il est aigre, pousse sur les arbres et est ajouté au thé quand on a un rhume.
- 10. C'est un fruit riche en vitamine C. Sa couleur est la même que celle des t-shirts de l'équipe nationale des Pays-Bas.
- 11. Les enfants et les chevaux adorent en manger. Ce mot est l'un des deux mots dans « pomme de terre ».
- 13. Elle pique, mais ce n'est pas un hérisson.
- 14. Ressemble à un concombre, souvent noire ou blanche. Elle est généralement non-consommée crue.
- 15. Il a un goût piquant et il est constitué de nombreux lobes.

- 1. Le vin en est fait.
- 4. Il fait pleurer mais il est très utile. Il comporte de nombreuses couches.
- 5. Cela se traduit également par « pêcher » dans l'océan.
- 6. Elle se consomme aussi bien sous sa forme naturelle que sous forme de confiture.
- 7. Il est vert et habillé de plusieurs couches.
- 9. Tout pousse dessus et on marche dessus.
- 12. C'est un fruit à la pulpe grasse qui est aussi le nom du métier du défenseur des personnes devant les tribunaux.

**Roman**

## Le printemps du numérique : du 20 mars au 20 juin 2024

- Ludo pédagogie
- Métiers du numérique
- Le numérique dans les métiers
- IA et métiers
- Compétences numériques et digitales pour tous
- Certifications de compétences
- Les objets connectés au quotidien (sport, domotique, sécurité...)

## Matinale « Les compétences clés pour l'emploi » : septembre 2024

- Témoignages de salariés, entreprises, OPCO
- Exemples d'actions de formations contextualisées aux métiers (demandeurs d'emploi, SIEG et salariés, CléA, AFEST...)

## La Fabrique initiative des habitants dans le cadre du mois de l'ESS : semaine du 18 au 22 novembre 2024

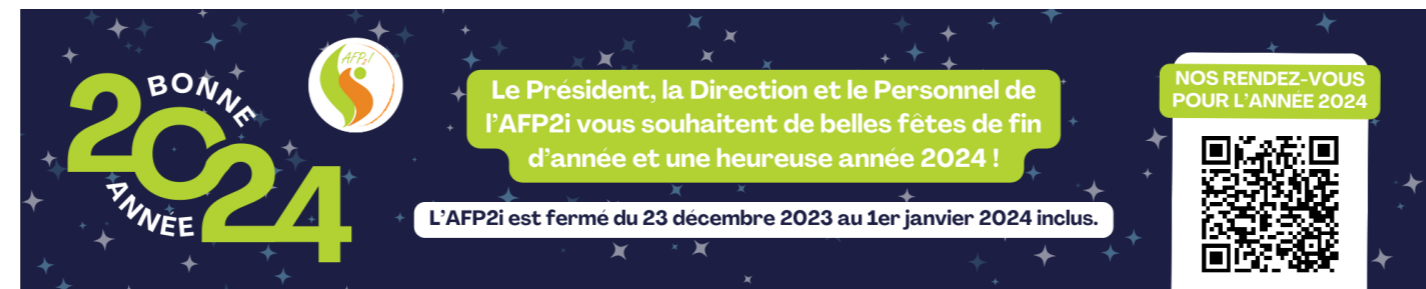
**La Fête des villages des savoirs édition spéciale réemploi « consommer autrement »** dans le cadre des Coopératives numériques des savoirs (Conseil Départemental du Pas-de-Calais et Conseil Départemental du Nord)

## Carrefour des langues : décembre 2024

La diversité culturelle, une richesse pour vivre ensemble.  
Remise des prix du concours d'écriture 2024 sur ce thème.

## COTEDECO APP/Qualiopi

- Projet APP 2024/2027 : 21 mars 2024 en visio à 11h
- Bilan au 30 août et perspectives du dernier trimestre 2024 : 21 novembre 2024 en visio à 11h



### L'équipe de rédaction :

Najet Abdellatif ; Dmytro Dolia ; Snizhanna Fedotova ; Maherzia Khiari ; Maryna Kholoshevska ; Maryam Muhammadi ; Nahid Ritz ; Alexina Rousselle ; Roman Velykotskyy ; Selma Zerkoun

**Formatrice :** Nathalie Fourmaux

**Nos remerciements à :** Nadège Cauet ; nos guides culturels (à la médiathèque, au musée, à la Citadelle)



2, rue Eiffel 62000 Arras  
Tél. 03 21 51 17 15  
afp2i@afp2i.fr  
www.afp2i.com  
Facebook et Twitter



### Vous êtes

- ▶ Usager particulier de l'AFP2i
- ▶ Famille qui participe à nos activités
- ▶ Retraité(e)
- ▶ Étudiant(e)

**Vous souhaitez adhérer à notre association, c'est possible à compter du 1er décembre 2021 !**

**Cotisation annuelle : 10€ / an**

### Pour quelles raisons ?

#### BÉNÉFICIER DE

- ▶ Tarifs adaptés
- ▶ Visites d'ouverture en exclusivité
- ▶ Notre réseau ESS (réduction / achat)



Vous pouvez également participer à nos instances et siéger au Conseil d'Administration

**Contact adhésion : Mélodie MASSON**  
melodie.masson@afp2i.fr

Siège : 2 Rue Gustave Eiffel - 62000 ARRAS

### NOS AGENCES

**SIEGE SOCIAL**  
2 Rue Gustave Eiffel  
BP 20233 - 62004 Arras Cedex

☎ 03 21 51 17 15

✉ afp2i@afp2i.fr

#### CUA

Rue de la Paix, Bâtiment Le Peclat  
62223 - Saint-Nicolas

#### Ternois Com

18 Rue Georges Clémenceau  
62270 - Frévent

#### Sud Artois

44 bis Rue de la République  
62450 - Bapaume

9004 Rue Pierre et Marie Curie  
62223 - Saint-Laurent

#### Hôtel de formation

8 Pl. François Mitterrand  
62130 - Saint-Pol-sur-Ternoise

#### Sud-Est Métropole de Lille

52 Rue Carnot  
59155 - Faches-Thumesnil  
**CABBALR (Bruay/Béthune)**  
260 Avenue de la Libération  
62700 - Bruay-la-Buissière

19 b Rue Albert Cossart,  
62260 - Auchel

80 Rue Roger Bouvry  
59113 - Seclin

23 Rue Raoul Briquet  
62700 - Bruay-la-Buissière

8 et 9 Route de Vermelles  
62138 - Haisnes

#### CALL (Lens/Liévin)

42 Rue de Fécamp (étages 4/5)  
62300 - Lens

#### Osartis

Rue du 11 novembre  
62117 - Brebières

