# LE SAC



LE MRGRZINE COMMUNRUTRIRE DE LA SAMR



FÉVRIER FANZINE #3



# 

LA CULTURE DANS LA POCHE

LES ACTUALITÉS DANS LE SAC

LE RÉFLEHE VERT

LA BONNE MANIP

LE CRRNET DE RECETTES

HISTORIQUE DES MAROLLES

LR MÉTÉO

C'EST NIÉ VRAI

LE CALENDRIER DE LA SAMA

LE TISSU ASSOCIATIF DES MAROLLES

LE MOT-CROISÉ

# LR CULTURE DRNS LR POCHE



# MAROLLES FOR EVER - THÉÂTRE

Du 4 au 8 Février - Théâtre des Tanneurs Art.27

Nichées au cœur de Bruxelles, à l'ombre du monumental palais de justice, les Marolles sont un quartier emblématique de notre capitale. Tout le monde a à l'esprit ses pavés, ses brocanteurs, son folklore... Mais qu'est-ce qui se cache derrière ce quartier singulier?

### THE RRCHREOLOGY OF BERSTS - EXPOSITION

Jusqu'au 9 Mars 2025 - BOZAR - Art.27

Monira Al Qadiri explore des sujets aussi éloignés que l'histoire ancienne et les possibilités des nouvelles technologies. Son point de vue est toujours critique mais aussi, et c'est ce qui fait sa particularité, ludique. L'exposition composée de nouvelles créations numériques commandées pour cette occasion, entremêlant mythes anciens, actualités sur le changement climatique et événements géopolitiques récents, l'artiste prend un nouveau tournant visuel..





# LES ENCHANTEMENTS - THÉÂTRE Du 11 au 22 Février - Théâtre le Rideau Art.27

Six jeunes habitants d'une cité urbaine comme il en existe beaucoup en périphérie des grandes villes occidentales, vont se réaliser dans un projet audacieux et déluré.

# LA CULTURE DANS LA POCHE

# **BOUTÈS - PERFORMANCE/CIRQUE**

9 Février 2025 - La Vènerie

Entre performance de cirque et poème autobiographique, Boutès est un spectacle hybride à la fois onirique et provocateur qui interroge la thématique du suicide au travers de la parole et du regard d'une fille sur son père.



# LES FÉLURES DE MONSIEUR T - THÉÂTRE

Du 21 et 22 Février 2025 - Théâtre Marni Art.27

Monsieur T. est un bonhomme sensible, à tête de lama. Il poursuit la quête absurde de trouver la figure idéale. Alors, il explore les possibilités qui s'offrent à lui. Il cherche, manipule, se fait gonfler la face ou se refait le portrait. Il devient tour à tour l'Homme Ballon, l'Homme Phare, l'Homme Glaise... Mais à force de faire et de défaire, il y a comme un truc contrarié là-dessous qui voudrait s'exprimer: La Petite Chose.

# UN PRRFRIT INCONNU - CINÉMR

Sortie le 29 Janvier - Art.27 selon les salles

New York, début des années 60. Au cœur de l'effervescente scène musicale et culturelle de l'époque, un énigmatique jeune homme de 19 ans arrive dans le West Village depuis son Minnesota natal, avec sa guitare et un talent hors normes qui changeront à jamais le cours de la musique américaine. Alors qu'il noue d'intimes relations durant son ascension vers la gloire, il finit par se sentir étouffé par le mouvement folk et, refusant d'être mis dans une case, fait un choix controversé qui aura des répercussions à l'échelle mondiale...



# LA CULTURE DANS LA POCHE

# LE CARNET D'ADRESSE

# THÉATRE DES TANNEURS

Théâtre les Tanneurs Rue des Tanneurs, 75-77 1000 Bruxelles

# BOZAR

Palais des Beaux-Arts

Rue Ravenstein 23, 1000 Bruxelles

Bozar tickets

Ravensteinstraat 16, 1000 Bruxelles

Tram: Palais: 92 & 93

Bus: Bozae: 27, 29, 34, 38, 63, 65, 66, 71, 71N,

Métro: Gare Centrale/Parc: 1 & 5

# THÉATRE LE RIDEAU

7A rue Goffart 1050 Ixelles

Bus: 24, 38, 80, 95 Idalie

60 Blyckaerts

Métro: Porte de Namur

Train: Gare Bruxelles - Luxembourg

Parking Tulipe (1h gratuite)

# LA VÈNERIE

Rue Gratès 3

1170 Watermael-Boitsfort

Tram: Kevm: 92 Bus : Beaulieu : 5

# THÉRTRE MARNI

Rue de Vergnies, 25 1050 Ixelles

Bus: 38, 59, 60, 71 (place Flagey) / 54 (Fernand

Cocq) / 95 (Blyckaerts) Tec: 366 (Flagey)

Tram: 81 (place Flagey)

Métro: Lignes 2, 6. Station Porte de Namur,

bus 71

# LE COMITÉ CULTUREL

Le comité culturel a conclu son premier cycle thématique à la fin du mois de janvier. Le thème choisi était « Sillonner par l'eau ». À cette occasion, les participant.e.s ont eu l'opportunité de découvrir des œuvres variées : des pièces de théâtre, des films et des contes.

Nous avons ainsi exploré l'eau sous différentes facettes : en tant qu'élément vital pour notre existence sur Terre, comme un outil de mise en scène propice à l'interprétation, comme un facteur de développement industriel, comme moteur du mouvement, et enfin au cœur des récits de différents auteurs.

Les participant.e.s ont particulièrement apprécié la projection du film Aquarela, qui offre une vision brute et organique de l'eau : sa puissance, ses dangers et son caractère essentiel.

Le comité culturel entame désormais son second cycle thématique, « Traverser les Mythes ». Si vous êtes intéressé.e.s par les activités culturelles proposées, n'hésitez pas à vous inscrire et à participer aux réunions pour soumettre vos idées pour l'agenda de la Sama!

> PROCHRINE RÉUNION LE MERCREDI 26.02.25

> > À 15H

# LA RECOMMANDATION DE MICHAEL

# Une exposition d'Adrien Dusilence & François-Xavier Delmeire

Une exposition qui se tient rue Haute, 203, 1000 Bruxelles, à la Hôte Gallery. Jusqu'au 16 février inclus: le jeudi, vendredi et dimanche de 12h à 18h.

Une très belle exposition sur le thème des émotions!







# LE BILLET LOGEMENT PAR JULIE PREMIER LOYER JUGÉ ABUSIF À BRUHELLES : UN DÉBUT DE VICTOIRE, MRIS IL RESTE ENCORE DU CHEMIN À PARCOURIR...

Récemment, un loyer a été jugé trop élevé par la Commission Paritaire Locative à Bruxelles. C'est une bonne nouvelle pour les locataires bruxellois qui souffrent de loyers excessifs. Cette décision marque une première reconnaissance officielle des pouvoirs publics face aux prix démesurés du marché privé. Cependant, cette décision n'a pas encore d'impact concret.

En effet, les avis de la Commission Paritaire Locative ne sont que des recommandations et ne forcent pas les propriétaires à baisser leurs loyers. Bien que ce soit un premier pas, il est crucial que ces avis deviennent obligatoires et contraignent réellement les propriétaires à ajuster les loyers lorsque ceux-ci sont abusifs. Malheureusement, certains partis comme le MR s'opposent à une telle obligation...

Il est donc essentiel de continuer à se battre pour que ces avis aient davantage de poids et que le marché locatif devienne plus équitable pour tous et toutes.

À suivre de près!

# MARIO NOUS ÉCRIT SUR L'ALIMENTAITON DURABLE

Manger sain et local est essentiel non seulement pour notre santé, mais aussi pour notre environnement et notre société. L'association VRAC, par ses initiatives de groupements d'achats communs (GAC), montre l'importance de soutenir des circuits courts qui favorisent l'accès à des produits de qualité, issus de l'agriculture paysanne, biologique et équitable.

En réduisant les coûts intermédiaires et les emballages superflus, VRAC permet à des habitants de quartiers prioritaires de consommer de manière durable, tout en soutenant des producteurs locaux et en réduisant notre empreinte écologique.

En choisissant des produits locaux et de saison, nous faisons un geste concret pour préserver notre santé en consommant des aliments plus frais, moins transformés et plus riches en nutriments.

C'est aussi un acte citoyen qui renforce la cohésion sociale et permet de lutter contre la précarité.

En s'inscrivant dans une dynamique collective, chacun devient acteur de sa propre alimentation tout en soutenant une économie locale et solidaire.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, LA PROCHAINE PERMANENCE DE VRAC AURA LIEU LE 5 MARS 2025 À LA SAMARITAINE!

# DE L'ART DANS L'ESPACE : UNE PETITE MAQUETTE DE MAISON ROUGE, CRÉÉE PAR L'ARTISTE SUÉDOIS MIHAEL GENBERG, A DÉCOLLÉ CE 15 JANVIER À BORD DE LA FUSÉE FALCON 9.

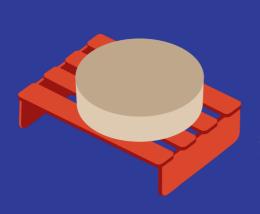
Si tout se passe comme prévu, la petite maison sera posée sur la surface de la Lune.

Cela fait 25 ans que l'artiste souhaite placer sa maison miniature d'apparence typiquement suédoise, qu'il a baptisée Moonhouse, sur la Lune. Aujourd'hui, il a du mal à croire que son idée se concrétise enfin. "C'était une idée follepeut-être idiote, mais en même temps, dans mon esprit, vraiment poétique- de placer une maison rouge avec des coins blancs sur la surface de la Lune ", a déclaré Genberg dans une vidéo publiée sur Facebook. "Et maintenant, cela va arriver".

" Quel est le but ? C'est de l'art ", a-t-il conclu.

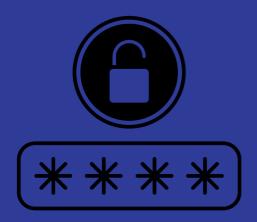
Le projet artistique phare de Genberg a déjà fait le tour du monde ces dernières années. L'emblématique Moonhouse, de la taille d'une main, a été installée dans les arbres, sous l'eau, a été transportée jusqu'à la Grande Muraille de Chine et même jusqu'à la Station spatiale internationale. Selon l'artiste, lorsque le rover aura atterri sur la Lune, "Il devrait libérer la maison, prendre quelques photos et la laisser là tranquille pendant des milliers et des milliers, voire des millions d'années".

UTILISER DU SHRMPOING OU GEL DOUCHE SOLIDE C'EST L'AVANTAGE NON NÉGLIGERBLE D'UN EMBALLAGE TOTALEMENT BIODÉGRADABLE.



CES PRODUITS NE SONT PRS VENDUS DANS UNE BOUTEILLE PLASTIQUE.

CELR PERMET DE DIMINUER EFFICACEMENT LE NOMBRE DE DÉCHETS PLASTIQUES PAR RAPPORT RUX SHAMPOINGS ET GELS DOUCHES CLASSIQUES.



# ÊTRE RIGOUREUX SUR LES MOTS De prese

# PLUSIEURS FRCTEURS PEUVENT PERMETTRE DE SÉCURISER VOS DIFFÉRENTS COMPTES:

- UTILISEZ UN MOT DE PASSE DIFFÉRENT POUR CHRQUE RCCÈS :
   C'EST LA PREMIÈRE CHOSE À FRIRE POUR LIMITER LES DÉGÂTS ÉVENTUELS EN CAS DE PIRATAGE.
- UTILISEZ UN MOT DE PRSSE SUFFISRMMENT LONG ET COMPLEXE
   RU MINIMUM 12 CHRRCTÈRES CONTENRNT DES MINUSCULES,
   DES MAJUSCULES, DES CHIFFRES ET DES CARACTÈRES SPÉCIAUN.
- NE COMMUNIQUEZ JAMAIS VOTRE MOT DE PRSSE À UN TIERS : RUCUNE SOCIÉTÉ OU ORGANISATION SÉRIEUSE NE VOUS DEMANDERA JAMAIS DE LUI COMMUNIQUER VOTRE MOT DE PRSSE.

# LE CRRNET DE RECETTES

# **BOUCHÉES À LA REINE**

Ingrédients :

- 6 pâtes feuilletées
- poivre et muscade
- 3 cuillères à soupe de farine
- 45g de beurre
- 300g de veau et 2 escalopes de poulet
- 3 jaunes d'oeufs
- 75cl de bouillon de volaille
- 10cl de crème fraîche
- 200g de champignons

Pour 6 personnes Préparation 20 minutes 40 minutes de cuisson

Coupez les champignons en lamelles et les quenelles égouttées en petits tronçons. Coupez la viande en petits dés et cuisez la rapidement (rose). Réservez. Faites fondre le beurre dans un faitout, ajoutez la farine et faites cuire en remuant pendant 3 mn. Mouillez ensuite le roux blond avec le bouillon de volaille et portez à ébullition. Ajoutez la viande, les champignons, le vin blanc, poivre et noix de muscade. Continuez de faire chauffer en remuant sans arrêt. Incorporez les quenelles et remuez délicatement. Délayez à part les jaunes d'oeufs avec la crème fraîche dans un bol, puis versez cette liaison dans le faitout en remuant. Faites chauffer sans bouillir pendant 5 mn. Faites chauffer les croûtes précuites dans le four à 180°C. Lorsqu'elles sont bien chaudes et très sèches, les sortir et enlever les chapeaux. Disposez les croûtes sur assiettes individuelles (accompagnées de riz ou pâtes). Les remplir de la garniture en sauce et posez les chapeaux dessus. Servez aussitôt.



# LE CARNET DE RECETTES

# **LE BLONDIE**

# Ingrédients:

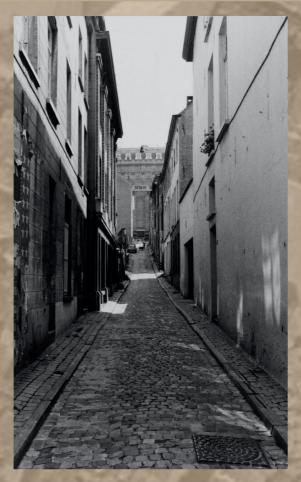
- 40g de sucre roux
- 125g de beurre doux
- 6 pommes
- 140g de farine
- 1 oeuf
- 180g de chocolat
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille

Pour 4 personnes Préparation 10 minutes 30 minutes de cuisson

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Détaillez le chocolat en pépites grossières. Dans un saladier, battez le sucre et le beurre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse légèrement. Ajoutez la farine, l'oeuf et la vanille et bien mélanger. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez pour les incorporer dans la pâte. Versez la préparation dans un moule beurré (d'environ 15 cm de diamète) et parsemez le reste de pépites de chocolat sur le dessus. Lissez légèrement la surface du gâteau avec une spatule. Enfournez 30 minutes.

# **RUE CHRISTINE**

PERCÉE DRNS UNE PROPRIÉTÉ DU BARON CAZIER, TRÉSORIER GÉNÉRRL DE L'ARCHIDUCHESSE MRRIE-CHRISTINE QUI GOUVERNA LE PRYS DE 1781 À 1792. CELUI-CI SEMBLE RVOIR **VOULU RENDRE HOMMRGE À** SR SOUVERRINE EN DONNRNT RU NOM DE CHRISTINE LA RUELLE, RU DÉBUT DU 20ÈME SIÈCLE, LA RUE ACCUEILLE PLUSIEURS "MRISON DE LOGEMENT" À 5 CENTIMES LA NUIT.



DRNS LES RNNÉES 70, LR RUE, CONSTITURNT UN ÎLOT PEU ENSOLEILLÉ
ENTRE ELLE-MÊME ET LR RUE DE LR PORTE ROUGE, EST MENRCÉE DE
DÉMOLITION. TOUTEFOIS, QUELQUES RNNÉES PLUS TRRD, LR VILLE DE
BRUXELLES CONSTRUISIT SUR LE CÔTÉ GRUCHE DE LR RUE EN MONTRNT,
QUELQUES PETITS IMMEUBLES EN DÉCROCHAGE DE L'ALIGNEMENT DE
MRISONS, CE QUI DONNE DE L'RIR À CETTE RUE FORT ÉTROITE.

	LR	ME
	D	
	2	
[	3°/!	5°

9





M

5

9°/4°

12

**7°/I°** 

19

9°/4°

26



14

V

S

8°/3°

15





25





**27** 

6

8°/4°





17

# " À HOUT SI PLOUT LES BRINGS DE PIEDS"

L'EXPRESSION EST FAMILIÈRE EN WALLONIE ET À BRUXELLES. ELLE SERT DE RÉPONSE ÉVASIVE ET RAILLEUSE AUX QUESTIONS INDISCRÈTES SUR UNE DESTINATION. "WICE ALEZ-VE ?- À HOUT'SI PLOÛ..." DANS L'ESPRIT DE LA PLUPART, CE LIEU-DIT EST IMAGINAIRE, RECULÉ. EN FRIT, IL EHISTE BEL ET BIEN, COMME SON ÉQUIVALENT GINGELOM EN PRYS FLAMAND. C'EST UN HAMEAU CONDRUZIEN, SUR LE TERRITOIRE DE LR COMMUNE DE NEUPRÉ, QUI SE SITUE SUR LA ROUTE DESCENDANT DE PLRINEVAUX VERS ESNEUX ET EST ARROSÉ PAR LE RUISSERU DU FOND MARTIN. SE JETANT DANS L'OURTHE. AUPARAVANT. ON APPELAIT L'ENDROIT PÎRÂPRÉ. SON NOM R CHRNGÉ RVEC CELUI DU MOULIN, CONSTRUIT EN 1559. QUI Y ÉTRIT EN ACTIVITÉ. UNE TRADITION LOCALE EXPLIQUE COMME SUIT L'APPELLATION ACTUELLE. COMME LE RU DU MOULIN DE PÎRÂPRÉ N'AVAIT QU'UN DÉBIT INTERMITTENT ET QU'EN ÉTÉ il étrit souvent à sec, le meunier inquiet éveillrit parfois son FILS RU MILIEU DE LA NUIT EN LUI LANÇANT : HOÛTE S'I PLOÛT !, C'EST-À-DIRE, « ÉCOUTE S'IL PLEUT! ». EN RENDANT BRÈVE LA Première syllabe, la fantaisie populaire y a substitué PLRISRMMENT HOUTE S'I PLOÛT, C'EST-À-DIRE « À L'ABRI QURND IL PLEUT ».

# FÉVRIER 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05 Atelier Fanzine I4H-IGH	06	07 Atelier Henné ISH	08
09	10		VISITE GUIDÉE ISELP ILH	13	14	
16	DISTRIBUTION VRAC SAMA	18 CRFÉ MÉDIA 9H30 – SAMA THÉÂTRE 13H30		20	PROJECTION RZUR ET RSMAR 15H SAMA	22
23	ATELIER COUTURE - 15H SAMA	25	ART 27 - IOH Comité Culturel - ISH Sama	27	PROJECTION 120 BPM - 15h SRMR	01

# LE TISSU ASSOCIATIF DES MAROLLES

# CIDJ (FÉDÉRATION DES CENTRES D'INFORMATIONS ET DE DOCUMENTATION POUR JEUNES)

Rue Saint-Ghislain 29, 1000

"Le CIDJ, en tant que fédération, stimule les partenariats entre et avec ses centres affiliés. En concertation avec eux, il assure leur représentation institutionnelle dans différents organes consultatifs et autres fédérations, y compris au niveau international. Il remplit également des fonctions d'information et de formation des centres affiliés."

# **VRAC BRUHELLES**

Rue Fernand Bernier 15, 1060

"VRAC- Vers un Réseau d'Achat en Commun- développe et accompagne des Groupements d'Achats Communs (GAC) dans plusieurs quartiers de Bruxelles. Nous cherchons à rendre une alimentation de qualité accessible à toutes et tous."

# TROC & BROL

Rue des Capucins 26, 1000

"Troc & Brol est le nouveau local récup' des Marolles! Une réponse inédite du Service de Propreté Publiques de la Ville de Bruxelles aux demandes des habitants des Marolles collectées et relayées grâce au Contrat de Quartier Durable.

Troc & Brol offre un service local et gratuit d'enlèvement d'encombrant à domicile favorisant la mobilité douce et repropose les objets en bonne état dans son magasin, gratuit lui aussi. "

# RÉSERU SANTÉ DIABÈTE

Rue des Capucins 30, 1000

"Le Réseau Santé Diabète est principalement actif dans les Marolles et plus généralement à Bruxelles. Notre équipe propose diverses activités, discussions et formations pour prévenir l'apparition du diabète et aider les patients diabétiques à comprendre, accepter et stabiliser leur maladie."

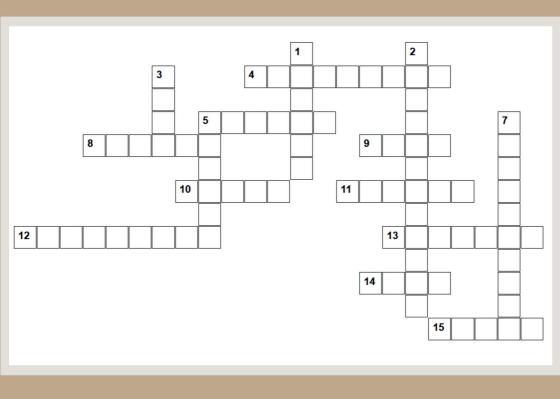
# MRS « RUH URSULINES »

### Ursulinenstraat 6

"La site « Aux Ursulines » se trouve au cœur de la ville de Bruxelles. D'une part, vous y trouvez la maison de repos avec ses 168 résidents, ceci pour des personnes âgées valides et moins-valides. On offre une large gamme de soins avec une attention spéciale pour le quartier, la culture et l'environnement. Avec nos partenaires locaux, elle veut être un acteur dans un quartier ou c'est agréable d'y vivre, premièrement pour ses habitants, mais aussi pour ses voisins autour."

LE MOT-CROISÉ

# SAMA CHANDELEUR



# **VERTICAL**

- 1. ingrédient de base pour la préparation des crêpes
- 2. atmosphère chaleureuse lors d'un repas de crêpes entre amis
- 3. exclamation de satisfaction après avoir mangé quelque chose de délicieux
- 5. produit utilisé pour la cuisson des crêpes
- 7. fête religieuse célébrée le 2 février

### HORIZONTAL

- 4. coutume transmise de génération en génération
- 5. objet en cire muni d'une mèche pour éclairer
  - 8. partie lumineuse d'une bougie
- 9. liquide utilisé dans la préparation de crêpes
- 10. galette fine à base de farine, d'oeufs, et de lait
  - 11. plaisir gustatif procuré par une crêpe 12. objet en cire utilisé pour éclairer
- 13. action de faire flamber un aliment avec de l'alcool
  - 14. célébration traditionnelle de la chandeleur
- 15. ingrédient essentiel pour la préparation des crêpes



ATELIER PRNNERU COLLABORATIF "LA SOURCE" L'ATELIER A EU LIEU LE 22.01.25 À LA SAMA

LE PANNERU EST ACCROCHÉ Dans le restrurant

ATELIER COUTURE
"LE DROIT FIL"
CRÉRTION ET RÉPARATION
TEXTILE
PROCHAIN ATELIER LE 24.02.25
À LA SAMA



"LE SRC" DU COMITÉ DE LA SAMARITAINE ASBL RUE DE LA SAMARITAINE 41 1000 BRUHELLES

