

Retour sur notre SEMAMINE CITOYENNE

2023



**MiM
MaM
MiM
MaM**

Bien manger
pour la santé
et pour tous
du 2 au 9 juin

la
igalette
centre social
& culturel
L'Isle-sur-la-Sorgue

C'est quoi une semaine citoyenne ?



Tous les ans, La Cigarette met en place une semaine Citoyenne autour d'un thème sociétal.

L'an dernier, il s'agissait du *bénévolat* et les années précédentes avaient abordé des sujets aussi variés que *les discriminations, le handicap, l'écocitoyenneté, le racisme* et mis en avant le *talent artistique des habitants*.

Une semaine citoyenne, c'est l'occasion pour la Cigarette d'organiser des rencontres, de partager des avis, d'informer, bref, de tisser des liens entre tous. Notre questionnement tourne également autour de l'accès aux droits pour tous.

Cette année, la Cigarette, Centre Social et Culturel, a abordé un sujet vecteur de lien social, qui a le mérite de réunir en toutes circonstances du monde autour d'une table : l'alimentation, le « bien-manger » mais surtout l'alimentation de qualité pour TOUS !

Depuis de nombreuses années, sans relâche, aux côtés de nos partenaires associatifs et financeurs, des bénévoles et des habitants, nous menons des actions autour de la qualité de l'alimentation au travers d'ateliers de découverte (saveurs) vers tous les publics.

Tout cela, sans oublier l'organisation de nos "repas méditerranéens" trimestriels.

Enfin, comment garantir une alimentation bio de qualité accessible à tous les ménages et toutes les bourses, fait partie également de notre propos.

MIAM MIAM ou bien manger pour la santé et pour tous

Les activités **MIAM MIAM** se sont déroulées en 3 temps :



1. LES AMUSE-BOUCHES p. 2 et 3
Du 25 avril au 10 mai

2. Le MENU p. 4, 5, 6, 7
Du 3 juin au 9 juin

3. LE DESSERT p. 8
Le 4 juillet

Les partenaires p. 9
La presse en parle p. 10, 11, 12

Amuse-bouches

Sorties et cuisine en famille

mardi 25 avril, sortie à Viens



mardi 24 mai, sortie au Beaucet



Les amuses bouches ont commencé par des **sorties en famille** : de la marche par les chemins avec Céline pour guide, dans la campagne et les bois magnifiques qui entourent les villages de **Viens et du Beaucet**. Nous avons découvert la faune et la flore, avons cueilli des plantes sauvages (du plantain) pour l'atelier de cuisine, visité les bories et le village de **Viens**. Nous avons piqueniqué dans un pré et pris le café à l'ombre d'une borie. Pour finir, avant de rentrer, les enfants et les mamans ont pu se détendre dans la pleine de jeux ... quelle belle journée !

Au Beaucet, une belle promenade dans les bois entourant le village nous a permis de découvrir la flore locale et d'autres bories. Nous avons piqueniqué au château qui surplombe la vallée.



mercredi 26 avril, cuisine de plantes sauvages : le plantain cueilli la veille



MIAM MIAM !

Amuse-bouches

Repas méditerranéen le 5 mai

Impossible d'envisager une aventure culinaire à la Cigarette sans inclure un **repas méditerranéen**. Les recettes sont proposées par tous et adaptées aux légumes de saison, réalisées par des bénévoles aidés de l'équipe. Une cinquantaine de personnes peuvent soutenir l'opération en venant se régaler moyennant une participation de 10€. Il s'agit d'un **auto financement** permettant de soutenir des actions culturelles de la Cigarette.

Bénévoles et équipe
en action



Au fil des saisons le 10 mai

Céline et Sylvie de l'Espace Parentalité
ont animé un atelier parent-enfant

« Au fil des saisons »



Festival Confit à la Garance le 10 mai



Moment convivial à la **Garance** qui, à l'occasion de son « **festival confit** », nous a présenté un spectacle délicieux : « la Rose des vents ». Cette « poétique de la Bouillabaisse », élaborée pendant le spectacle par l'acteur et sa comparse violoncelliste nous a mis à contribution pour réaliser notre aïoli. Un vrai délice pour les papilles et les oreilles !

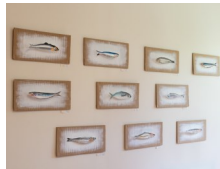
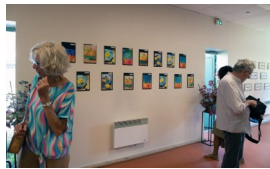
Les enfants en cuisine le 17 mai



Les enfants se sont régelés en se préparant des tartelettes aux fraises selon une recette de Benoît : fond de tarte en beurre salé et spéculoos, fraises de saison et ... crème fraîche !

Menu

Vernissage de l'exposition Miam Miam le 3 juin



Vernissage de l'exposition de peinture MIAM MIAM : les tableaux sont réalisés sur toile, les fonds sont peints à tempera (pigments et jaune d'œuf) et les natures mortes de fruits ou légumes sont entièrement créées par les **peinturier(e)s**, au fusain et à la craie blanche, le tout fixé à la laque. Bravoouou !



Merci à notre partenaire Greg Lion de Cave Carli Radio qui a pu s'adapter à notre changement de dernière minute et nous a accompagné en live durant cette belle journée en direct et en musique !

Grande auberge du monde à la Cigarette le 3 juin



Notre grande auberge du Monde qui devait avoir lieu la veille au Parc Gautier avait été annulée pour risque d'orage !

Qu'à cela ne tienne, au dernier moment nous avons décalé l'événement au samedi **à la Cigarette** après le vernissage ! Et les habitants nous ont suivis !

Une centaine de personnes a participé à cette véritable fête du partage où plusieurs stands représentaient différents pays, ou régions avec leurs spécialités culinaires : la Tunisie, le Maroc, l'Algérie, la Bulgarie, la Provence, le Mexique. Le soleil était de la partie et le jardin ombragé propice aux rencontres et aux échanges. Nous avons pu déguster des plats délicieux et généreux ... **quelle joie de se retrouver tous ensemble « à la maison » !**

Menu

Une recette du livret à partager en famille dimanche 4 juin

Merci à Juliette et Jean-Paul A. d'avoir joué le jeu et de nous avoir envoyé ceci ...

« coucou, voici la photo du **tian de courgettes et pommes de terre**. Facile, rapide, bon marché et très bon. Que demander de plus ? »

Amicalement Juliette & Jean-Paul



Transition écologique dans les centres sociaux lundi 5 juin

Cette rencontre autour de la « **Fresque du climat** » était ouverte au personnel et bénévoles des centres sociaux. L'équipe de la Cigarette avait préparé un délicieux repas, point d'orgue idéal pour favoriser les échanges de cette journée bien chargée. De la bonne humeur, du soleil, de l'espoir autour d'un sujet crucial pour l'avenir et un moment culinaire convivial au jardin ... que du bon !

Préparation du repas en équipe



Fresque du climat



La fresque du climat est une association loi de 1901 française fondée en décembre 2018 dont l'objectif est de sensibiliser le public au réchauffement climatique. La sensibilisation s'organise au travers d'ateliers participatifs dans les écoles, les centres sociaux, les MJC, ... sous la houlette d'animateurs formés.

Atelier de cuisine "goût et saveur" mardi 6 juin

Des ingrédients mystères découverts par les participantes dès leur arrivée ... comme toujours, Céline a animé cet atelier culinaire créatif de main de maître avec une participation active des personnes présentes. Les sourires en disent long ...



Menu

Visite des jardins partagés mercredi 7 juin

Journée aux jardins et pique nique dans le jardin de la Cigarette !

Cette superbe journée (très chaude ... chapeaux indispensables l'après-midi ;) nous a mené le matin dans le jardin de **Momo** qui nous a fait découvrir sa vision de la **permaculture**. Un moment magique, inondé des conseils précieux. Momo, toujours à l'écoute des participants, en bon pédagogue, a répondu aux questions qui fusaient, exemples à l'appui dans son jardin. Un moment que nous n'oublierons pas !

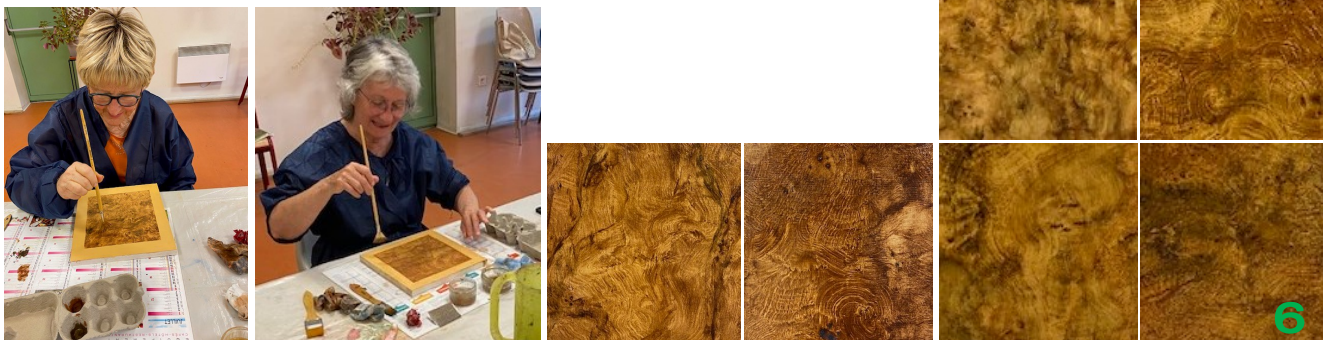
Un pique nique partagé a suivi à la Cigarette et, en co-voiturage, nous nous sommes rendus aux futurs jardins partagés de la Cigarette à côté de l'hippodrome. Notre directeur-guide nous a retracé l'histoire des jardins familiaux et partagés et la vision nouvelle du futur projet. Il reste encore du travail mais cela avance, sans aucun doute.



Atelier de peinture à la bière jeudi 8 juin

Des pigments et ... de la bière ! Pour imiter le bois ! Et oui, et il s'agit d'une technique ancienne et reconnue pour imiter la loupe de noyer entre autre ...

Après un glaçage à l'huile pour fixer le tout, Cela donne tout ce qui suit ...



Menu

Rencontres associations solidaires et projection de "La part des autres" jeudi 8 juin

La rencontre s'est déroulée en première partie de soirée. **Fanny Frauciel de JOB APPART** (bienfaits de l'alimentation dans le lien social) et **Thomas Degan du VILLAGE** (l'insertion professionnelle et la restauration solidaire) ont présenté l'objet des associations pour lesquelles ils œuvrent tout en établissant leurs points communs. Un riche échange s'en est suivi avec le public présent composé d'une cinquantaine de personnes.

Un buffet gourmand préparé comme il se doit **par la Cigarette** a été proposé juste après cette rencontre.

Aux côtés de la **Strada**, notre fidèle partenaire, a suivi la projection du film « **La part des autres** », un documentaire écrit et réalisé par **Jean-Baptiste Delpias et Olivier Payage** sur l'accès à tous à une alimentation de qualité et durable.

Le carrefour des Citoyens a animé le débat aux côtés de **Nicolas VERZOTTI** du **CIVAM PACA** (Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu Rural)

Ces riches échanges et partages avec le public présent, très impliqué, et la qualité du débat ont fait l'unanimité de tous.



Et, à l'occasion de ces rencontres, **l'AMAP** était présente comme tous les jeudis soirs mais avait exceptionnellement délocalisé sa prestation pour être à nos côtés, juste en face de la salle des Plâtrières.

Le droit au bien manger à l'Espace France Service vendredi 9 juin



Un beau moment de solidarité a réuni plusieurs associations et

intervenants sur le parking de l'**EFS** qui avait été réservé à cet effet.

C'est ainsi que nous avons pu échanger avec l'association « **Au maquis** » Espace de vie sociale de Lauris,

Florian Couchet de MIAAM, paysan glacier pour une séance de dégustation de glaces artisanales, **Sarah et la Roulangerie**, venue avec son four à bois nomade. Elle a pétri et cuit devant nous des pains délicieux qui ont été distribués aux habitants. **L'Amap** était présente également et représentée par Danielle et les jus de fruits et les fromages de chèvre de **la Banaste** ont régalé les personnes présentes.

Dessert

Cette belle semaine citoyenne **MIAM MIAM** s'est clôturée sous la forme d'un grand pique nique au Partage des eaux !

Les familles sont arrivées tôt pour profiter de la fraîcheur de la proximité de la Sorgue et c'est avec plaisir que certains se sont installés sur des couvertures à même l'herbe, pendant que d'autres ont préféré les tables à pique nique du lieu. Les plus organisés avaient amené leurs chaises pliantes.

Nous y avons sorti les nappes, les boissons et avons accueilli la fanfare des **BONTUILLLOS** qui a mis l'ambiance en reprenant des tubes connus de tous... jusqu'à nous faire danser ... jusqu'à la tombée de la nuit.

La douceur de cette soirée estivale restera longtemps dans les esprits de tous ...

A noter qu'une partie endiablée de pétanque s'est soldée par une victoire écrasante d'une des deux équipes : 13/0 !

Ce qui est certain, c'est que le bonheur d'être tous réunis avait un goût de plénitude pour tous les participants ...



Nos partenaires

la Cigarette Centre Social et Culturel

437 av. Napoléon Bonaparte 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

04 90 38 25 95

www.la-cigarette.fr



Fédération des Centres Sociaux 84

16, Avenue Paul Claudel 84000 AVIGNON

04 90 87 40 08

www.vaucluse-centres-sociaux.fr



la Strada

25 Boulevard Paul Pons, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

04 90 38 29 28

www.cinemalastrada.free.fr



Cave Carli Radio

06 28 60 80 15

www.cavecarliradio.com

<https://traits-d-unions.com/>

<https://www.instagram.com/cavecarliradio/>



Carrefour des Citoyens

437 avenue Napoléon Bonaparte 84800

[Facebook.com/carrefourDES.citoyens84](https://www.facebook.com/carrefourDES.citoyens84)

carrefourdescitoyensisle84@gmail.com

carrefour-citoyens-lisle.org



JOB APPART

7 Rue Dr Jean Roux, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

06 16 13 49 59

Site en construction



LA BANASTE

226 Chem. de la Muscadelle, 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

04 90 20 95 57

www.la-banaste.fr



Le Village

Les Iscles 2625 route d'Avignon 84300 Cavaillon

04 90 76 27 40

www.associationlevillage.fr



LA GARANCE

Scène nationale de Cavaillon

rue du Languedoc 84306 Cavaillon

04 90 78 64 64

www.lagarance.com



L'AMAP de l'Isle-sur-la-Sorgue

437 av. Napoléon Bonaparte 84800 L'Isle-sur-la-Sorgue

www.amap-islesursorgue.fr



AU MAQUIS

Café villageois

Rue de la Gare, 84360 Lauris

07 68 26 42 65

<https://www.aumaquis.org/agenda-au-maquis>



MIAM MIAM

la presse en parle

La Provence vendredi 2

Repas partagé à l'Isle-sur-la-Sorgue

Le centre social et culturel La Cigalette aborde un sujet vecteur de lien social : le "bien manger". Cette semaine dénommée "Miam, Miam" débute demain, dès 12h au centre social avec "la plus grande auberge du monde". Une soirée accompagnée de la radio Cave Carli et de la fanfare des Bontuillos. Seule condition pour participer : arriver avec un plat à partager. La fête continuera l'après-midi avec l'inauguration de l'exposition des peinturiers de la Cigalette, de 11h à 13h au centre social. La semaine se prolongera jusqu'au vendredi 9 juin, avec des rencontres et des échanges. Avenue Napoléon Bonaparte.

Contact au 04 90 38 25 95.

SUD VAUCLUSE

L'ISLE-SUR-LA-SORGUE

Dès ce mardi, des "amuse-bouches" pour lancer le projet Miam Miam de La Cigalette

Au centre social et culturel (CSC) La Cigalette, le retour des beaux jours est chaque année l'occasion d'organiser une semaine citoyenne autour d'un thème sociétal. Après le bénévolat, les discriminations, le handicap, le racisme ou l'écocitoyenneté, l'équipe d'animation a choisi d'orienter son projet autour du plaisir de la table et de l'alimentation de qualité pour tous.

Baptisée Miam Miam, cette semaine goûteuse se déroulera du 2 au 9 juin. En attendant, comme un prélude aux réjouissances, un programme d'ateliers et d'activités culinaires appelé "amuse-bouche" est proposé par les animateurs du CSC avec le concours de partenaires. Ouvert à tous sur inscription préalable, ce programme en forme de hors-d'œuvre débute ce mardi 25 avril par une sortie avec pique-nique à Viens, avec pour objectif l'observation et la recherche de plantes comestibles sauvages (rendez-vous à 10 heures à La Cigalette). Il se poursuivra mercredi 26 avril à La Cigalette, de 14 à 16 h 30, par l'atelier "cuisine en famille" axé sur l'accommodement culinaire de ces fameuses plantes.

Plusieurs rendez-vous

"amuse-bouche" sont programmés jusqu'au vendredi 2 juin où, au parc Gautier de 18 à 21 h 30, l'évènement "Grande auberge du monde" donnera le véritable coup d'envoi de la semaine Miam Miam. « Nous sommes tous concernés par la nourriture, toutes cultures et origines confondues. C'est un formidable vecteur social », explique le directeur, Benoît Leroyer.

La nourriture, « un formidable vecteur social »

Les multiples relations qu'entretient le centre social et culturel l'islois avec les partenaires associatifs du territoire qui œuvrent autour de l'alimentaire et des produits locaux n'ont fait que renforcer le choix de cette



L'équipe d'animation du centre social et culturel La Cigalette donne rendez-vous les mardi 25 et mercredi 26 avril pour les premiers "amuse-bouches" de la semaine Miam Miam.

thématique au cœur de la semaine citoyenne.

Et Benoît Leroyer de poursuivre : « Ce projet fait également écho à l'édition du recueil de recettes *Alimentation méditerranéenne et santé* auquel La Cigalette avait largement contribué, en 2005, avec l'ensemble

des centres sociaux du Vaucluse. Il se rattache, par ailleurs, au plan du conseil départemental sur l'alimentation, dont il partage les valeurs et les objectifs. »

Claude ALBERT

Gratuit et ouvert à tous publics (sauf Théâtre La

Garance le 10 mai). Programme détaillé des amuse-bouches et de la semaine Miam Miam visible sur le site www.la-cigalette.fr. Dépliants disponibles au CSC La Cigalette, 437 avenue Napoléon Bonaparte. Inscriptions et renseignements au 04.90.38.25.95

L'ISLE-SUR-LA-SORGUE

La semaine du bien
manger s'achève

L'inauguration de l'exposition réalisée par les adhérents. / PHOTO J-P.P.

Organisé par le centre social de la Cigarette, l'événement a été marqué par une série d'activités pour sensibiliser le public à l'alimentation équilibrée.

Le temps a joué les capricieux et n'a pas permis à la soirée de se tenir comme prévu, samedi, au parc Gautier, dans le cadre de la semaine "miam miam" autour du bien manger. Mais le centre social de la Cigarette, plein de ressources, avait déplacé la "grande auberge du monde" dans ses locaux et son jardin. C'est là également que s'est tenue l'inauguration de l'exposition des "peinturiers" : des tableaux remarquables, réalisés par des adhérents du centre et dont le thème tournait autour de l'alimentation.

À retenir, notamment : une série sur les poissons, au réalisme saisissant, avec une technique originale de mise en relief. Mais ce sont surtout les toiles de fruits et légumes réalisées avec

la technique de la "tempera" qui retiennent l'attention. La recette est simplissime : une peinture à l'eau, mélangée avec de l'œuf. Ce liant donne une texture particulière et un rendu plus proche de celui de la peinture à l'huile que de l'aquarelle. Très polyvalente, cette technique permet de superposer les couches, comme dans la peinture à l'huile montée en glacis.

Prochain rendez-vous le 4 juillet

Ces créations ont été réalisées par des personnes de l'atelier "création socio-linguistique", dont certaines suivent aussi des cours de peinture à la gouache. Après une série d'animations, de visites, de rencontres et de projections, la semaine du bien manger s'achève ce matin, par une rencontre avec des producteurs. Avant, bien sûr, un grand pique-nique partagé sur le site du partage des eaux, le 4 juillet, à 18h, pour définitivement clôturer cette année sous le signe de l'alimentation.

J-P. P.

L'Isle-sur-la-Sorgue

Miam Miam, la fête du bien-manger, se terminera le 4 juillet



Patricia Monsieur anime les ateliers de création artistique. Les participants, ou plutôt les "peinturiers", ont exposé leurs travaux réalisés sur le thème des "envolées culinaires" : peinture "tempera" au jaune d'œuf, fusains et pastels pour les plus expérimentés, gouaches pour les débutants..., toutes les œuvres sont visibles à La Cigalette quelques jours. Photo Le DL/B.B.

Les caprices de la météo ont perturbé, ce week-end, le Miam Miam, la semaine citoyenne organisée par La Cigalette.

Miam Miam, la semaine citoyenne organisée par La Cigalette, devait débuter par un repas partagé, "La grande auberge du monde" au Parc Gautier, vendredi soir 2 juin. Il a été reporté le lendemain, samedi 3 juin à midi, dans le jardin de La Cigalette, après le vernissage de l'exposition des "Peinturiers" sur le thème des "Envolées culinaires".

« Après le bénévolat, la discrimination, le handicap, l'écocitoyenneté et le racisme », explique Benoît Leroyer, le directeur de La Cigalette, « nous avons choisi la nourriture et ses bienfaits : Miam Miam a l'ambition de toucher tous les publics, toutes cultures et origines confondues. Manger est un plaisir à répéter sans relâche, l'occasion de partager sans compter nos recettes de familles et d'y goûter

avec, cerise sur le gâteau, le plaisir d'être ensemble ».

Un grand pique-nique au Partage des Eaux

Depuis le 25 avril, plusieurs « amuse-bouches » se sont succédé, rassemblant enfants et familles de tous les quartiers de L'Isle-sur-la-Sorgue, à l'occasion de repas, de sorties à Viens et Saint-Didier, d'ateliers cuisine autour des épluchures et fanes, puis des plantes sauvages, en passant par une délicieuse soirée au « Festival confit » de La Garance à Cavaillon.

Cette semaine, plusieurs rendez-vous sont à noter :

• Mardi 6 juin de 9 à 12 h : Atelier de cuisine « Goût et saveur »

• Mercredi 7 juin : visite des jardins partagés à 10 h suivie d'un pique-nique sorti des sacs.

• Jeudi 8 juin, de 9 h 30 à 12 h, à la Cigalette, atelier de peinture à la bière... pour réaliser des faux bois, accessible même aux débutants.

Puis à partir de 18 h, à l'espace

des Plâtrières, rencontre autour des bienfaits de l'alimentation dans le lien social, avec Fanny Frauciel de Job appart, puis, de l'insertion et la restauration solidaire avec Thomas Degan du Village ; à 19 h, projection (entrée libre) par la Strada du documentaire *La Part des autres*, réalisé par Jean-Baptiste Delpias et Olivier Payage, suivi d'un débat à 20 h 30, animé par Le Carrefour des Citoyens. Ce jour-là, l'AMAP de L'Isle-sur-la-Sorgue sera délocalisée aux Plâtrières de 17 à 19 h.

• Vendredi 9 juin, de 10 à 12 h : Rencontre avec les producteurs, dégustation "Sarah et la boulangerie".

• Le dessert de cette grande semaine Miam Miam aura lieu quelques jours plus tard, le mardi 4 juillet à 18 heures, sous la forme d'un grand pique-nique partagé au Partage des Eaux.

• **Bénédicte Bost**

Pour les ateliers et le film, réservations conseillées à La Cigalette, 04 90 38 25 95.