

Journal *du* Polygone

**ENFIN UN
JOURNAL
POUR
NOUS
TOUS**

**Le stand Lupovino aux puces
du Polygone - septembre 2020**



TEXTE DE ERIC FAURE



ÉDITO

Le Journal du Polygone vous salue bien, amis du Polygone !

Il est encore petit mais il ne demande qu'à grandir avec vous. On le verra tous les trois mois pour l'instant mais on espère qu'il reviendra plus souvent.

C'est une petite fenêtre ouverte à tous, aux jeunes, aux vieux, aux joyeux et aux mélancoliques, aux actifs et aux contemplatifs, bref une petite fenêtre sans volets et avec des bacs à fleurs sur son rebord. Ce Journal du Polygone est votre journal, avec des informations locales, une page des enfants, une page de petites annonces à votre disposition et les activités de votre centre socio-culturel Lupovino.

Le Polygone méritait d'avoir un journal à son image, plein de couleurs, de poésie, de bienveillance et d'humour !

Puisse-t-il vous accompagner pendant de longues années!

ÉVÈNEMENTS ET ACTIVITÉS ORGANISÉS PAR LUPOVINO

JANVIER - MARS 2021

FORMATION A LA COMMUNICATION

BIENVEILLANTE

- > A Lupovino **sur inscription** :
contacter Elisa
- > **Tous les 15 jours**
- > Pour les **parents d'enfants de 6 à 12 ans**
- > 5 à 6 participants par séance

**Vous êtes parents ?
Envie d'améliorer le dialogue
avec vos enfants/ados ?**



**VEZ DÉCOUVRIR
LA COMMUNICATION
BIENVEILLANTE**

SORTIES PARENTS/ENFANTS

> **Tous les premiers mercredis du mois**

Prochaines sorties :

- Mercredi **3 février** de 13h à 18h : sortie à la **neige**
- Mercredi **10 mars** de 13h à 18h : sortie **bar à jeux**
- Mercredi **7 avril** de 13h à 18h : sortie à la **Montagne des Singes**

ACTIVITES FEMMES

- **Pour les séniors** (+50 ans) : Christine vous accompagnera lors de cet après-midi pour partager un moment convivial entre femmes. Si vous avez des envies ou des projets, n'hésitez pas à lui en faire part.
- **Pour toutes** : **activités bien-être** (yoga, méditation, ...) un mercredi après-midi par mois. Se renseigner auprès d'Elisa.

ATELIERS D'INITIATION AU NUMERIQUE



**ATELIERS
D'INITIATION AU
NUMÉRIQUE**

- > Pour **tous niveaux adultes**
- > En petit groupe de **3-4 personnes**
- > Sur **rdv uniquement**
- > **A Lupovino** ou **à la CyberGrange**
- > Contacter **Elisa**
- > Apprentissages des outils informatiques de base, recherches internet, création adresse mail, caf, ameli, ...
- > Un vendredi sur deux **à partir du 29/01**, de 14h30 à 16h

ANIMATION ENFANTS / JEUNES



Vacances d'hiver 2021

- > **ACTIVITES NUMERIQUES**
du 22 au 26 février
- > **SEJOUR SKI ENFANTS**
du 2 au 5 mars à Gérardmer

Les mercredis avec Lupovino

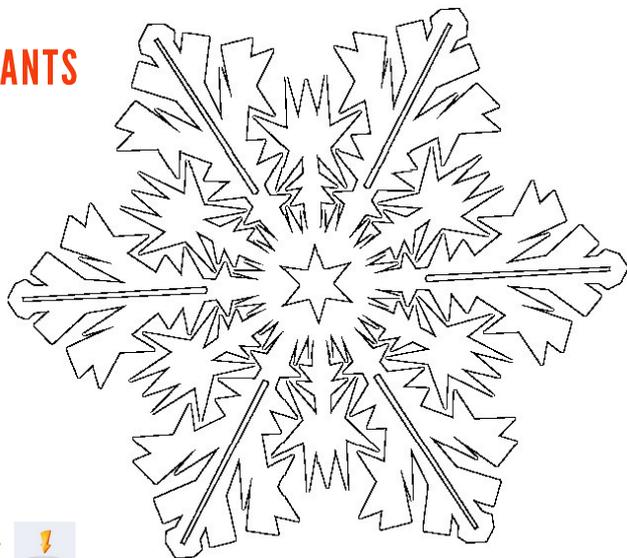
> Demandez le programme à l'accueil de Lupovino ou retrouvez le sur notre page facebook "Page Lupovino Strasbourg".

Les activités et sorties sont susceptibles d'être annulées ou reportées en fonction de l'évolution de la situation liée au covid.

LE COIN DES ENFANTS

COLORIAGE

Colorie ce beau flocon de neige !



REBUS



Le mot du rébus est :

QUIZZ

Quel aliment ne vient pas d'un animal ?

1. L'oeuf
2. La salade
3. La viande

Retrouvez les réponses du quizz et du rébus dans le prochain numéro !

LE COIN DES ADOS

ACTU MANGA

Une édition collector pour le dernier tome de Seven Deadly Sins

Jeudi, 14 Janvier 2021

Beau succès du catalogue de Pika Edition ces dernières années, Seven Deadly Sins s'achèvera dans notre pays le 3 février avec son 41e tome, et pour marquer l'événement l'éditeur proposera une ...



Une Nendoroid pour Hina Satô

Vendredi, 15 Janvier 2021

Héroïne de la série animée The Day I Became A God, Hina Satô débarquera prochainement en Nendoroid chez Good Smile Company ...

D'après <https://www.manga-news.com>

POÈME

Dans la nuit de l'hiver
Galope un grand homme blanc.
C'est un bonhomme de neige
Avec une pipe en bois,
Un grand bonhomme de neige
Poursuivi par le froid.
Il arrive au village.
Voyant de la lumière
Le voilà rassuré.
Dans une petite maison
Il entre sans frapper
S'assoit sur le poêle rouge
Et d'un coup disparaît,
Ne laissant que sa pipe
Au milieu d'une flaque d'eau,
Ne laissant que sa pipe,
Et puis son vieux chapeau.

Jacques Prévert

DECouvrez LA RAPPEUSE KAMISA NEGRA



25 ans et déjà validée par Booba !

Kamisa Negra, la rappeuse Strasbourgeoise originaire du Neuhof a été finaliste de l'émission la Nouvelle Star sur M6 : elle s'est fait connaître grâce à la reprise du titre DKR de Booba en 2017.

La rappeuse a sorti en février 2019 son premier single Démons.

D'après <https://www.youtube.com/watch?v=LiHuz2WhYxo>

LE COIN DES CUISTOTS RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

1. Rincez les champignons et coupez les en gros morceaux. Faites fondre une noix de beurre et faites-y revenir la gousse d'ail émincée pendant 2 min. Ajoutez les champignons et laissez-les cuire environ 3 min en ajoutant le persil à la fin. Ajoutez 3 cuillères à soupe de vin blanc et laissez cuire 2 min jusqu'à ce qu'il réduise. Ajoutez la crème fraîche et mélangez. Salez, poivrez et réservez.

2. Faites bouillir un litre d'eau dans lequel vous diluerez les cubes de bouillon. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire blondir l'oignon émincé pendant 3 min. Ajoutez le riz et laissez-le cuire en remuant pendant 2 min jusqu'à ce qu'il soit un peu transparent.

3. Ajoutez 10 cl de vin blanc (1/2 verre) et une fois qu'il est absorbé par le riz, ajoutez une louche de bouillon, puis mélangez. Une fois que le bouillon est bien absorbé, ajoutez une nouvelle louche, et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon (environ 20 min).

4. Ajoutez la moitié du parmesan et les champignons, attendez 2 min puis mélangez vivement.

D'après <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/313897-risotto-aux-champignons>

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

	Riz arborio spécial risotto	375 g
	Bouillon de légumes	3 cubes
	Vin blanc	15 cl
	Parmesan	150 g
	Beurre	1,5 noix
	Persil	4,5 branches
	Champignon	450 g
	Oignon	1,5
	Crème fraîche	23 cl
	Ail	1,5 gousse
	Huile d'olive	1,5 c à s
	Sel	
	Poivre	



LE COIN DES PETITES ANNONCES

Pour déposer une annonce :

Remplir un bon à déposer à Lupovino avec le paiement.

Si vous êtes adhérent à l'association, vous disposez d'un tarif préférentiel.

Lupovino se réserve le droit de ne pas diffuser d'annonce non vérifiable, non payée et dégage toute responsabilité en cas d'erreur ou si l'annonce n'est pas conforme.

Annonce 4 lignes
104 caractères ou moins =
1€ pour adhérent
2€ pour non adhérent

Annonce 10 lignes
260 caractères ou moins =
2€ pour adhérent
4€ pour non adhérent

EXPRESSION LIBRE / COURRIER DES LECTEURS

Vous pouvez vous exprimer dans cette rubrique en écrivant sur un papier libre que vous donnerez à Lupovino ou en contactant Alice au 07.88.83.93.16.

Centre socio-culturel LUPOVINO

46 rue de l'Aéropostale 67100 STRASBOURG

03.88.84.17.07 / 07.88.83.93.16

Mail : direction@lupovino.org / accueil@lupovino.org /

animation.enfance1@lupovino.org

 Page Lupovino Strasbourg

Chef de rédaction : Hélène ARANEDER

Mise en page : Alice MOHAMMEDI

Crédit image : photos Lupovino ou sites indiqués

Toute personne participant à des activités/animations dans l'enceinte de Lupovino est susceptible d'être prise en photo.

Journal gratuit - ne peut être vendu

INFOS PRATIQUES

> **Horaires de Lupovino** : du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-17h, fermé le mardi après-midi.

> **Mairie du Neuhof** : 03.68.98.51.32
Ouverture du lundi au vendredi de 8h à 17h30 et le samedi de 9h à 12h30

> **Maison de santé du Neuhof** : 03.88.79.08.02 / ouverture du lundi au vendredi 8h30-12h et 14h-18h, le samedi de 9h à 11h30.

Remerciements, remarques ou améliorations à apporter sur le quartier, sur le journal, vos suggestions, vos envies, ...

Avec le soutien de :



ADHESION 2020/2021 : 5€
ASSOCIATION LUPOVINO
SIRET 412 223 877 00041
ISSN en cours