



Nos actualités en Colombie

Depuis la Colombie, Jéssica Maritza Gaitán Cortés, coordinatrice de notre centre à Usme, raconte les événements les plus importants de ces derniers mois. C'est grâce aux apports économiques de nos partenaires et aux cours d'Espagnol à Paris que les activités du Centre peuvent se développer. Une mention spéciale pour l'association Farolito qui soutient notre projet solidaire depuis plusieurs années et nous aide à financer, en partie, les salaires de l'équipe en Colombie.

Vacances récréatives (juillet-août)

Tout au long du mois de juillet et début août, différentes activités récréatives ont eu lieu du lundi au vendredi dans l'après-midi.

Théâtre



Dans l'espace théâtre, on a abordé l'expression corporelle, ainsi que des thèmes autour de l'image, l'estime de soi et de la prise de décisions. Pendant ces séances, les filles et les garçons ont pu développer leurs centres d'intérêt à travers leur imagination et des personnages qui personnifiaient leurs sentiments. Pour finir et de façon autonome, ils ont réalisé une petite œuvre théâtrale et un défilé costumé à l'intérieur du centre.

Cinéma

A l'aide de différents films, on a pu aborder et analyser des thèmes tels que la prévention de la violence de genre, le travail en équipe et les émotions.

Peinture et travaux manuels

Anny Valentina Galeano Alonso a animé l'atelier. D'abord stagiaire pendant un an à Primavera, Anny Valentina a ensuite pris en charge cet espace en tant que bénévole.

Des travaux manuels ont été réalisés au moyen de couleurs et de dessins. Les mandalas, les peintures murales et la couture ont permis d'aborder les différents axes de Primavera.



Consortium Usme « Promo environnementale »

Cet espace s'est développé avec l'objectif de former aux habitudes de consommation et de tri de produits biodégradables. Et ceci, au moyen d'activités ludiques et dynamiques.

Renforcement de l'équipe Primavera-ESI (août- octobre)

Intégration de l'équipe de stagiaires

En août, Primavera a accueilli un nouveau groupe de stagiaires. Pour le second semestre de l'année, nous n'avons pu compter que sur le seul appui de l'UCM. L'équipe est restée constituée de 6 stagiaires, une bénévole ainsi que Cristina qui est arrivée au mois d'août pour renforcer le pôle administratif.



Journée Minga

Journée d'échange de points de vue sur les difficultés communautaires qui sont apparues jusqu'à maintenant avec tous les groupes et l'organisation de l'espace. Pour conclure cette journée collective, nous avons organisé un barbecue dans le potager de notre siège.

Amour et amitié

Le 16 septembre, jour de l'amour et de l'amitié en Colombie, le groupe a célébré cette fête sur le thème des «Déesses». Ce fut une journée d'échange de cadeaux avec nos amies secrètes, nous nous sommes déguisées et avons fait un repas pour célébrer l'amitié printanière.

Primavera : enclave importante dans la vie du quartier

Exercice d'évacuation

Le 4 octobre a eu lieu un exercice de simulation des risques dans la ville de Bogota. Depuis plusieurs années et de façon régulière, Primavera participe à cet exercice. Cette année, nous l'avons fait avec tous les participants de Primavera.

Nous les avons sensibilisés aux voies et issues d'évacuation, aux itinéraires à emprunter et aux réactions à adopter face à un séisme. N'oublions pas que cette année la ville de Bogota a subi un fort tremblement de terre.



Réunion d'aménagement de notre rue



Depuis huit ans, Primavera organise un suivi des procédures relatives aux aménagements de notre rue, sachant qu'année après année, la rue principale s'est grandement détériorée.

Au mois d'octobre de très nombreuses réunions de quartier ont permis de commencer cet aménagement entre la deuxième et la troisième semaine de novembre. Primavera devient de plus en plus un interlocuteur local dans ce quartier face aux procédures de gestion territoriales.

Halloween – pour les enfants

Le 31 octobre, les enfants ont bénéficié d'un espace rempli de réalisations artistiques et de jeux. A travers la peinture, la danse et les jeux, les enfants de Primavera ont pu fêter cette journée. La journée s'est terminée avec de la danse et autour d'un goûter avec des crispetas, de la gélatine, des mantecadas et des desserts sucrés.



Nos actualités en France

Forum des associations du 11^{ème} arrondissement

Primavera était présente dans la nouvelle édition du Forum des Associations organisé par la mairie de l'11ème arrondissement de Paris.



Le samedi 9 Septembre, des binômes de bénévoles se sont passé le relai pour assurer la présence de l'association dans cet événement important de la rentrée. Ils ont œuvré à promouvoir nos actions et expliquer au public intéressé les détails de notre travail en France et en Colombie.



Réunion d'accueil des étudiants

Comme chaque année, Primavera a effectué sa réunion de rentrée avant le début des cours d'espagnol pour l'année scolaire 2023/2024.

L'occasion de faire une première rencontre entre les étudiants et les professeurs mais aussi avec le reste de l'équipe des bénévoles.

Cette réunion a permis également de présenter aux nouveaux élèves le projet associatif et les axes d'intervention avec la population à



Bogotá et de rappeler l'importance de la participation aux cours d'espagnol pour soutenir et financer ce projet de solidarité internationale.



Et bien sûr, ça a été une occasion d'échanger et de lever un verre à cette nouvelle année scolaire qui commence.

Les Arcos Ciudadanos

Le week-end du 7 et 8 Octobre, Primavera était présente aux Arches citoyennes, place de l'Hôtel de ville, dans le cadre de l'événement organisé autour de la culture sud-américaine.

Sur son stand, Primavera a proposé de nombreuses informations sur l'association, des activités d'apprentissage de l'Espagnol, un atelier de cumbia animé par Luz, une vente alimentaire d'un traiteur colombien qui a reversé 20% de ses ventes à l'association et la vente des délicieux gâteaux faits par Luz et Kévin.

Les résidents des Arches citoyennes proposaient d'autres activités : une exposition de photos, peinture et vidéos, une lecture de textes sur le Brésil, un atelier reliure, un atelier peinture sur céramique, une démonstration de batucada, un atelier de Tango, un concert d'un groupe rock franco-colombien, une session dj-electro, la projection de courts métrages colombiens et des ventes de créations de résidentes.

L'événement aux Arches citoyennes a été une opportunité de faire connaître l'association Primavera, de prendre des contacts avec d'éventuels intervenants à la Tertulia et avec des éventuels futurs étudiants.



Un grand merci à Myriama et Merry qui nous ont déniché ce bon plan!

La tertulia du lundi soir : une rencontre très agréable

Que signifie le mot « tertulia » ? Des personnes se retrouvent régulièrement dans un lieu, souvent un café, pour parler et débattre sur différents sujets. Les tertulias sont des rencontres informelles. Elles se tiennent à un rythme déterminé. Les participants discutent et échangent leurs opinions sur des thèmes aussi divers que l'actualité, la littérature, les arts, la philosophie, les sciences, la politique et même le sport. A Primavera, les « contertulianos o tertulianos » sont les élèves de Marcela et Oscar. Ils se réunissent le lundi soir. Et les échanges s'achèvent autour d'un verre et des tapas !

Le thème de la dernière tertulia était : les habitudes. Voici les textes de deux participants :

“Cuando era estudiante, tenía un hábito para preparar mis exámenes utilizando la “Sofrología”. Durante unos 20 minutos, me concentraba sobre mi cuerpo, intentando interiorizar cada parte, desde la cabeza hasta los pies. Después, escuchaba mi respiración y, al final me concentraba sobre el objeto del examen. Cuando pensaba que estaba lista, hacía un gesto para fijar la concentración. Se llama un anclaje. Por ejemplo, se puede apretar el pulgar contra el dedo medio o pellizcar suavemente su brazo. Y, cuando llegaba al aula del examen reproducía el gesto y entraba totalmente en un estado como en una burbuja. Nada podía molestarme y yo podía movilizar todas mis ideas en el tema del examen. Hoy lo utilizo cuando tengo que hacer algo un poco difícil. Os aconsejo intentar este método cuando tenéis que hacer frente a una situación difícil o estresante ya que permite quedarse muy relajado y valiente”.

“Compartir con vosotros mis problemas de sueño es el tema de estas palabras, porque no deseo a ningún miembro de Tertulia esta maldición. No soy sonámbulo, pero solo puedo dormir unas horas por la noche. Estos largos períodos de insomnio pesan en mi moral. Debido a este insomnio mi objetivo principal del día es aplicarme para mejorar el sueño de la noche siguiente. Lo he intentado todo: levantarme a las 4 de la madrugada, empezar con una ducha fría, y luego 3 horas de yoga... ¡Fue inútil! Ahora, espero hasta las 6am para levantarme y estar listo para la apertura de la piscina a las 7am. Nado cada día porque se dice que el deporte es beneficioso para la salud.

El estado en el que nos quedamos dormidos influye en la calidad de nuestro sueño. Antes de irme a dormir, trato de recordar un detalle agradable del día y luego dejo que mi subconsciente haga el trabajo por la noche esperando despertarme renovado.

Se dice que beber es esencial para la salud. Es verdad que la deshidratación provoca fatiga, hambre e incluso irritabilidad, por eso nunca aparto la vista de una botella de agua mineral.

Se dice que leer es esencial, que abre la mente. Es mejor quedarse dormido con un buen libro.

Dice el conocido refrán “eres lo que comes”. Una dieta sana ayuda a mantenerse saludable y permite esperar dormir mejor.

Mi cerebro no puede manejar varias cosas a la vez. Por lo tanto, me obligo a concentrarme en una sola tarea a la vez: encontrar el sueño.

De todos los factores para tener una vida larga, como la dieta y el deporte, mantener las relaciones humanas activas se encuentra entre las más importantes. Por eso me apunté a Tertulia. ¡Si supieran el poder que puede tener una sonrisa! Por eso intento quedarme dormido SONRIENDO”.

Coup de cœur

Professeure puis bénévole depuis six ans, Paloma est autant appréciée par ses élèves pour ses grandes qualités pédagogiques que par l'équipe Primavera pour son dynamisme.



«J'ai connu Primavera via les réseaux sociaux, sur Facebook plus précisément».

«J'ai commencé en 2017. J'ai enseigné sur trois niveaux, plusieurs fois en fonction des besoins et parce que j'ai toujours aimé suivre l'évolution du même groupe. Cette année, je suis à nouveau très heureuse avec le groupe du Niveau 3. Au cours de ma première année, je ne pourrai pas oublier le jour où Eric, qui débutait comme moi, avons dû prendre en charge la classe. Le prof qui devait venir ce jour-là pensait que c'était le tour de son collègue!

Finalement, tout s'est bien passé et les étudiants ont été très compréhensifs envers nous.»

«J'ai toujours fait du bénévolat à Madrid et quand je me suis installée en France, j'avais besoin de continuer à le faire. Au début, je n'allais en classe que pour observer et apprendre à être professeur. De temps en temps, je faisais quelques activités avec les élèves et avec le temps, j'ai pu m'occuper seule d'une classe entière. Après plusieurs années dans l'Association, j'ai décidé de m'impliquer un peu plus et j'ai commencé à faire partie du CA. Aujourd'hui, je continue à faire activement les deux choses, en plus de participer à tous les événements et de m'occuper avec Bea, Fabio et Camila des réseaux sociaux de Primavera.»

«Mon projet? Développer la communication avec Bogotá; que nos élèves maintiennent une correspondance avec les participants à Usme, créant ainsi un échange d'expériences par courriels ou lettres.»

«De bons souvenirs ? Très nombreux: le dernier pique-nique où nous avons commencé à danser spontanément avec Luz ; la fiesta artesanal de Noël l'année dernière quand, à la fin de la journée, nous étions tous collés aux téléphones portables car l'Argentine jouait la finale du Mondial contre la France et beaucoup d'autres moments lors des cours et des événements impossibles à énumérer.»

«Mon souhait aujourd'hui: continuer à faire partie de Primavera.»

A la recherche de nouveaux bénévoles

Nous voulons grandir la famille Primavera. Si vous avez le temps et des connaissances en communication et/ou financements de projets solidaires ou autres compétences valides pour nos différents projets, contactez-nous via courrier électronique à contact@primavera-esi.org



Prochainement...

- Troisième fête artisanale de Noël

**DIMANCHE 17 DECEMBRE à la MAISON DE L'AIR
(Parc de Belleville)**

Rédaction, traduction et/ou photos:

Anne, Beatriz, Fancy, Jéssica, Laurence, Marcela, Myriama, Paloma, Pedro