# NEWSLETTER

Novembre 2026 N° 14

## FASHION WEEK

Si la distribution alimentaire hebdomadaire s'inscrit d'office dans notre agenda, il est des rendez-vous plus rares qui viennent rythmer la vie de notre association. C'est le cas de nos distributions exceptionnelles de vêtements organisées quelques rares fois dans l'année selon les opportunités et les arrivages internes.

Ce moment fort de solidarité et de partage est pensé pour équiper nos hébergés ainsi que les personnes extérieures disposant de peu ou pas de ressources avant les frimas de l'hiver.

La dernière distribution en date a eu lieu il y a seulement quelques jours, au siège social, concomitamment à la distribution alimentaire. Lors de cette journée spéciale, le carport s'est transformé en marché couvert pour accueillir un grand choix de vêtements, mis à disposition gratuitement, pour permettre à chacun de se vêtir dignement et de trouver des articles adaptés à ses besoins... et à ses envies !
On y retrouvait un large panel d'affaires pour adultes et enfants :



- Vêtements divers : Manteaux et vestes, pulls, pantalons, t-shirts, tenues légères...
- Chaussures : Baskets, chaussures de marche, sandales...
- Accessoires du quotidien : Sacs, ceintures, chapeaux, casquettes, bonnets, écharpes...

Chaque participant a pu prendre le temps de chiner et d'essayer avant de repartir avec ses trouvailles.







## COLLECTE DE LA BANQUE ALIMENTAIRE

Les vendredi 6 et samedi 7 novembre, Cité LPB participera, comme chaque automne, à la collecte nationale biannuelle de la Banque Alimentaire. Nous serons présents à l'entrée des magasins LIDL de Conflans-Sainte-Honorine et Carrières-sous-Poisoy pendant les 2 jours.

Tous les produits récoltés sont conservés par l'association afin d'être distribués tout au long du semestre suivant. Le fruit de ces collectes nous est NECESSAIRE car les collectes hebdomadaires auprès du Drive Leclerc se sont très largement amoindries. Riz, semoule, boîtes de conserves (légumes, légumineuses et poissons), farine, huile, sucre en poudre, gâteaux, produits sanitaires et produits bébé seront les bienvenus.

**Si vous faites vos courses vendredi ou samedi, essayez de passer nous voir !**

# ATELIERS MIAMM : des idées plein l'assiette

**Manger sain, équilibré et gourmand pour moins de 4 € par personne, c'est possible ? Mais comment ?**

Briser la routine du quotidien au sein des centres d'hébergement est essentiel. Pour apporter de la convivialité et des apprentissages utiles, des ateliers MIAMM ont été mis en place.
L'objectif ? Réapprendre à cuisiner des produits sains, de saison et économiques, pour concocter un repas complet à moins de 4 € par personne.
Proposés et animés par la BAPIF, partenaire que nous vous avons présenté dans notre précédent numéro, ces moments de partage remportent un vrai succès auprès de nos usagers.




## Comment se déroule un atelier ?

Chaque séance s'articule en 4 temps forts, joyeux et bien rôdés :



Accueil & consignes : tour de table bienveillant, répartition des recettes par duos et organisation spontanée du rangement.

En cuisine : une préparation fluide et rythmée où chacun s'entraide avec enthousiasme.





Théorie & jeux : échanges interactifs avec l'intervenante de la BAPIF pour comprendre les habitudes alimentaires, et dénicher de bons aliments à petit prix.

Dressage & dégustation : on dresse une belle table pour nourrir aussi le visuel, avant de partager le repas tous ensemble !



## Le repas préparé pendant l'atelier



Velouté de butternut & pois chiches



Tarte aux poireaux



Banana bread





### Bien plus que des recettes : du lien et de la créativité

Au-delà de la cuisine, ces ateliers apportent un vrai souffle d'espoir et de fierté. Les résidents font preuve d'une belle ingéniosité pour s'approprier les recettes avec les moyens du bord (comme étaler une pâte sans rouleau !). Beaucoup découvrent comment cuisiner des produits de la distribution alimentaire qu'ils n'osaient pas manger auparavant, et se prennent au jeu de goûter de nouvelles saveurs.

Un parcours complet en 7 étapes

- Déjà réalisées : Équilibrer son budget alimentaire • Impact du sel et des graisses sur la santé • Décoder les étiquettes et les dates • Fruits et légumes de saison
- À venir : Légumineuses et pain • Prévention du diabète et réduction des sucres • Activité physique adaptée.

Lors du prochain atelier, nos résidents s'attaqueront au thème des légumineuses et du pain, occasion d'associer créativité et petit budget pour un repas complet et équilibré. Et de votre côté, quelle est la recette de saison qui vous fait toujours du bien sans peser sur le budget ?

# FINANCEMENT DES POLES D'ACTIVITES ANNEXES

**Nos différentes activités telles que l'aide alimentaire, la domiciliation postale, le FLE ou l'aide aux devoirs, reposent sur votre générosité. Même partiellement subventionnées, elles ne peuvent exister sans votre soutien.**
**Dans une structure à taille humaine comme la nôtre, chaque geste compte vraiment.**

**Ce sont vos contributions qui nous permettent de faire vivre ces moments partagés, d'acheter du matériel, des produits frais et de développer ces initiatives. Si vous souhaitez nous soutenir, vous pouvez faire un don en quelques clics.**

**Scannez le QR code ou cliquez ici pour nous soutenir !**
**(Bon à savoir : vos dons à l'association vous permettent de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % du montant versé.)**

# LA MAIRIE DE CONFLANS-SAINTE-HONORINE

**Partenaire importante de Cité LPB, la mairie de Conflans-Sainte-Honorine, où se situe notre siège social, propose différents services dont certains auxquels nous faisons appel de façon récurrente.**



## Coordination d'Action Sociale - CAS

**A l'invitation du directeur du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), une réunion mensuelle agrège les représentants des principales associaitons carritatives agissant sur le territoire communal ainsi que des assistantes sociales du SAS (Secteur d'Action Sociale).**

**Se retrouvent donc les Restos du coeur, la Boutique Famillale, l'Entraide Sociale Batelière (ESB), le Secours Populaire, le Secours Catholique , l'Ordre de Malte, ADOMA et nous-mêmes.**

**Cette réunion est très utile à tous car elle permet de faire le point sur les moyens/besoins de chacun et amène à créer des synergies (partage de ressources) ou une entraide (prêt de camions, partage de ramasse).**

## Ateliers numériques

**Cité LPB a aussi pour mission d'oeuvrer à la réinsertion sociale et économique des accueillis. Dans ce cadre nous conduisons nos hébergés à la médiathèque Blaise Cendrars de Conflans-Sainte-Honorine. Des formateurs accompagnent les "élèves" vers l'autonomie numérique, autonomie indispensable à l'heure du tout informatique. Les ateliers ont commencé début mai 2026. Jusqu'à présent treize hébergés ont profité de cette opportunité et ont parallèlement découvert toutes les richesses de la médiathèque.**

### Modalité et fréquence des ateliers

- **Un vendredi tous les 2 mois, de 10h00 à 11h30.**
- **Groupe de 6 personnes régulièrement**

### Accompagnement individuel

**En complément des sessions collectives, le conseiller numérique propose des rendez-vous individuels sur mesure selon les besoins de chacun :**

- **Insertion professionnelle : Aide à la recherche d'emploi et réalisation de CV.**
- **Autonomie numérique : Démarches et recherches sur Internet, initiation à Canva, traitement de texte et création de tableaux.**

### Programme des cours

**Les cours d'informatique sont spécifiquement conçus pour les personnes souhaitant apprendre les bases du numérique :**

- **Découverte du matériel : Composition des équipements et conseils pratiques d'utilisation.**
- **Outils du quotidien : Création et prise en main de la boîte mail, de Word, d'Excel et navigation sur Internet.**

### Un vrai succès auprès des résidents

**L'initiative rencontre un franc succès et les retours sont enthousiastes ! Plusieurs d'entre eux ont déjà créé leur carte gratuite individuelle pour profiter de l'espace enfants et des activités proposées.**





