



Chères et chers amis,

Vous avez été plus de 70 personnes à participer au souper de soutien en novembre passé. Une soirée conviviale alliant deux plats typiques : raclette et moqueca... pour une alliance atypique entre nos deux pays. Pour vous permettre de revivre cette expérience, nous vous partageons la recette de la moqueca en fin de journal 😊

Merci à l'école de Sambaline pour sa fidèle collaboration et l'animation de la soirée.



Malheureusement, la météo nous a joué des tours et la fête des cerfs-volants a à nouveau été reportée.

Pour que tous ces événements perdurent, rejoignez le comité. Plus d'infos au 079/542.15.10

Le comité

À chaque nouvelle demande d'article, je me replonge dans le dernier, cette fois celui de mai 2024. Ce regard rétrospectif me permet de mettre en perspective l'évolution de notre travail au sein d'une réalité dynamique où le présent est vécu intensément tout en projetant nos actions vers l'avenir.

L'année 2024 a été marquée par un thème central : la protection de l'environnement.

À travers diverses activités, nous avons sensibilisé élèves, parents et communauté à l'impact de l'urbanisation sur notre quartier qui a vu progressivement diminuer ses espaces verts.

**AG des Amis de Mãe luiza
Dim. 25 mai 2025 - 17h
Rte Grimisuat 8, 1920 Martigny**

Les élèves ont exploré leur environnement sous un nouveau jour, mené des recherches et interviewé des habitants âgés pour comprendre comment et pourquoi la nature a cédé sa place à la ville, quelles en sont les conséquences et comment redonner au quartier un visage plus humain, alliant urbanisation, qualité de vie et respect de l'environnement.



Un temps fort de cette année a été la représentation théâtrale d'octobre 2024 à laquelle ont participé les 191 élèves de la Casa Crescer.

Ils ont retracé l'histoire du quartier, mettant en scène les changements et leurs impacts au fil des années. La représentation,

qui s'est déroulée dans le centre sportif Arena do Morro rempli de spectateurs, a suscité une émotion profonde chez le public qui se reconnaissait dans le récit.



L'Arena do Morro est aujourd'hui un lieu incontournable pour les activités sportives du quartier, des écoles et même des événements sportifs de l'état. La diversité des activités proposées s'est considérablement élargie. Bien que le succès de certains athlètes soit important, l'objectif principal, selon Gentil, professeur d'éducation physique, est de démocratiser le sport et d'en faire bénéficier le plus de gens possible.





L'école de musique a également connu une année riche en expériences. Avec 81 élèves, dont 46 musiciens de la fanfare, elle a participé à de nombreux événements culturels en ville.



Depuis quelque temps, nous avons plusieurs élèves qui poursuivent des études musicales universitaires après leur passage par l'école de musique. C'est toujours une grande émotion d'accompagner ces jeunes dans leur parcours, de les voir gagner en confiance et de les entendre lors de concerts toujours plus aboutis.

Quant à l'Espace Solidaire, notre maison d'accueil pour personnes âgées, il poursuit sa mission en mettant le bien-être de ses résidents au cœur de ses préoccupations.

Cette année, nous avons ouvert plus nos portes pour les personnes âgées souhaitant passer la journée. Aujourd'hui, 22 personnes résident à l'Espace Solidaire, 22 autres y passent leurs journées du lundi au






vendredi et une vingtaine fréquentent les cours de piscine ou de danse.

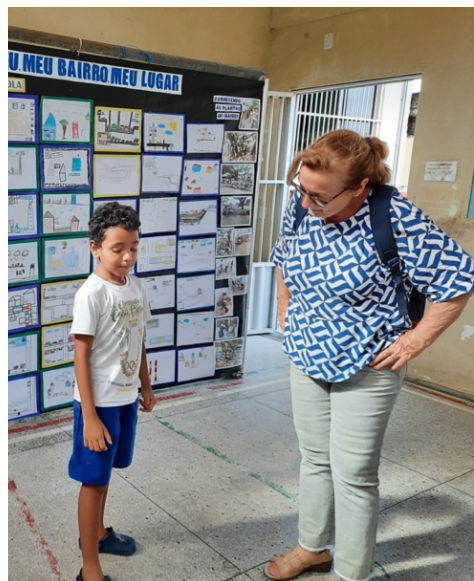
Pour l'année 2025, nous envisageons d'organiser un séminaire réunissant tous les acteurs du quartier (écoles, centre sportif, groupes de jeunes, églises...) afin de réfléchir ensemble aux défis auxquels fait face la jeunesse et de construire ensemble des activités qui puissent remplir toute la journée du plus grand nombre possible de jeunes.

Nous vous souhaitons une belle année 2025. Meilleures pensées à tous

Loyse et Ion

Suivez les activités et les concerts sur la chaîne fb Fala Mae Luiza.

-  [jornal fala Mãe Luiza](#)
-  [Espaço Solidário Mãe Luiza](#)
-  [centrosocio_pastoral](#)
-  [espacosolidario](#)
-  [emml_musica](#)



La recette provient du site www.papillesetpupilles.fr

Recette de la Moqueca

6 personnes

- 1 kg filets de poisson blanc ferme
- 50 ml d'huile de dendê (ou olive)
- 2 oignons, 3 gousses d'ail
- ½ poivron jaune, épépiné
- ½ poivron rouge, épépiné
- ½ kg de tomates
- ½ citron vert (jus)
- 3 cs de ciboule hachée
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 250 ml de lait de coco
- 1 piment doux
- 1 bouquet de coriandre hachée

Faire mariner le poisson avec le sel, le poivre et le jus de citron vert pendant une 1/2 heure.

Préparer un bouillon de poisson, en utilisant la tête et des morceaux du ventre. Ce bouillon sera la base de la moqueca. Vous pouvez utiliser aussi un fumet de poisson si vous n'avez pas les morceaux pour faire le bouillon.

Verser dans une casserole environ 3 louches de bouillon de poisson. Découper grossièrement l'oignon, les poivrons, les tomates, la ciboule, l'ail et la coriandre pour les faire mijoter à feu doux pendant une heure.

Verser le lait de coco et l'huile de dendê (ou d'olive). Ajouter du piment doux, de la coriandre et de la ciboule. Disposer délicatement les morceaux de poisson sur les légumes. Assaisonner. Porter le plat à ébullition pendant 5 minutes.

Servir avec du riz blanc.

Bon appétit !