

Recette de saison

M. Gingins

A chaque fruit et chaque légume sa saison!

Soyez donc attentif à l'origine géographique, et si possible au mode de culture, des produits proposés sur les étals des marchés et des grands magasins! Pour aider votre assiette à respecter la planète, il est très important de respecter le cycle naturel et de consommer de préférence des fruits et légumes locaux et de saison (qui valent mieux, dans beaucoup de cas, que des produits bio importés par avion!).

Recette:

Légumes grillés au barbecue

Origine du plat: Europe

Type de cuisson: Barbecue ou Four

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients (4 Personnes):

- 2 petites aubergines
- 2 petites courgettes
- 2 tomates
- 2 coeurs de fenouil
- 2 oignons
- 4 petits épis de maïs
- 12 très fines tranches de lard fumé
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 brins de persil plat
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 feuilles de laurier frais
- 2 brins de thym frais
- 2 brins de romarin frais
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre

Préparation de la recette:

Préparez la marinade verte: lavez le persil, effeuillez-le et mettez les feuilles dans le bol d'un robot.

Ajoutez la ciboulette lavée et coupée, l'huile d'olive, les gousses d'ail pelées et coupées en quatre, du sel et du poivre.

Mixez jusqu'à obtention d'une fine purée verte, versez cette purée dans un bol, ajoutez le thym et le romarin émietté et le laurier.

Préparez les légumes: pelez les oignons, lavez tous les légumes. Coupez les aubergines, les fenouils et les tomates en deux, les oignons en quatre, les courgettes en grosses rondelles et enrobez les épis de maïs de lard fumé. Badigeonnez-les de marinade à l'aide d'un pinceau.

Au bout de ce temps, préparez les braises d'un barbecue. Faites-y griller les légumes, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres sous la pointe d'un couteau.

Badigeonnez-les souvent de marinade pendant la cuisson, et servez chaud.



Envoyez nous votre recette légumes de saison!

Dernière réunion de l'apésn pour l'année scolaire.

> 3 juin 2013 20h30

Adresse des réunions:

6 rue des Terreaux-du-Temple

Entrée de la salle par l'escalier extérieur.

Encre Bleue

Printemps 2013

Bulletin de l'association des parents d'élèves du groupe scolaire Seujet | Necker

Retrouvez toutes les news, activités, petits et grands plaisirs qu'offrent l'école et notre vie de quartier.



L'apésn a pour mission d'informer et de renseigner les parents.

Répondre à leurs soucis, questionnements, intérêts liés à l'école et à la vie parascolaire des enfants, consolider la communication avec les enseignants.

Sa vocation est aussi de tisser un lien social entre les différents acteurs de l'école et du quartier, ouvrir des portes et construire autour et avec l'école des projets pour les parents et pour les enfants.



Contact

076 490 99 73
info@apésn.ch

apésn

ASSOCIATION DES PARENTS
D'ÉLÈVES | SEUJET-NECKER

Le sport, c'est fort!

I. Callau

La rime est facile mais pas dénuée de sens. Cathy, Aurélien, et Yann, enseignants à l'école du Seujet, témoignent. Tous les trois pratiquent un ou plusieurs sports depuis leur plus jeune âge (5 ou 6 ans).

Aurélien: J'ai pratiqué le tennis et le basket, mais c'est ce dernier qui est devenu une véritable passion. On y jouait dans mon village avec les copains. En 1992 la Dream team de Barcelone nous a fait tous rêver. Devenir champion est par contre un travail intense et continu. Plus on s'entraîne, plus on a envie de performance. C'est difficile de décrire cette sensation incroyable lorsqu'on gagne. Après avoir atteint le plus haut niveau en ligue A, et même si je suis comblé dans ma vie et en tant que père de famille aujourd'hui, m'entraîner seulement deux fois par semaine me paraît peu.

Cathy: C'est vrai! Je m'entraîne au foot trois fois par semaine, mais j'aurais envie de le faire tout le temps. On mène une double vie, la «normale» et le sport. Et même s'il faut faire beaucoup de concessions, sur la vie sociale par exemple, surveiller son alimentation, etc. on ne le ressent pas comme un sacrifice. En plus, dans les sports collectifs, comme ceux de ballon que nous pratiquons, les coéquipiers deviennent les meilleurs copains. On sort ensemble, on se voit tout le temps.

Yann: C'est différent de vivre la performance à titre individuel, comme dans le tennis, ou en équipe. Pour avoir pratiqué les deux, je sais que la satisfaction est différente. Elle est plus intérieure dans le sport individuel que dans le sport collectif, comme le football par exemple. Dans la compétition de haut niveau, le groupe multiplie le plaisir. L'envie de gagner se communique et l'on se soutient mutuellement. On sait que les

copains comptent sur toi et peu importe le rôle qu'on a dans l'équipe, la joie lorsqu'on gagne est tout aussi grande. Il y a aussi une différence entre les genres: les garçons, il faut le dire, sont plus individualistes, c'est souvent «moi d'abord». Les filles sont plus attachées au groupe.

Cathy: C'est du vécu! Avant je jouais avec les garçons, dans le quartier. J'étais la seule fille. Maintenant je suis dans une équipe de filles et j'apprécie beaucoup les liens qui se créent.

IC: Que conseillerez-vous aux enfants et parents qui nous lisent?



Yann: L'esprit de compétition, il faut le dire, ce sont souvent les entraîneurs et les parents qui le cultivent, peut-être même trop tôt. Mais le sport est bien plus que cela. Pratiqué du plus jeune âge (dès 3-4 ans, c'est-à-dire bien plus tôt que l'on enseigne aujourd'hui) le sport est bénéfique à plusieurs égards: il procure tout d'abord un plaisir, comme dans tout jeu. Il enseigne des règles de vie et de comportement saines. Il développe chez l'enfant la bilatéralité, il augmente la capacité d'apprentissage.

Cathy: Le sport est avant tout un plaisir. Il serait bon pour les enfants qu'ils puissent en pratiquer plusieurs, pour leur donner le goût pour l'exercice physique et pour favoriser un développement harmonieux. Travaillant, comme Yann, dans un club sportif, j'ai vu beaucoup de parents qui mettent la pression sur les enfants en les poussant vers la performance. Or celle-ci devrait rester un choix que l'enfant fait tout seul, afin de conserver son plaisir du jeu et surtout dans le respect de ses aptitudes.

Aurélien: Le sport de performance c'est se fixer un objectif. Mais on devient vite accro à la compétition et dépendant de l'adrénaline. Vous imaginez les dizaines, voire les centaines d'heures d'entraînement pour une seule minute de bonheur lorsqu'on gagne! Je me demande combien de fois j'ai dû tirer au panier en 26 ans. Peut-être des millions? Il faut surtout guider l'enfant vers l'équilibre.



Mens sana in corpore sano
(Un mental sain dans un corps sain)

Des études médicales sur de nombreuses années démontrent statistiquement les effets bénéfiques de la pratique d'un sport dès le plus jeune âge (2 ou 3 ans). L'activité cérébrale d'un enfant lors de la pratique d'un mouvement coordonné est 4 à 5 fois plus importante que lorsqu'il regarde la télé, lit un livre ou dessine. Il est également prouvé qu'un enfant qui ne pratique pas un sport, même s'il joue beaucoup en plein air, développe le sens de l'équilibre, la coordination et la dissociation des mouvements des membres (bras et jambes) beaucoup plus tard (souvent 2 à 3 ans plus tard).

Le sport a également l'avantage d'inculquer le respect des règles par le jeu. L'enfant apprend à les respecter sans le sentiment de contrainte.

L'apésn adresse un grand merci à Cathy, Yann, Aurélien et les enseignants qui organisent un tournoi de foot lors de la fête de fin d'année des écoles Seujet et Necker!

agenda

M. Gingins

Vie scolaire

Necker

Le mardi 21 mai: Spectacle
Le 6 juin: Fête de fin d'année

Seujet et Necker
par les parents et enseignants
Le 14 juin: Fête de fin d'année

Ateliers et Animations

Chapeau les champignons !

Du 17 avril 2013 au 26 juin 2013
L'animation se déroule, les mercredis, en continu. En présence d'un spécialiste, vous pouvez approcher les secrets de la culture des champignons, réaliser un magnifique bolet en pliage, et en répondant à un quiz, participer à un concours. Animation proposée en partenariat avec la Société mycologique de Genève.

Tout public; âge suggéré: 7 ans.

Muséum d'histoire naturelle

Route de Malagnou 1 | 1208 Genève
022 418 63 00
Réservations et entrée libre

Animatou au Centre d'Art Contemporain

Une programmation autour du cinéma d'animation, pour découvrir en famille des perles rares, aux films les plus insolites, pour le bonheur des plus petits et des plus grands. Enfants dès 5 ans, accompagnés d'un adulte. Du 6 mars au 19 juin 2013, les mercredis à 16h (sauf vacances).

Programme En 4 Actes

Mai - Mercredi 8-15-22-29

Programme 3 - 40 Minutes

Juin - Mercredi 5-12-19

Programme 4 - 40 Minutes

Centre d'Art Contemporain

10 rue des Vieux-Grenadiers | 1205 Genève
Inscriptions et informations: 022 329 18 42

Family factory

Samedi, à 11h et 14h, durée: 1h30

Juin les 8, 15, 22, 29.

Avec la Family factory, l'enfant et l'adulte ont la possibilité de découvrir ensemble une œuvre exposée au Centre, puis de prolonger cette découverte par une activité créatrice en lien avec l'œuvre présentée, qui permet aux enfants et aux adultes de développer leur créativité et de former leur regard sur l'art contemporain.

Centre d'Art Contemporain

10, rue des Vieux-Grenadiers
Inscriptions et informations: 022 329 18 42

La «visite du jeudi» avec un jardinier ou une jardinière

D'avril à fin octobre, à 14h

Une nouvelle formule de visites hebdomadaires gratuites, chaque jeudi, dès le 11 avril 2013 par les Conservatoire et Jardin botaniques de la Ville de Genève. Guidées par un jardinier ou une jardinière spécialisé(e) du Jardin botanique, ces visites, aux thématiques renouvelées chaque semaine, abordent les collections de notre «musée vivant» avec le regard de l'horticulteur-botaniste.

Jardin Botanique

Pavillon d'accueil des CJB, place A. Thomas (entrée principale du Jardin, proche des transports en commun). Entrée libre - Sans inscription préalable.

Les Petits Rendez-vous du MAMCO pour les enfants accompagnés

Visites guidées interactives et ludiques de 45 min. pour les 5-10 ans accompagnés d'un adulte. Offert, sans inscription, dans la limite des places disponibles.

Les premiers dimanches du mois à 11h15 et tous les mercredis à 15h15.

Les Mini Rendez-vous du MAMCO pour les jeunes enfants accompagnés

Comme Pour les Petits Rendez-vous du MAMCO mais pour le 2-4 ans

MAMCO - Musée d'Art Moderne et Contemporain

10 rue des Vieux-Grenadiers | 1205 Genève

Expositions

Pop-up ! collages, pliages et livres surgissant

Jusqu'au 31. mai

Ouvert de 10 à 18 h. Samedi, de 9 à 12h.

Fermé le dimanche. Entrée libre

Bibliothèque d'art et d'archéologie

Promenade du Pin 5

Roger Pfund, Le multiple et le singulier

Jusqu'au 11 août

Ouvert de 11h à 18h. Fermé le lundi

CHF 10.- / CHF 5.- Entrée libre jusqu'à 18 ans et le premier dimanche du mois.

Musée d'art et d'histoire

Rue Charles-Galland 2 | 1206 Genève
Tél: 022 418 26 00

Gianni Piacentino, Une Rétrospective

Du 5 juin au 18 août

Vernissage le 4 juin A 18h

Centre d'Art Contemporain

10 rue des Vieux-Grenadiers | 1205 Genève
Inscriptions et informations: 022 329 18 42

Exposition - cycle L'Éternel Détour, séquence été 2013

Du 5 juin 2013 au 15 septembre 2013.

Des guides volants sont là tous les week-ends de 11h à 18h et toutes les nocturnes (les premiers mercredis soirs de chaque mois)

MAMCO - Musée d'Art Moderne et Contemporain.

10 rue des Vieux-Grenadiers | 1205 Genève

M Sélection -

La Collection du musée Migros d'Art Contemporain

Du 17 mai au 22 septembre

Ouvert de 11 à 18h, deuxième mercredi du mois: de 11 à 20h. Fermé le lundi
CHF 15.- / CHF 10.-

Entrée libre jusqu'à 18 ans et le premier dimanche du mois

Inauguration jeudi 16 mai, 18h00

Musée Rath - Place Neuve, Genève.

Théâtre

Chien Bleu

Dès 4 ans

Du 1 au 19 mai

Mercredis 15h, Samedis 17h, Dimanches 11h.

Théâtre des Marionnettes de Genève

Rue Rodo 3, CP 217, 1211 Genève 4
Réservation: 022 807 31 07

La petite reine

Enfants et adultes

Du 7 au 26 mai 2013. Mardi, jeudi, samedi à 19h. Mercredi, vendredi à 20h

Dimanche à 18h

Festival international d'arts inclusifs

(impliquant la participation d'artistes avec et sans handicap)

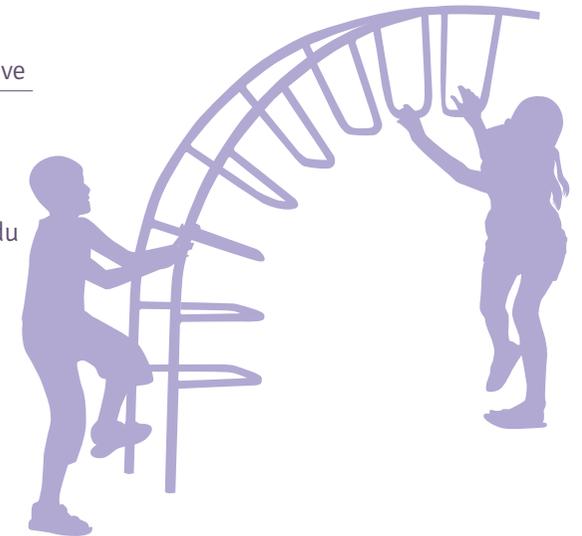
Du 5 au 9 juin 2013

Théâtre du Loup

10, chemin de la Gravière - 1227 Les Aca-cias, Genève

Réservations: tél. +41 22 301 31 00

Si un spectacle ou une exposition vous a plu, n'hésitez pas à les partager avec nous!



Ce printemps 2013, deux événements importants et très réjouissants vont animer le quartier après des années de travaux: l'inauguration de la place Simon Goulart début juin, **et surtout la Ville est à Vous les 19 et 20 mai**, **Prenez vos quartiers à Saint-Gervais!**

Dans une proportion différente, ces deux événements clôturent des années de tractations auxquelles nous, habitants du quartier, parents, commerçants, avons eu le privilège et la chance de pouvoir participer par l'intermédiaire du **Contrat de Quartier, de l'Association des parents d'élèves Seujet-Necker, de l'association du Terreau**, ou des diverses associations commerçantes, de rues ou d'habitat.

Sans le travail de fourmi des membres de ces associations, cela n'aurait pas abouti de cette manière. Il en est de même pour **l'Association des parents d'élèves**: mettre sur pieds les fêtes de l'Escalade et de fin d'année, proposer des cours et des activités, tenter de résoudre des sujets sensibles comme la sécurité sur le chemin de l'école ou dans le parc tout cela est entre nos et vos mains!

Cela reste un privilège que de pouvoir librement donner notre avis, émettre des idées, mettre la main à la pâte, construire ensemble et ainsi donner un nouveau visage convivial et humain à ce quartier.

Nous vous invitons vivement à participer, échanger, profiter et faire profiter les autres.

échecs

Victoire et podium de l'école du Seujet dans le tournoi d'échecs inter-scolaire qui s'est déroulé au centre de la Queue d'Arve le samedi 23 mars 2013.

L'équipe du Seujet était composée de Matteo, Tiburce et Tiziano qui sont en 7^{ème}. Ils ont remporté la 3^{ème} place. (La 7^{ème} est la classe de Mme Anne-Françoise Grimler.)

Le jeu d'échecs est non seulement ludique mais aussi très intéressant pédagogiquement car il sollicite la mémoire et la concentration. Si vous êtes intéressés, adressez-vous à Christoph Frei: christoph.frei@bluemail.ch



cours

Chers parents, nous vous rappelons que la date limite pour remettre les formulaires avec vos préférences pour l'organisation de cours à l'école dès la rentrée est le **17 mai** 2013.

Vous pouvez remettre ces formulaires à l'enseignant de votre enfant ou nous envoyer un e-mail si la date est passée: info@apesn.ch.

Attention: ces cours seront constitués selon vos demandes uniquement. Si nous n'avons pas reçu assez de demandes d'ici le **17 mai**, nous ne pourrions pas vous les proposer. Les cours auront lieu tout le long de l'année scolaire, à l'école du Seujet, salle de sport ou salle de rythmique. Ils seront adaptés à l'âge de votre enfant. La durée des cours sera au maximum d'une heure.

Si vous-mêmes pratiquez une activité que vous souhaiteriez enseigner, annoncez-vous auprès de l'apesn: info@apesn.ch.

Nous espérons ainsi contribuer à donner plus de possibilités aux enfants de notre quartier et à augmenter la qualité de vie de tous.

contacts

- > **Restaurant scolaire du Seujet**
022 732 39 40
- > **Activités surveillées du Seujet**
022 738 83 74
- > **Activités surveillées de Necker**
078 940 58 82
- > **Salle du Terreau**
Rue des Terreaux-du-Temple 6
1201 Genève
Infos, service social: 022 418 4700:
- > **Ludothèque de la Servette**
Rue Jean-Robert-Chouet 8
1202 Genève | 022 733 29 96
- > **Ludothèque de Saint-Jean**
Rue de Saint-Jean 12
1203 Genève | 022 344 07 00
- > **Bibliothèque de Saint-Jean**
Avenue des Tilleuls 19
(entrée rue Miléant)
1203 Genève | 022 418 92 02
- > **apesn**
076 490 99 73
info@apesn.ch

fête de fin d'année

Le vendredi 14 juin de 16h à 22h dans le parc du Seujet

Réservez la date et enfiler vos baskets, cette année les écoles Seujet et Necker sont invitées à un tournoi de foot «petite division» et les plus grands à se défouler sur la piste de danse.

Détails à suivre. Annulation en cas de mauvais temps.