



La Cafetière

N°58 • NOVEMBRE 2020

Gazette de Cœur du Cinq

La vertu du Rebond

Alors que nous pensions arriver dans une période plus calme, cette nouvelle Cafetière est éditée à un temps où les événements tragiques se succèdent dans notre pays.

Mais c'est une raison de plus pour porter la lumière de l'Espérance, qui nous oriente et nous guide sur les chemins de la vie, comme annoncé dans l'Évangile. C'est sur notre expérience de la Fraternité que nous nous efforçons de vivre à Cœur du Cinq, que nous pouvons rebondir avec foi et force renouvelées par nos rencontres toutes simples, nos accompagnements avec nos amis de la rue.



▲ Cœur du Cinq au grand air de Houlgate

Cela, grâce à l'arrivée de nos deux jeunes permanentes, Aliénor - Conseillère Sociale - et Soraya - Service Civique. Grâce aussi à l'arrivée de jeunes bénévoles venus nous renforcer, mais dans des conditions d'accueil réduites du fait de la situation.

Notre Atelier d'Écriture, Arthur Desjardins, nous a préparé un texte dans ce sens. Nous vous en souhaitons bonne lecture.

Bertrand Cavalier, président de Cœur du Cinq

En ces temps troublés où tant de personnes innocentes subissent le mépris, la violence et la haine, une communauté comme celle que constitue Cœur du Cinq se doit de s'interroger sur sa capacité à trouver le chemin d'un « vivre ensemble » plus harmonieux, à « rebondir » sur ce socle de souffrances pour construire un avenir meilleur ...

Le précédent numéro de notre gazette avait déjà montré une image positive des gestes de proximité et d'entraide, souvent intergénérationnels, imaginés pour contrer les attaques sournoises du COVID 19 ...

Ce numéro met l'éclairage sur le séjour de ressourcement vécu en octobre dans la joie par un groupe de dix personnes d'une étonnante diversité d'origine, de culture et de tradition.

Comme le résume un des participants : « une opportunité exceptionnelle pour ouvrir une nouvelle page pleine d'espoir pour un avenir meilleur ».

Dans cette quête d'un bonheur partagé, chacun est appelé à prendre conscience que seul je ne peux pas grand-chose ...

Mais, peut-être - comme nous le rappelle le Pape François dans son récent message fraternel - si nous nous faisons le prochain de celui que nous croisons sur la route, ensemble, frères et sœurs au sein d'une même famille humaine,

Nous rebondirons plus haut ...

Arthur Desjardins

L'Agenda



• Collecte Banque Alimentaire :

Vendredi 27 & Samedi 28 novembre – Carrefour City
37 rue Lacépède – Paris 5e

• **Conseil d'administration** : Jeudi 26 novembre - 19h30

• **Réunion Echanges** : Jeudi 10 décembre à 19h30

• **Quête pour Cœur du Cinq à Saint Médard** :
19 & 20 décembre

• **Hiver Solidaire** :

en décembre, à Cœur du Cinq (on espère ...)



CŒUR DU CINQ

www.coeurducinq.fr

Association loi 1901 à caractère caritatif
24 rue Daubenton - 75005 Paris • 01.43.36.48.30 • coeurducinq@orange.fr
N° de déclaration 110555P (JO du 28/07/93) • N° de Compte : BNP 0075902763927

HOULGATE 2020

CŒUR DU CINQ ET UN BALLON POUR L'INSERTION (UBI)



Nouveauté à Houlgate, l'atelier de poterie ▶



▲ Retrouver la nature chez Eric, à la ferme de Douville

Hébergés en chambre individuelle confortable avec douche et sanitaires, nous avons aussi redécouvert la nature au Centre Sportif à Houlgate, situé dans un parc boisé, à proximité de la mer.

La mise en route se fait à 7 heures du matin avec un footing alors que le soleil n'était pas encore levé puis petit déjeuner revigorant à 8 heures avec fruits, yaourt, céréales, miel, jus de fruits et boissons chaudes.

Il y a eu alternance de dépenses physiques tant collectives (foot en salle, badminton), que individuelles : adresse avec le tir à l'arc, la découverte de nouvelles sensations avec l'escalade ou l'équitation, la relaxation avec le yoga quotidien, que d'activités culturelles avec la visite de la ferme pédagogique et un après-midi de création en poterie.

Nous avons monté des juments très calmes ce qui convenait à ceux qui faisaient leur prise de contact avec l'animal, le brosser, seller les chevaux avant de les monter pour une grande promenade.

Notre séjour s'est déroulé dans la joie, dans l'effort et la solidarité lors de toutes ces activités.

Evelyne

J'adore cette semaine à Houlgate, parce qu'on avait partagé des activités avec mes amis que je rencontre.

Aussi pendant le séjour à Houlgate j'ai trouvé de la motivation pour continuer des activités comme le sport, les cours de français le travail avec petits objectifs qu'on pouvait réussir à mon retour à Paris.

Je vous remercie tous, Coeur du cinq et Un ballon pour l'insertion.

À très bientôt !!! J'attends des nouvelles de tous.

Esteban Sepulveda

Ça a été une très belle expérience car j'ai découvert un talent caché en moi : l'escalade, c'était formidable ! Déjà avec le footing tous les matins avec l'air frais de Normandie et l'encouragement d'Audrey, je me suis sentie très à l'aise lors de toutes les activités. Puis Aubin (accompagnateur UBI) est arrivé et c'était toujours dans la bonne humeur, la sympathie et le travail de groupe. Les repas étaient délicieux et on partageait dans la convivialité. Seule dans ma chambre j'étais tranquille et dormais profondément.

Au retour, j'ai eu plein de choses et je vous en remercie infiniment. Encore MERCI à Jason qui m'a accompagnée jusqu'à chez moi comme le sac était lourd sans oublier Laurence qui nous a emmenés dans un resto à la gare.

Mariatou Aïcha N'Gamchera

Je suis péruvien et m'appelle JESUS. Avec l'association Coeur du Cinq, j'ai fait du sport...

À 6h45, on s'est réveillé dans la chambre et, à 7h, on a couru dans le stade, sur la piste du jardin, d'une durée de 30 minutes.

Je me suis rencontré avec moi-même parce que ça faisait depuis dix années que je ne faisais pas de sport ...

Je fais de l'équitation pour la première fois, et ça m'aide à connaître les chevaux.

J'ai rêvé avec un sport de rêve et ça m'a réveillé !

Jésus



▲ Arrivée du jus de pomme nouveau

Toujours plus haut ! ►

Bravo pour toute l'équipe de Coeur du Cinq et de Un Ballon pour l'Insertion qui ont tout fait pour nous rendre le séjour à Houlgate agréable et confortable. Merci aussi pour tous les participants qui ont fait preuve de solidarité et de fraternité, et ont tous réussi à surmonter leur peur, pour l'escalade ou la montée à cheval, bien que cela n'était pas évident pour certains.

En tout c'était le meilleur séjour, que j'ai beaucoup apprécié...

Pour moi, ce séjour est un déclic qui me motive à faire plus de sport, et être mieux organisé dans ma vie. Merci à toute l'équipe, de la part de : Saïd

Cela s'est très bien passé, le séjour fût très agréable, cela nous a beaucoup plu.

Je tiens à remercier Cœur du Cinq qui nous a permis de réaliser ce séjour et l'association Un ballon pour l'insertion qui nous a bien accompagnés dans les sorties sportives et culturelles.

Nassim Bouhiba

Houlgate, en Normandie, magnifique cité balnéaire nous a, une nouvelle fois, accueilli la semaine du 5 au 10 Octobre 2020. Nous avons tous respiré l'air iodé de la mer, à pleins poumons. Un ballon pour l'insertion, association mondialement connue, a parfaitement organisé le stage.

Le groupe réunissait quelques athlètes natifs des régions chaudes du Sahara, un autre originaire de la contrée du Machu Picchu, sans oublier un pilote de moto arrivant des étendues enneigées du sud de la Patagonie !

Tous ont apprécié la fidèle présence d'un des derniers parisiens de souche, mondialement connu, qui a joyeusement égayé notre séjour !

La sélection pratiquée par Coeur du 5 a favorisé la tenue d'exigeantes rencontres sportives, tel le Tchoukball ou l'Ultimate !

Certains sont parvenus à grimper jusqu'au plafond des murs d'escalade !

D'autres ont chevauché, avec courage, des purs sangs fougueux !

N'oublions pas la ferme d'Eric à Douville en Auge. Grâce à son verger et son pressoir, nous avons fabriqué et bu du jus de pomme avant qu'il ne commence à fermenter !

Un grand merci à Coeur du 5, à Un ballon pour l'insertion, à tous les bénévoles et à tous les participants pour ce superbe séjour.

Francis

C'était un plaisir de faire cette escapade
avec vous tous - Rokun Jisho ►



Quelle joie quand j'ai su que le séjour de notre Houlgate pointait le bout de son nez...

Moi qui attendait ce grand jour avec impatience, pour cette destination devenue magique !

Le groupe (et moi) a été accueilli à l'arrivée du train par notre accompagnatrice, Audrey, avec qui nous allions partager les différentes activités sportives et culturelles de ce séjour. Ce fut un enchantement de passer trois jours en sa compagnie, avec sa gentillesse que je connais lors des séances de yoga parisiennes.

Nous avons eu droit à notre séance de yoga, présentée par Laurence, habituée du groupe ... Avec elle nous avons découvert, pour notre grand plaisir, des talents concernant l'équitation. C'est merveilleux !

Elle fût relayée par Aubin pour terminer agréablement cette belle aventure, toujours trop courte !

Gérard

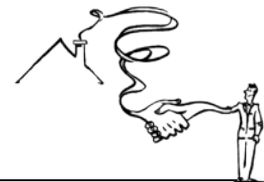


Soraya, après sa licence en droit, met la main à la pâte dans le cadre du service civique autant pour donner à chacun que gagner de l'expérience et confirmer son choix, après un prochain master, d'exercer dans le domaine social et la défense des droits de l'homme.

Aliénor, conseillère sociale, met ses compétences au service des exclus dans le cadre de la solidarité associative et crée une synergie entre tous les acteurs, partenaires, bénévoles avec les personnes accueillies dans un rapport de confiance et une relation dans la durée



AVEC VOTRE DON, SOUTENEZ LES ACTIONS DE CŒUR DE CINQ !



Nous avons appris tristement la mort de Marcus, tellement attachant. En son temps, Lucie l'avait aidé dans ses démarches pour le remettre en route : jobs de guide touristique dans Paris, hébergement à l'Armée du Salut. Nous le portons dans nos prières, ainsi que sa maman. Son témoignage, de retour de Fratello à Rome en 2016 :

▲ Lucie, Léona, Marcus

« *Expérience de relations humaines partagées et fondées sur l'égalité et la chaleur humaine ; des rencontres couronnées par celle du Pape François ! Un enrichissement spirituel, un surcroît de sagesse et d'ouverture d'esprit refoulent mes idées noires et j'affronte avec sérénité les problèmes, démarches administratives et autres ... Les beaux souvenirs allègent mon fardeau et apportent la fraîcheur dans ma vie !* »



Coup double pour la reprise des visites culturelles ! à Saint-Denis, la Basilique et le Stade de France, pour le plus grand intérêt de nos amis.



CŒUR DU CINQ RECHERCHE DES BÉNÉVOLES

Pourquoi pas vous ? Nous appelons encore et toujours au bénévolat, cette période se fait encore plus cruciale ... Nous vous attendons.

Écrivez-nous : coeurducinq@orange.fr

Horaires d'ouverture au public

Lundi, mardi et mercredi, petit déjeuner (9h15 - 12h15), goûter (14h - 16h30)
Jeudi et vendredi sur rendez-vous, dossier et suivi. Samedi café, de 10h à 12h.

Avec le soutien de :



Appel à bénévoles

Cœur du Cinq c'est :

- En 2019, 3797 petits déjeuners et 7029 rencontres
- Et déjà 1398 petits déjeuners partagés et 3140 rencontres en 2020
- Plus de 20 bénévoles
- Une conseillère sociale et une jeune service civique
- Un réseau de plus de 30 partenaires...

Déductions fiscales :

Mes dons à Cœur du Cinq me permettent, si je suis imposable, de déduire 75% du montant de mes dons à hauteur de 552€, puis 66% au-delà de cette somme et ce dans la limite de 20% de mon revenu imposable. Un don de 100 € représente un réel effort d'environ 25 € de votre part après déduction fiscale de 75 €.

Pour rejoindre l'équipe de bénévoles, contactez **Cœur du Cinq**
24 rue Daubenton 75005 Paris
Tél : 01 43 36 48 30

La Cafetière : gazette de l'association Cœur du Cinq

Directeur de publication : Bertrand CAVALIER • Secrétariat de rédaction : Cœur du Cinq • Mise en page : Gino Ladowitch • Photos : Cœur du Cinq ou mentions spéciales • Périodicité : 2 à 4 numéros par an • Éditeur : Cœur du Cinq • 24 rue Daubenton 75005 Paris • coeurducinq@orange.fr • Tél : 01.43.36.48.30 • Dépôt légal à parution • issn 1276-1893