



OCTOBRE 2023



LES 5 SENS

LE MENSUEL DE LA M5S

03
oct.

18h30 à 19h30

LA CUISINE PARENTS/ENFANTS

Un moment unique de partage et de gourmandise à 4 mains avec votre enfant. À partir de 5 ans

Sur la route des épices

Tarif annuel : 220 €

10
oct.

19h à 21h30

L'ATELIER PÂTISSERIE

Cette année, la pâtisserie de Karima se tourne vers les événements festifs pour sublimer ensemble ces moments de dégustation gourmande.

Mon gâteau du dimanche

Tarif annuel : 350 €

17
oct.

20h30 à 22h30

DÉGUSTATION DE VINS

Des clefs pour choisir son vin, le déguster, en parler tout simplement.

Les vins d'Alsace

Tarif annuel : 180 €

18
Oct.

17h à 18h30

CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART

L'art dans tous ses états : classique, moderne, contemporain. Voyage au musée, le mercredi 1 fois par mois.

Hieronymus Bosch

Tarif annuel : 115 €

OCTOBRE

18
octobre

18h00 à 20h00

L'ATELIER DES FILLES

Marie vous invite dans son univers créatif autour de la nature, du papier, des fleurs...

Étagère porte clés

Tarif annuel : 200 €

19
octobre

19h à 21h30

LA CUISINE DES COPAINS

Cette année, la cuisine d'Olivier se tourne vers le partage, la convivialité, les événements festifs, les amis... VENEZ CUISINER AVEC VOS COPAINS COMME À LA MAISON !

Mon repas entre copains

Tarif annuel : 350 €



LES 5 SENS

ATELIERS CRÉATIFS HEBDOMADAIRES À LA M5S

ATELIER RESTAURATION

Restauratrice : Claude Eloi

Comment faire revivre fauteuils, chaises, objets et meubles anciens ? Dans cet atelier, Claude vous propose d'acquérir les techniques de la restauration.



- **MARDI :**
10H30 - 12H30
15H00 - 17H00
18H30 - 20H30
- **JEUDI :**
14H30 - 16H30

TARIF : Cotisation annuelle
ATELIER RESTAURATION 300 €

COURS D'ITALIEN

Professeur : Aïda Gioé-Guionneau

L'Italie : si vous avez envie d'étudier sa culture, ses traditions, sa littérature, sa façon de vivre, venez étudier sa langue. A travers elle, vous découvrirez tout cela, voyage garanti !

- **JEUDI :**
12H30 - 14H00 / AVANCÉS
14H00 - 15H30 / CONV.
15H30 - 17H00 / CONV.
17H00 - 18H30
VIVONS À L'ITALIENNE
18H30 - 20H00 / PERFECT. +

TARIF : Cotisation annuelle
COURS ITALIEN 274 €



OCTOBRE

UNE MAISON, UN JARDIN, DES ESPACES COSY, DES ATELIERS, DES ACTIVITÉS, DE LA CONVIVIALITÉ, DES ÉCHANGES, DE LA TECHNICITÉ POUR SENTIR, GOÛTER, VOIR, TOUCHER, ENTENDRE...

- Des ateliers

Une palette d'activités culturelles et manuelles pour acquérir des savoir-faire, des connaissances, de la technicité...

- Des expositions

Des expositions de peintures, de sculptures, de dessins, de photographies... vous sont proposées tout au long de l'année. Entrée libre.

- Des événements

Rencontre avec des chefs, restaurants éphémères, enterrement de vie de jeune fille, accords mets et vins...



QUESTIONNAIRE À LA PROUST DE MARIE (ATELIER DES FILLES)



Quelle est ton activité créative préférée ?

Celle que je préfère c'est la création de vitrines, créer un univers et les décors associés, j'adore ça!

Quelle est celle que tu pratiques depuis le plus longtemps ? La couture apprise par ma tante et mes grands-mères.

Quelle est celle que tu maîtrises le plus ?

Le macramé car les nœuds, ça me connaît !

Quel est ton outil, ton ustensile préféré ?

Mes aiguilles à tricoter.

Quel autre talent aimerais-tu avoir ?

J'adorerais savoir jouer d'un instrument.

Quelle est la musique idéale, selon toi, pour créer ? Morcheeba, Nada surf et plein d'autres, ça dépend du mood de la journée.

Tu es en séance de sophrologie, quel paysage imagines-tu pour te détendre ?...

Mon jardin... des fleurs, des pins, les chiens et les petits oiseaux, rien de mieux pour se détendre.

Quelles personnes t'inspirent ?

Ma maman !

Quelle est la qualité que tu préfères chez les autres ? La gentillesse.

Quel est ton principal point fort ?

Mon dynamisme.

Quel est ton principal point faible ?

Mon tempérament est parfois un peu fort.

Si tu étais un animal, lequel serais-tu et pourquoi ?

Un chat bien sûr ! Beauté, intelligence et classe, la parfaite définition du félin domestique.

Quel est le livre que tu offres régulièrement ?

"Le vieux qui lisait des romans d'amour" de Luis Sepulveda.

Dans quel autre pays aimerais-tu vivre ?

Les Pays Bas... Les cafés, les vélos, la slow life, les parcs, les gens et j'en passe! Tout me correspond bien.

ATELIER DES FILLES ATELIER D'ACTIVITÉS CRÉATIVES

Un mercredi par mois de 18h à 20h

PROCHAINS ATELIERS :

18 octobre et 15 novembre

avec la fabrication d'une étagère à porte-clés

OCTOBRE

RECETTE D'OLIVIER : GASPACHO ANDALOUS

Vite !! Il est encore temps d'acheter les derniers légumes d'été : tomates, poivrons et concombres sont encore sur nos étals. Remplissez donc votre panier et filez réaliser un dernier gaspacho avant la fin des beaux jours.

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 3mn

Difficulté : facile

INGRÉDIENTS

- 500 g de tomates mûres
- 1 poivron vert
- 1 concombre
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 g de pain de campagne ou pain de mie
- 100 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 4 c.à.s de vinaigre de vin type xérès
- 1 verre d'eau froide
- Sel



PRÉPARATION

- Faire tremper les tranches de pain dans de l'eau puis les essorer.
- Laver les tomates et le poivron et les couper en morceaux.
- Peler le concombre puis le découper grossièrement.
- Peler l'ail et le couper en deux.
- Ajouter le tout dans un blender puis mixer quelques secondes.
- Ajouter le pain, le sel, le vinaigre et l'huile d'olive.
- Mixer de nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Filtrer le gaspacho à l'aide d'un chinois au-dessus d'un saladier puis l'entreposer 2h au réfrigérateur.
- Rajouter un filet d'huile d'olive au moment de servir.

CONSEILS

Vous pouvez garder une petite partie des légumes coupés en petits dés et des croûtons de pain grillé pour garnir le gaspacho.

A ne pas confondre avec la Salmorejo de Cordoba. Il s'agit d'une soupe froide, spécialité de Cordoue qui ressemble au gaspacho et à la porra de Antequera

LES PETITS FORMATS DE SANDRINE



EXPOSITION
DU 26 SEPTEMBRE
AU 20 OCTOBRE 2023

VERNISSAGE
LE MARDI 10 OCTOBRE
À PARTIR DE 18H

Sandrine Lacroix-Lelong expose une partie de ses œuvres à la Maison des 5 Sens du 26 septembre au 20 octobre. Rencontre...

Le dessin et la peinture ont toujours fait partie de votre vie ?

Oui, en effet, cette passion me poursuit depuis l'enfance. J'ai toujours dessiné et peint. Par la suite, j'ai fait des études d'arts plastiques à Bordeaux. Aujourd'hui, j'interviens en arts plastiques dans différentes structures associatives.

Quelles techniques utilisez-vous ?

Je suis plutôt techniques mixtes, disons que je fais ma petite cuisine artistique !

Quelles sont vos inspirations ?

J'aime beaucoup les paysages, et pour les reproduire, je suis à la limite de la figuration et de l'abstraction.

Pourquoi ce titre "petits formats" pour votre exposition ?

Parce que j'ai plutôt l'habitude de peindre sur de grands formats. Et là, j'ai voulu changer, avoir une approche différente notamment à travers une nouvelle gestuelle. Ce sont toujours des paysages assez abstraits.

Vous connaissiez la Maison des 5 Sens ?

Oui, grâce à d'autres amis qui avaient déjà exposé, notamment ceux qui font partie du groupe Expression de Mérignac comme moi. J'en profite pour remercier la Maison des 5 Sens de nous prêter des murs à nous, artistes. Ce n'est jamais facile de trouver un lieu pour exposer !

OCTOBRE

LE COUPS DE COEUR DE MURIELLE NAVARRO

Quand un ange passe...

Nombreux sont les ouvrages qui s'inspirent d'histoires bucoliques, de récits forestiers, où semble-t-il, la pérennité de l'espèce humaine trouverait refuge au sein de mère nature. « Un chien à ma table » vient en compléter le tableau de chasse en s'inscrivant au palmarès prisé et primé des romans poético-écologiques.



Grieg et Sophie forment un vieux couple passionné de littérature, qui a choisi de vivre isolé dans une vieille bâtisse au milieu de nulle part, en privilégiant un lieu désert en marge de la société. Entre nature et culture, leurs deux solitudes unies par une tendre complicité au cœur des Vosges alsaciennes, se laissent porter par les saisons, chacun vivant au gré de son rythme biologique, éclairé par le jour ou la nuit...

L'« écri-vaine » Sophie selon l'expression de son compagnon, s'aventure à l'occasion sur les chemins environnants, en s'enivrant des sons, des couleurs, des odeurs de la forêt dans une admirable synesthésie, alors que son homme ensauvagé préfère se terrer dans sa chambre, en survivant au milieu de ses livres. La présence même très lointaine des humains est perçue comme une menace potentielle, quand la lumière artificielle des phares de voiture, vient parfois éclabousser les murs de la maison.

Mais un soir, une chienne errante vient troubler leur quotidien engourdi en s'invitant à leur table. Surnommée Yes, la petite femelle blessée et mal en point, porte les stigmates visibles de maltraitance animale. En bousculant leurs habitudes, cette boule de poils vive comme un éclair de joie, va alors éveiller un sursaut de jeunesse dans leur existence vieillissante, en ravivant la flamme d'un amour assoupi, dans un nouvel espace-temps.

Ce conte original et sensible évoque avec grâce et beaucoup de pudeur les tourments de cette vieillesse assumée, tout en abordant également les désastres écologiques avec la finitude annoncée de certaines espèces, la perte comme un rapport à la vie. L'animal recueilli va-t-il ainsi sauver ce qu'il reste en nous d'humanité ? L'artiste plasticienne Claudie Hunzinger, nous livre ici un récit émouvant en dé-peignant une contrée sauvage qu'elle aime tant ; son style vif mais fluide est empreint de mots justes. Même si l'intrigue reste mince, ce chant de lumière aux accents à la fois mélancoliques et joyeux, se rehausse d'une pointe d'insolence bien aiguisée. En répondant à cet appel sans appel de la montagne, l'autrice éprise de nature depuis toujours, nous compose ainsi une ode à la vie, une musique végétale d'amour et d'amitié, comme une rayonnante et poétique fusion de trois marginaux en quête de renouveau.

« c'est quoi la poésie ? un pas de côté »

Claudie HUNZINGER, Un chien à ma table, Editions Grasset et Fasquelle, Paris, 2022, réédition Collection J'ai lu, 2023, p152

ce livre a reçu le PRIX FEMINA en 2022

TUTO : COMMENT RECYCLER VOS BOÎTES EN CARTON

Il est possible que vous crouliez sous les boîtes de cartons liées à vos achats en ligne. A moins que vous ne les jetiez au fur et à mesure. Erreur ! Voici quelques idées pour leur donner une deuxième vie.

1/ Les réutiliser pour vos propres envois

Ça tombe sous le sens mais évidemment, le recyclage le plus évident est d'utiliser à votre tour ces boîtes pour envoyer vos propres colis. Tant qu'il est bien fermé avec une adresse (ou un QR code) bien lisible, il est prêt à repartir vers un autre destinataire.

2/ Une cabane pour votre chat

Si vous êtes propriétaire d'un chat et que vous laissez traîner votre carton, vous aurez sûrement remarqué qu'il aime se poser dessus. Avant qu'il ne déforme la boîte, si celle-ci est grande, percez un trou suffisamment grand pour qu'il puisse y entrer. Enfilez un vieux t-shirt autour de la boîte. Il appréciera la matière qui rendra l'entrée plus confortable. Et ça évitera aussi qu'il ne s'amuse à mordre sa nouvelle niche !



3/ De jolies boîtes de rangement pour organiser vos placards ou autre

Retapissez vos boîtes en carton (avec du papier ou du tissu que vous repasserez au préalable) ou peignez-les. Éventuellement, redécoupez-les pour leur donner la forme souhaitée (cf photo). Ces jolies boîtes vous permettront de réorganiser vos placards en y rangeant vos dessous, vos t-shirts, vos dossiers...

4/ Récupérer le carton pour faire des séparateurs de tiroirs

Finies les chaussettes en tas dans votre tiroir ! Avec le carton récupéré, vous pouvez fabriquer des séparateurs de tiroir pour mieux organiser vos rangements de dessous et chaussettes. Quelques coups de couteur suffiront pour fabriquer ces séparateurs.



5/ De jolis emballages cadeaux

Vous avez un pêle-mêle de cadeaux à offrir type « panier garni » ? Placez-les dans une boîte que vous aurez recouvert d'un joli papier. Votre destinataire pourra ainsi récupérer la boîte pour y ranger des affaires à son tour. la boîte en elle-même fera ainsi partie du lot !

6/ Une maison de poupée

Empilez des boîtes à chaussures pour créer plusieurs étages. Mais vous pouvez aussi n'utiliser qu'une boîte pour créer une pièce à décorer et aménager pour des playmobiles par exemple. Les enfants vont adorer cette activité créative !



Lors du prochain «Atelier des filles»,
Marie vous apprendra à réaliser une étagère à porte-clés en deux séances.
Rdv les 18 octobre et 15 novembre à 18h à la Maison des 5 Sens.



5 allée des Peupliers

33000 Bordeaux

Tel : 05 56 51 24 03

www.maisondes5sens.fr