



#61 - Novembre 2021

REVUE

Ensemble poursuivons notre histoire



CÉLÉBRONS LES MORTS



SOMMAIRE

3	L'ÉDITO	17	BIEN-ÊTRE
4	ACCUEIL	18	CONFÉRENCE POUR PARENTS
7	CULTURE	19	EN ESPAGNOL
8	SPORTS	21	MADRID PRO
10	FOCUS SUR...	23	LES CONSEILS DE LA RÉDACTION
15	LOISIRS	25	LES PROFESSIONNELS

www.madrid-accueil.fr



Adhésion et activités

Cotisation : 40 € / an / famille

Les inscriptions et annulations se font exclusivement via le site de Madrid Accueil.

www.madrid-accueil.fr

Le règlement de votre adhésion et de vos activités peut se faire soit :

⇒ par virement bancaire en précisant votre nom et les activités concernées,

Targo bank :
IBAN : ES06 0216 0251 5006 0073 8111
BIC : CMCIESMM

⇒ en espèces lors des permanences Madrid Accueil.

Politique de remboursement des activités :

en cas d'annulation de la part de l'adhérent moins de 48 heures avant l'événement, le paiement reste dû.

CHARTRE DE L'ADHÉRENT

JE SUIS À JOUR DE MON INSCRIPTION.

Je respecte la procédure d'inscription indiquée dans le programme lorsque je veux m'inscrire à une sortie.

Je respecte la procédure d'annulation indiquée dans le programme et j'ai noté que pour toute annulation dans les 48 h qui précède une activité, le paiement reste dû.

Je participe dans la bonne humeur aux activités de Madrid Accueil, conscient du travail bénévole accompli par les responsables desdites activités.

Je réponds rapidement aux invitations des différents événements organisés par Madrid Accueil afin d'en faciliter l'organisation et d'éviter le travail de relance.

Je n'utilise pas les listes de diffusion ou l'annuaire des membres à des fins commerciales, notamment pour des ventes à domicile.

Je modifie mes coordonnées en me connectant sur www.madrid-accueil.fr, ou je préviens le responsable du fichier de tout changement d'adresse, téléphone, e-mail... afin, entre autres, de continuer à recevoir les programmes et autres courriers.

Je sais qu'il est de ma responsabilité de souscrire une assurance à titre personnel pour l'ensemble des risques liés à ma participation ou à celle de ma famille, aux activités organisées par Madrid Accueil.

Je dégage Madrid Accueil de toute responsabilité pour tout incident ou accident survenant lors des activités pratiquées dans le cadre de l'association.

JE SUIS MAINTENANT UN ADHÉRENT AVERTI ET M'ENGAGE À RESPECTER CES RÈGLES.

Madrid Accueil ne saurait être tenue pour responsable d'éventuels dommages corporels ou matériels subis lors des activités proposées. En y participant, les adhérents prennent connaissance de cette clause, reconnaissent assumer leur responsabilité et être couverts par leurs propres assurances.



Céline Quilichini (Secrétaire générale) / Sonia Aiguabella (Présidente / relations publiques) / Sandrine Courtois (Trésorière / Gestion des adhésions)

Comment décririez-vous l'automne à Madrid ?

La ville change de décor et se prépare déjà pour de nouvelles festivités, celles de Noël. Les rues se densifient à nouveau, les bars et les restaurants s'animent, les vitrines des boutiques se parent de couleurs et de lumière pour redonner à la ville son éclat d'avant COVID.

Profitez de cette arrière-saison pour vous balader dans la capitale arborée, apprécier les paysages incroyables et vous prélasser à une terrasse.

Pour ma part, la flânerie dans Madrid est un hobby que j'affectionne et je ne pourrais trop vous recommander d'aller vous perdre dans le quartier de la gare d'Atocha. Vous pourrez admirer le magnifique « **Complejo El Águila** », ancienne usine de bières reconvertie en salle d'expositions mais surtout, prenez le temps de vous arrêter à la **Bibliothèque Joaquín Leguina** et d'y découvrir l'exposition « **Más allá de las novelas : Delibes, el cine y el teatro** ».

Miguel Delibes (1920-2010) est l'un de mes auteurs préférés, Il est à la fois humaniste, écologiste, écrivain, chasseur, journaliste, amoureux de la nature et des paysages de Castille, passionné de cinéma et membre de la Real Academia Española.

Delibes est incontournable dans la culture espagnole. 9 de ses romans ont été adaptés au cinéma et 4 au théâtre.

Je vous invite à lire ses œuvres telles que El camino (Le Chemin, 1950), Diario de un cazador (Journal d'un chasseur, 1955), Las ratas (Les Rats, 1962), Los santos inocentes (Les Saints Innocents, 1982), Mi idolatrado hijo Sisí (1953) ou Cinco horas con Mario (Cinq heures avec Mario, 1971) pour ne citer que les plus connues.

Il est difficile pour moi d'en épingler une en particulier, tant cet auteur me touche. Vous me direz quel livre aura été votre préféré !

Sonia Aiguabella.

Le programme est susceptible de modifications en fonction des restrictions imposées par les autorités.



CAFÉS DE QUARTIER

Vous êtes arrivés récemment ou vous êtes madrilène depuis un peu plus de temps, nous vous proposons de venir à nos cafés de quartier. Des rendez-vous sympas et dans la bonne humeur pour se rencontrer, échanger, se retrouver et bien sûr boire un café.

Quartier LFM

Lundi 22 novembre à 10h.

Quartier Centro

Vendredi 19 novembre à 10h30.

Quartier Moraleja

Lundi 15 novembre à 10h.

Inscriptions sur le site.



À LA DÉCOUVERTE D'UN AUTHENTIQUE RESTAURANT CHINOIS



Mercredi 24 novembre à 13h30

[Danielle](#) vous invite à découvrir un authentique restaurant chinois. Une table sera réservée pour Madrid Accueil dans un cadre agréable avec un salon privé. Le restaurant se situe dans le quartier de **Fuenlabrada**.

PERMANENCE MADRID ACCUEIL

Vous avez besoin d'infos ?
Anne Foucher vous accueille à la permanence.

Tous les premier et troisième jeudi du mois,
le matin de 11h à 13h (hors vacances du LFM)
à l'Institut français de Madrid,
Calle Marqués de la Ensenada - 12, 28004 Madrid
(local 212)



ACCUEIL

RETROUVEZ-NOUS AU COURS DES NOMBREUX CAFÉS ORGANISÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.

N'HÉSITEZ PAS À PASSER POUR UN CONTACT INFORMEL AVEC MADRID ACCUEIL.

RESTAURANT MEXICAIN

Jeudi 11 novembre à 20h

Ce mois-ci, pour l'une de nos 3 rencontres en soirée, nous vous proposons un dîner dans un restaurant mexicain du Centre.

Ce sera l'occasion de fêter el «**Día de los Muertos**» selon la tradition mexicaine, autour de plats typiques.



APÉRO PINCHO

Jeudi 18 novembre à 19h30

Un apéro entre adultes version pica pica comme le font les Espagnols. Apportez une bouteille de ce que vous souhaitez boire et quelques finger foods. Super moment convivial assuré !



SOIRÉE RACLETTE

Mardi 30 novembre à 20h

L'hiver approche. Enfilez vos bonnets, doudounes, moufles ou vos après-skis, pour déguster ensemble une fondue ou raclette bien arrosée de vin blanc.



MADRID : C'EST FACILE!



Services de relocation pour francophones à Madrid

Aide et conseils à votre installation à Madrid : voyage de reconnaissance, visites en ville, accompagnement pour toutes les démarches : trouver la maison ou l'appartement de vos rêves, NIE, compte en banque, inscription mairie, immatriculation voiture, réseaux, téléphone, Internet.

Formules pour expatriés particuliers et entreprises.



MADRIDEM : La réussite de votre vie à Madrid

www.madridem.es

Tél: +34 97161830 et +34 616011568



UN DÉMÉNAGEMENT EN VUE ?
N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER.

- Garde Meubles.
- Emballages.
- Service d'Antiquités.

MADRID

☎ 91 846 45 22 C/ Azufre 9 - A
Fax : 91 845 37 46 28770 Colmenar Viejo

www.mudanzasruano.com

DÉMÉNAGEMENTS INTERNATIONAUX
LIGNE HEBDOMADAIRE
ESPAGNE - FRANCE - BELGIQUE - PORTUGAL



- Nous offrons un service personnalisé.
- Nos prestations vont du petit meuble au déménagement complet.
- Visite et devis gratuits.

PARIS

☎ 00 33 14 03 43 233 2, Passage de Crimée
Fax : 00 33 14 03 44 140 75019 Paris

ruano@mudanzasruano.com

Sacramental de San Justo

Mercredi 10 novembre à 10h

La "Sacramental de San Justo" est l'un des plus vieux cimetières de la ville de Madrid.

Depuis 1845, cette nécropole devint la dernière demeure des habitants de quelques-unes des anciennes paroisses de la capitale (San Justo, San Miguel, Santa Catalina,...), de sorte que le même voisinage de personnalités illustres et de citoyens anonymes, trait caractéristique du Vieux Madrid, fut respecté dans ce cimetière.

Les panthéons des aristocrates et les humbles pierres tombales des commerçants se côtoient dans ce cimetière romantique où sont enterrés d'importants scientifiques, écrivains et artistes de l'histoire de l'Espagne du XIXe et du XXe siècles.

Visite guidée en français par [Madrid Original](#).



Exposition Japon : Une histoire d'amour et de guerre

Mardi 16 novembre à 10h15



Gravures, armures, paravents, kimonos et autres objets artistiques japonais illustrent les deux sujets extrêmes de l'univers poétique japonais : le culte à l'amour, la beauté et l'émotion esthétique, d'un côté ; le culte à la guerre, le courage, l'audace et la vocation de sacrifice de l'autre.

Ce contraste, visible à travers les gravures de grands maîtres comme Hiroshige ou Hokusai, a fasciné le monde occidental, notamment depuis la seconde moitié du XIXe siècle. Les deux collections italiennes d'où proviennent les œuvres ici exposées représentent un exemple sublime de cet engouement pour le Japon.

Visite guidée en français par [Madrid Original](#).

CULTURE

ENVIE DE (RE) -DÉCOUVRIR MADRID ?

MADRID ACCUEIL VOUS PROPOSE CHAQUE MOIS UNE SÉLECTION DE VISITES À TRAVERS LA VILLE OU SES ALENTOURS EN COMPAGNIE DE NOS GUIDES AVISÉS, LE TOUT EN FRANÇAIS.

Randonnée

Jeudis 4 et 18 novembre de 9h à 16h

Vous avez envie de découvrir la Sierra, ses lacs, sa flore et sa faune ? **Marie-Françoise** vous propose deux jeudis par mois une randonnée à la journée, entre 10 et 12 km et maximum 300 m de dénivelé.

Et après l'effort, viendra le réconfort autour d'un café ou d'une bonne Clara (bière et limonade) bien fraîche !



SPORTS

VOUS ÊTES SPORTIF ? VOUS AVEZ ENVIE DE TESTER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ SPORTIVE ? REJOIGNEZ L'UN DE NOS GROUPES DANS UNE AMBIANCE DÉCONTRACTÉE.

Sortie V.T.T.

Dimanche 21 novembre en matinée

Envie de découvrir les single tracks aux alentours de Madrid ? Cette activité est faite pour vous. Quel que soit votre niveau, rejoignez **Adrian** pour une sortie V.T.T. qui vous sera proposée une fois par mois, si le temps le permet.



À tout moment de l'année, vous pouvez vous inscrire à nos activités sportives régulières via notre site.

Débutant ou confirmé, nous groupes sportifs vous accueillent tout au long de l'année. Venez faire un essai !

Marches au Retiro Marches au Juan Carlos Ier

Les mercredis à 10h30 au retiro et à 9h30 au Juan Carlos Ier



Golf

Les lundis à 10h



Pádel femme

Les vendredis à 9h30



Pádel homme

Les vendredis à 19h

Pádel mixte

Les samedis à 10h

Save the date

MADRID ACCUEIL

POZO PADEL FEMININ

Vendredi 5 novembre 2021 9h30-11h30
Padel Golf Olivar de la Hinojosa

Venez vous tester au pádel avec cette variante de tournoi uniquement pour le groupe féminin du vendredi matin :

Americana de tipo pozo.

Vendredi 5 novembre de 9h30 à 11h30

Qu'est-ce qu'un POZO ?

Un **POZO** est une variété de tournoi de pádel. Les inscrites seront en groupe de 4 personnes. Le mode de jeu est basé sur le principe du « tous contre tous » dans lequel vous descendez ou montez la piste selon que vous gagnez ou perdez. A la fin de chaque match, les partenaires changent et se croisent.

Chaque match dure environ 20 minutes.

L'inscription est gratuite et se fait individuellement.

Un petit prix pour les gagnantes.

À tout moment de l'année, vous pouvez vous inscrire à nos activités sportives régulières via notre site.

FOCUS SUR...

CÉLÉBRONS NOS MORTS !

En Espagne, la fête de la Toussaint (el Día de todos los Santos) est célébrée le 1er novembre, selon la tradition catholique. C'est le moment de se recueillir sur les tombes de ses ancêtres et de ses proches et de fleurir les tombes. Cependant, les espagnols distinguent le jour des défunts (el Día de los Difuntos), célébré le lendemain. Ce jour est plus festif, la famille se réunit pour partager différentes victuailles uniquement préparées pour l'occasion – parmi les plus notables, les panellets ou les châtaignes grillées.

Selon les régions, la tradition s'accompagne d'une occasion pour rendre l'évènement encore plus festif.



En **Galice** et en **Cantabrie**, on célèbre Samain - une tradition celte qui correspondrait au nouvel an. La nuit du 31 octobre, la frontière entre le monde des vivants et des celui des morts disparaît. Les familles décorent leur maison de façon grotesque afin d'éloigner les mauvais esprits et se réunissent pour le « magosto », fête lors de laquelle les châtaignes sont à l'honneur.



La **Catalogne** célèbre la Castanyada (fête de la châtaigne grillée) durant la nuit des Saints. Les familles se retrouvent pour se souvenir de leurs défunts et partager des fruits d'automne et des douceurs telles que les panellets (pâte d'amande recouverte de pignons de pin ou de coco râpé ou encore de chocolat).



A **Cádiz**, le festival Tosantos transforme les marchés en véritable carnaval. Même les animaux et fruits et légumes du marché sont déguisés ! La fête est complétée par des performances musicales et autres spectacles. Les fruits d'automne comme les châtaignes ou les noix, ou les douceurs comme les "huesos de Santos" ou les beignets fourrés au cédrat, sont incontournables.



Aux îles **Canaries**, il s'agit de la nuit des Finaos. Les familles se réunissent autour d'une table composée de pignons, noix, pommes, châtaignes et amandes, accompagnés de vin doux, anis et rhum.

Les riverains se réunissent autour d'un grand feu de joie et des spectacles de musique, de danse ou de théâtre se montent aux 4 coins des villes.

FOCUS SUR...

Découvrir les cimetières madrilènes, des visites insolites, riches en histoire et anecdotes

LE CIMETIÈRE DE NUESTRA SEÑORA DE LA ALMUDENA

Situé dans le district de Ciudad Lineal, ce cimetière, créé en 1884 par les architectes Fernando Arbós et José Urioste fut officiellement inauguré en 1925. Avec une étendue de 120 hectares, il est le plus grand cimetière de Madrid et l'un des plus grands d'Europe occidentale. Il regroupe la Nécropole, le Cimetière original et l'extension de 1955. Il abrite également le Cimetière Civil permettant d'enterrer des personnes non religieuses.

Sa valeur patrimoniale incalculable provient tant de son histoire que des œuvres d'art et des sépultures des personnes célèbres.

Les monuments les plus anciens datent de la fin du XIXe siècle et englobent tous les styles architecturaux : néogothique, néo-roman, moderniste, néoclassique et éclectique.

Curiosités

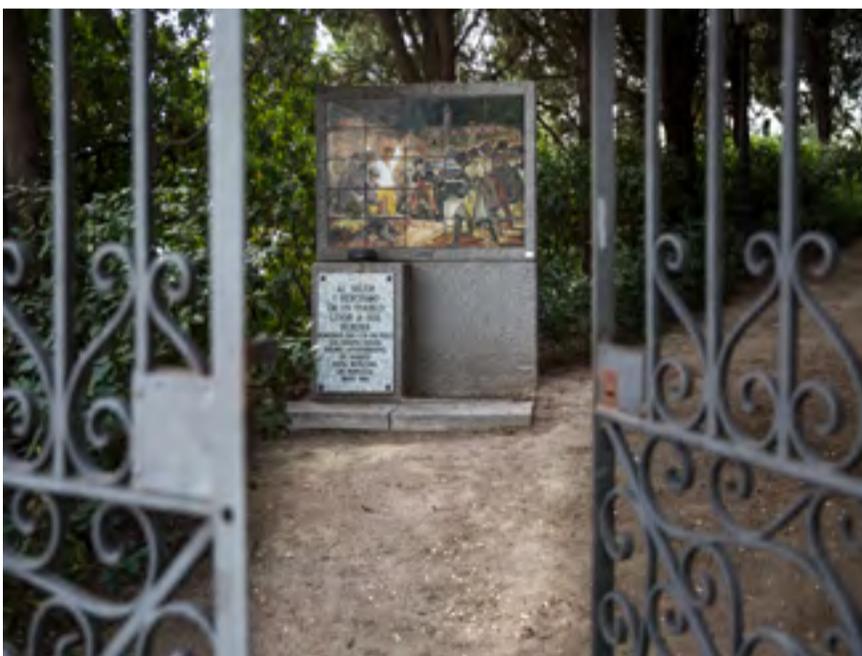
- L'Ange de la Mort posé sur la coupole de la chapelle du cimetière est connu par les madrilènes sous le nom de Fausto. Selon la légende, la personne qui pouvait entendre le son de cette trompette mourrait. De même, il est dit que le jour de l'Apocalypse, l'Ange se lèvera, jouera de la trompette et les morts se lèveront. Du fait de ces superstitions, la trompette fut remplacée sur les jambes, lors de la restauration de la statue.

- Il y a presque plus de personnes enterrées au cimetière de la Almudena (environ 5 millions) que de personnes vivant à Madrid.

- Le cimetière de la Almudena est si grand que la ligne de bus 110 le traverse et compte une douzaine d'arrêts.



©Julie Zeitoun



© Elena Buenavista / Guia Repsol

LE CIMETIÈRE DE LA FLORIDA

Ce petit cimetière construit en 1796 par les employés du Palais Royal acquit une signification spéciale après les événements du 2 mai 1808. En effet, dans la crypte du cimetière de la Florida sont enterrés 43 des héros fusillés par les Français sur la Montagne de Principe Pio. Une plaque commémorative est apposée à l'entrée depuis 1981.

Pour mémoire, le 2 mai 1808, le peuple madrilène se souleva contre l'occupation de la ville par les Français. Cette rébellion marqua le début de la Guerre d'Indépendance espagnole. Le soir du 2 mai, tous les rebelles arrêtés les armes à la main ont été condamnés à mort mais seuls 43, choisis au hasard, ont été exécutés.

Goya a immortalisé ces exécutions dans son tableau exposé au Prado « el 3 de mayo ».

Curiosités

En contournant le cimetière sur la gauche, vous pouvez apprécier une étrange sculpture conceptuelle. Il s'agit de 4 murs en béton, chacun d'entre eux portant une lettre du nom Goya. Cette œuvre regarde en direction du Manzanares et de l'ermitage de San Antonio de la Florida où est enterré le peintre.

FOCUS SUR...

LE CIMETIÈRE DE SAN ISIDRO



Construit en 1811, il est le cimetière le plus ancien de Madrid. Durant tout le XIXe siècle, aristocrates, hommes politiques, grands bourgeois et artistes choisirent le cimetière de San Isidro comme dernière demeure.

Ses neuf patios regorgent de panthéons de grande qualité architecturale et artistique, œuvres, entre autres, de l'architecte Arturo Mélida ou le sculpteur Agustín Querol. En 1993, il est d'ailleurs déclaré « bien d'intérêt culturel ».

La Fornarina (Consuelo Vello Cano) artiste emblématique du début du XXe siècle disait que ce cimetière était le plus gai de Madrid car y reposaient de nombreux artistes. Elle choisit bien évidemment d'y être enterrée.

Curiosités

- Le cimetière de San Isidro abrite un bosquet de cyprès de plus de 200 ans, déclaré le plus important d'Europe.
- Dans le patio 4 se trouve une chapelle sépulcrale ressemblant à une mini cathédrale gothique réalisée par Arturo Mélida, auteur également du monument à Colón érigée place Colon à Madrid.
- Deux survivants du Titanic reposent dans ce cimetière dont la baronne María Josefa Pérez de Soto, la dernière survivante espagnole.
- La tradition veut que les visiteurs déposent un jouet sur la tombe de Gonzalo mort à 25 mois en 1871.

Si vous le visitez, voici quelques monuments funéraires à ne pas manquer :

Le panthéon du marquis Joaquín de la Gándara y Navarro ;

Le panthéon Guirao est l'œuvre d'Agustín Querol ;

Le panthéon des Ducs de Denia ;

Le panthéon des Hommes Illustres se trouve dans le patio de la Purísima Concepción. 4 anges faisant allusion à la comédie, l'éloquence, la peinture et la musique ornent aussi le monument.

Le panthéon suspendu de Francisco Godía Petriz est l'oeuvre d'Alfredo Felices représente le passage de la vie terrestre à la vie céleste.



LE CIMETIÈRE DEL PARDO - MINGORRUBIO

Œuvre de l'architecte Diego Méndez González, ce cimetière construit au cours des années 60, est l'un des plus petits de Madrid. Il est entouré de chênes verts centenaires.

Il accueille dans leur repos éternel plusieurs personnalités du régime franquiste, quelques Présidents de Gouvernement comme Luis Carrero Blanco, assassiné par l'ETA en 1973, des ministres, des militaires, des historiens, des artistes et des intellectuels.

C'est dans ce cimetière que se trouve le panthéon de la famille Franco construit en 1969. Il abrite une petite chapelle dont la crypte couronnée par une coupole, œuvre de Santiago Padrós, renferme depuis le 24 octobre 2019 les restes de Francisco Franco suite à leur exhumation de la Valle de los Caídos. Franco rejoint ainsi sa femme Carmen Polo inhumée en 1988.



© Julie Zeitoun

Sophie Castelblanque.

FOCUS SUR...

Rites funéraires festifs

Selon les cultures et les religions, les rites funéraires peuvent sembler insolites. Voici deux exemples de façon de célébrer les morts :

Au Mexique, le célèbre Día de muertos ou Jour des Morts, le 2 novembre, est marqué par plusieurs jours de réjouissances et de festivités. Les mexicains pensent que la mort n'est pas une fin, au contraire, il s'agit du début d'un voyage. Des autels privés, dédiés aux personnes disparues, sont dressés et couverts d'offrandes (fleurs, fruits, photos, objets personnels...). Les familles visitent leurs défunts au cimetière, y allument des bougies, se réjouissent, jouent de la musique, leur offrent nourriture, friandises, alcool, tabac, etc.



Les symboles de la fête des Morts



Les Calaveras (crâne en sucre) : elles se mangent par les familles ou les amis, avec le nom du défunt écrit dessus.

Le Pan de Muerto (le pain des morts fait à base d'anis et de sucre) est une représentation eucharistique, qui fut apportée par les évangélistes de la couronne d'Espagne.

Ce pain représente la générosité de l'hôte, comme un cadeau de la terre elle-même.

La Flor de los Muertos (fleur des morts) : la fleur par excellence est le Cempasuchil (espèce d'œillet d'Inde orange), dont l'arôme attire les âmes des défunts.

Le Papel Picado : c'est une guirlande de papier crépon de couleur orange ou noire, dans lequel on découpe des squelettes et des petites têtes de mort. Elle représente le lien entre la vie et la mort.

La nourriture typique pour la cérémonie de l'offrande, ou « Comida Tipica para la Ofrenda » : il peut y avoir du riz, des sauces ou « Moles », des « tamales » (pains de maïs), de la citrouille et des fruits de saison.

L'Encensoir ou « Sahumerio con Incenso » : cet objet est le symbole du passage de la vie à trépas en éloignant les mauvais esprits.

La lanterne ou étoile de lumière, traduit « Farol o Estrella de luz » : afin que les défunts ne perdent pas le chemin de leur maison...



À la Nouvelle-Orléans, les Jazz Funerals sont des processions funéraires accompagnées de fanfares.

Influencés par la spiritualité afro-américaine mais aussi par le passé colonial de la Louisiane, ils permettent d'exorciser la mort et de rendre hommage au défunt à travers la musique et la danse. Commenant avec des airs solennels, le Jazz Funeral se termine sur des airs joyeux accompagnés par des danses du cortège et du public.



TOURNOI DE PÁDEL

20 novembre 2021, 15h30
CLUB EL ESTUDIANTE

Calle del Alto, s/n
28108 Alcobendas



Infos et inscriptions:
www.madrid-accueil.fr

LOISIRS

ATELIER DÉCOUVERTE

Les clefs d'une décoration réussie

Lors de cet atelier, **Fabien**, Designer d'Espaces à vivre, vous propose de partager avec vous la méthodologie à suivre pour réussir votre décoration et de vous présenter les grandes tendances actuelles.

L'atelier sera composé de 3 temps :

1. Les éléments importants à prendre en compte ;
2. Les tendances actuelles, les couleurs, les matières, l'éclairage...
3. Exercice pratique et ludique.

RDV le jeudi 4 novembre de 10h à 12h30



Club de cuisine



Quoi de mieux que la cuisine pour passer un bon moment ensemble ?

Le club de cuisine se réunit une fois par mois : l'organisatrice recevra chacune à leur tour chez elles autour de leur menu.

Nous cuisinons et déjeunons ensemble, tout en échangeant nos recettes, nos tours de main, nos bonnes adresses.

RDV le jeudi 18 novembre de 11h à 15h

Clubs de lecture



Face au succès de notre club de lecture, nous proposons un **2e groupe**. Rejoignez **Lorraine** et partagez sur des thématiques littéraires.

Chaque groupe se réunit une fois par mois.

Pour discuter autour de nos lectures et échanger nos livres. L'ambition du club est de partager et de donner aux autres l'envie de découvrir de nouveaux auteurs, de nouveaux styles, de rencontrer de nouvelles personnes et de passer un bon moment !

Se retrouver et échanger nos livres... c'est ça le book club !

RDV le vendredi 12 novembre à 9h30 (groupe 1)

RDV le vendredi 26 novembre à 9h30 (groupe 2)

LOISIRS

NOUVEAUTÉS

Madrid Flâneries



Vendredi 12 novembre à 10h

Envie de vous balader dans Madrid ? De découvrir de nouveaux quartiers en bonne compagnie ?

Sacha et Sophie vous proposent de vous présenter Madrid comme elles l'aiment et de les rejoindre lors d'une première flânerie haute en couleurs dans le **Barrio Lavapiés**.

Atelier d'écriture en ligne

Mardi 16 novembre de 20h à 22h

Madrid Accueil vous invite à découvrir les ateliers d'écriture en ligne. Notre premier rendez-vous s'intitule « **à vous, à toi** », animé par **Sébastien Bailly**, auteur et journaliste.

«En passant d'un personnage à l'autre, dans **Les Monstres**, Charles Roux passe du «tu» au «vous» puis au «il».

Ce changement grammatical modifie la tonalité, donne à voir le personnage autrement. En présence de **Charles Roux**, expérimentons ensemble ces changements dans l'écriture qui modifient le texte.

Autour également de Michel Butor, Georges Perec ou Italo Calvino.

BIEN-ÊTRE

Comment vous détendre, vous ressourcer, lutter contre le stress et assurer votre bien-être en prenant soin de votre corps et de votre esprit ? Chaque mois, nos bénévoles " Bien-être " vous retrouvent pour vous aider à vous reconnecter avec vous-mêmes.

N'hésitez plus !

Les inscriptions sont obligatoires sur le site.

La réflexologie plantaire



A travers les âges et quelles que soient les civilisations, le pied est défini comme un miroir du corps humain. D'ailleurs, selon un proverbe chinois, le sourire vient des pieds !

Florence, praticienne Shiatsu et réflexologue, vous invite à découvrir la réflexologie plantaire à-travers un protocole anti-stress. Vous pourrez l'utiliser très facilement sur vous-même ou sur une autre personne.

Dès que le besoin d'évacuer votre stress se fait sentir, vous éliminez l'excès de tensions stockées dans votre corps et retrouvez une vraie détente.

RDV le 3 novembre de 10h à 12h30.



Qi-Gong



Faites l'expérience d'une véritable méditation en mouvement.

« Posez votre corps, posez votre cœur, posez votre esprit »

Telle est l'invitation du Qi-Gong, cet art énergétique millénaire, cette voie d'équilibre qui unifie l'esprit et le corps. Venez découvrir ce trésor de la culture chinoise lors d'ateliers animés par **Zohra**, professeur de Qi-Gong & méditation.

Dans un espace chaleureux, vous apprendrez, le temps d'une séance, à vous connecter à votre énergie, votre Qi, votre souffle vital. Le Qi est partout dans le vivant, mais savons-nous le capter, le prendre, en profiter ?

Le Qi-Gong, c'est entretenir sa santé, ressentir la légèreté et la plénitude de notre être.

RDV le 4 novembre de 10h30 à 11h30.

BIEN-ÊTRE

La sophrologie

La sophrologie est une méthode douce qui aide à développer et optimiser nos ressources pour vivre un quotidien serein. Avec des outils simples et accessibles à tous : la relaxation, la respiration, la détente musculaire.

Pour gérer le stress et les émotions, améliorer le sommeil, pour une préparation mentale d'évènements (accouchement, examen, entretien d'embauche...).

Corinne, sophrologue, anime les séances de sophrologie en groupe de 3 à 8 personnes.

RDV jeudi 18 novembre de 18h à 19h.



Le yoga thérapeutique

Caroline, professeur de yoga et thérapeute du stress, vous invite à une séance inédite de mouvements et postures qui vous permettront de gagner en souplesse musculaire et en confort articulaire.

Découvrez le yoga thérapeutique, accessible à tous pour aller vers une nouvelle expérience corporelle. Séance particulièrement adaptée en cas de muscles tendus ou de douleurs récurrentes.

RDV samedi 27 novembre de 10h30 à 11h30



CONFÉRENCE POUR PARENTS

Vendredi 19 novembre de 10h à 11h30



Patricia Weissend, coach professionnelle ICF, spécialisée dans la génération Z, vous propose une conférence pour :

- aider les parents à trouver la position qui leur convient par rapport à leur enfant, en ce qui concerne l'orientation post bac ;
- donner quelques clefs pour faciliter les choses dans ce moment parfois compliqué pour tout le monde ;
- échanger et collaborer dans la communauté de parents.

Cette conférence ne concerne ni Parcoursup, ni l'orientation.

EN ESPAGNOL

Café y Tertulia



L'expression "estar de tertulia" veut simplement dire en espagnol discuter, bavarder.

Vu le succès grandissant du café, **Sonia** vous propose un 2e groupe à la suite du 1er dans un café emblématique de la ville afin d'aborder un sujet spécifique en espagnol.

Laissez-vous tenter, ce rendez-vous ne requiert aucun niveau précis de maîtrise de l'espagnol.

RDV le mercredi 23 novembre à 10h00 à 11h30 puis de 11h30 à 13h.

Ciné club

Montserrat vous propose un atelier Cinéma des années 2000 à 2020. Voici la sélection des films à visionner :

- Mar adentro de Alejandro Amenábar (2004)
- La vida secreta de las palabras de Isabel Coixet (2005)
- El laberinto del fauno de Guillermo del Toro (2006)
- El orfanato de Juan Antonio Bayona (2007)
- Chico y Rita de Fernando Trueba (2010)
- Ocho apellidos vascos de Emilio Martínez Lázaro (2014)
- Truman de Cesc Gay (2015)
- Verano 1993 de Carla Simon (2017)
- Dolor y gloria de Pedro Almodóvar (2019)

16 et 30 novembre de 14h à 16h. / Inscription au trimestre

Conversation en espagnol



Vous avez appris ou apprenez l'espagnol ? Vous êtes grands débutants ou débutants en espagnol, notre professeur d'espagnol **Luisa Fernanda** est là pour vous aider et vous encourager.

Rencontrons-nous une fois par mois pour s'enrichir de nouveaux vocabulaires.

RDV le lundi 22 novembre à 10h00.

Histoire et culture



L'Espagne, son histoire, sa culture
Découverte et conversations

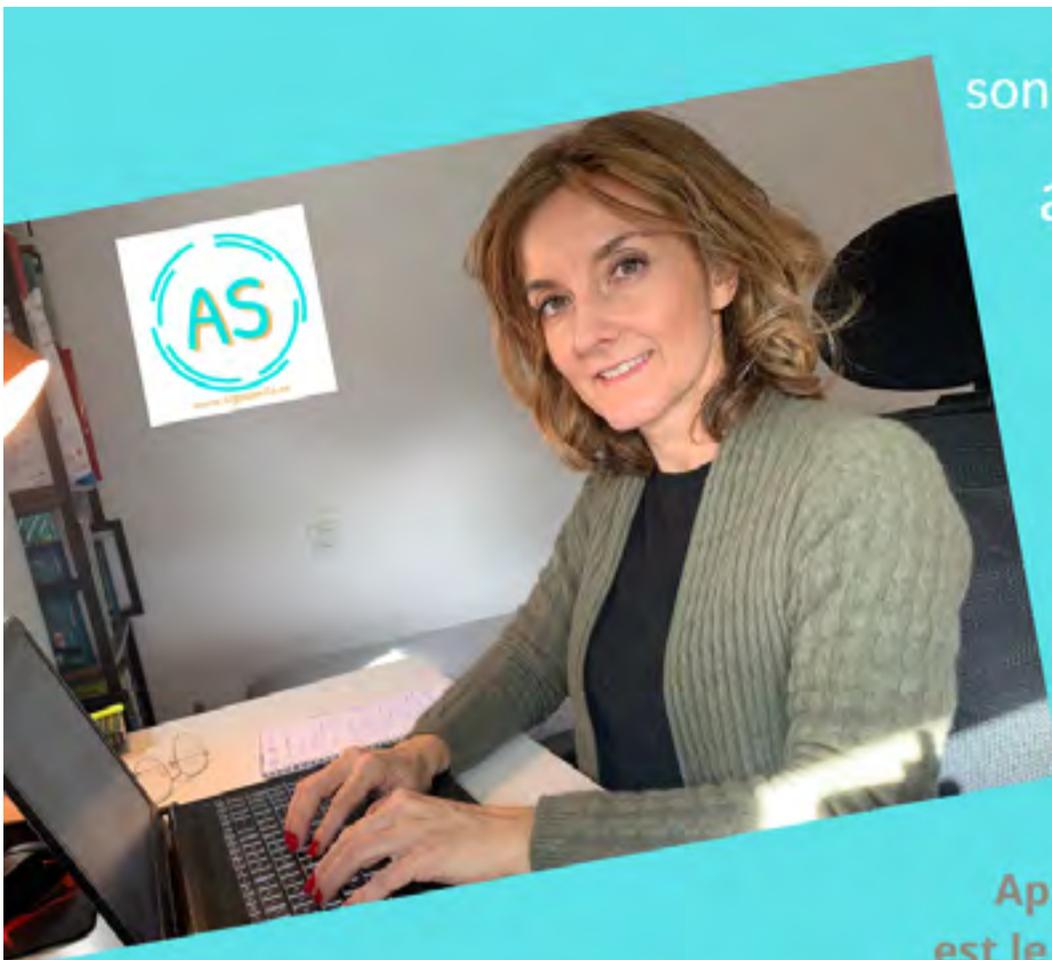


Découvrir et comprendre l'Espagne des 19e et 20e siècles, nous permet de comprendre l'Espagne d'aujourd'hui.

Montserrat vous propose cette année une présentation de ces périodes en analysant les thèmes suivants :

L' Ancien Régime, la construction de l'État libéral, le Sexennat démocratique, les Transformations agraires et l'expansion industrielle, la Société et les mouvements sociaux, la restauration monarchique.

De 14h à 16h / Inscription pour 3 séances :
19 octobre - 23 novembre - 14 décembre



sonia@aiguabella.es

aiguabella.es

Besoin de
s'intégrer
à Madrid ?

Apprendre la langue
est le premier pas pour
un agréable séjour dans le pays d'adoption.
Cours privés, petits groupes, entreprise ou intensifs.

Devenir partenaire de Madrid Accueil, c'est pousser la porte de la plus grande communauté francophone de Madrid



madridaccueil.pub@gmail.com www.madrid-accueil.fr





NOUVEAU SPÉCIAL ENTREPRENEUSES ET ENTREPRENEURS : Groupe de codéveloppement... pour DÉVELOPPER son activité et SE SOUTENIR mutuellement

Lundi 15 novembre de 14h à 17h

Vous êtes entrepreneuse ou entrepreneur et vous vous sentez parfois seul(e) dans votre activité ?

Intégrez notre nouveau groupe de co-développement professionnel qui s'appuie sur un processus puissant (*), la force du collectif et le partage d'expériences pour vous trouver des solutions en un temps réduit.

Groupe limité à 6 personnes – **engagement pour 6 séances.**

A tour de rôle, le groupe traite une problématique proposée par l'un des membres du groupe, "le client". Les autres membres sont les "consultants". Le processus est coordonné par un "facilitateur".

Animé par **Carine Even** et **Nathalie Bottinelli**, formées à la facilitation en codéveloppement.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

(*) tel que développé par Adrien Payette et Claude Champagne

MA VIE PRO

VOUS VOULEZ ÉCHANGER SUR
DES SUJETS PROS, SUIVRE DES
FORMATIONS COURTES, PARTICIPER
À DES CONFÉRENCES INSPIRANTES,
VISITER DE BELLES ENTREPRISES
LOCALES...?
REJOIGNEZ MADRID ACCUEIL PRO !



Madrid Accueil Pro remercie la société Up Spain, partenaire des Ateliers de développement professionnels, pour son accueil chaleureux au sein de ses locaux.



Ateliers de développement personnel et professionnel... pour PARTAGER et SE BOOSTER

Thème : Comprendre ce qui m'anime

Lundi 15 novembre de 9h30 à 12h30

Via des apports théoriques, des exercices et une puissante dynamique de groupe, vous apprendrez à mieux vous connaître vous-même pour mieux avancer vers vos objectifs, dans un cadre bienveillant, convivial et confidentiel.

Animés par **Nathalie Bottinelli** et **Carine Even**, coachs certifiées.



Focus compétences... pour APPRENDRE et PRATIQUER

Ces formations flash et interactives vous permettent de développer de nouvelles compétences grâce à un ou une spécialiste du sujet proposé.

« Podcast : prenez la parole »

Jeudi 11 novembre de 13h30 à 16h

Depuis quelques années, le podcast est un média en plein essor : particuliers, médias traditionnels, marques, organismes publics, ... se sont lancés pour donner voix à leurs histoires. Communication interne, grand public, cibles de niches, le podcast s'adapte à toutes les envies et booste la visibilité. Comment créer son podcast, pourquoi, comment ? Cet atelier répondra à ces questions tout en permettant de s'initier à l'enregistrement.



Intervenante :
Rebecca Armstrong

Rebecca a fondé **L'ATELIER** en 2015 pour se consacrer à l'animation de débats, séminaires et colloques, avec pour fil rouge les enjeux de transition (écologique, sociale, économique).

Ses clients sont des entreprises, ONG, organismes publics. Depuis 2008, Rebecca a été tour à tour chroniqueuse et animatrice d'émissions de radio.

Ecoutez les podcasts inspirants de Rebecca : **#2050** (+ de 100 épisodes) et « **Une Boussole pour les Temps Qui Courent** ».

Culture

Festival international de Jazz

du 2 au 30 novembre 21

Pour les amateurs de Blues, swing, New Orléans, Latin jazz..., la ville de Madrid organise un festival international de jazz. Concerts, cinémas, conférences et expositions rassembleront une multitude de talents pour donner une énergie groovy à la ville. C'est l'occasion d'aller swinguer sur des rythmes jazzy !

Bon plan : **Gratuit pour les jeunes de 16 à 26 ans** s'ils sont inscrits au JOBO

<https://www.madrid-destino.com/cultura/job0>



<https://www.festivaldejazzmadrid.com/>

CHANGER L'EAU DES FLEURS

Violette Toussaint est garde-cimetière dans une petite ville de Bourgogne. Les gens de passage et les habitués viennent se réchauffer dans sa loge où rires et larmes se mélangent au café qu'elle leur offre. Son quotidien est rythmé par leurs confidences. Un jour, parce qu'un homme et une femme ont décidé de reposer ensemble dans son carré de terre, tout bascule. Des liens qui unissent vivants et morts sont exhumés, et certaines âmes que l'on croyait noires, se révèlent lumineuses.

Valérie Perrin, née en 1967 est une romancière française, photographe et scénariste. Elle a reçu de nombreux prix pour ses 2 romans Les oubliés du dimanche et Changer l'eau des fleurs. Ses succès sont traduits et s'exportent dans plus de 30 pays.



Albin Michel, 560 pages

LES CONSEILS DE LA RÉDACTION

EN MANQUE D'INSPIRATION ?
CHAQUE MOIS, NOTRE ÉQUIPE
PARTAGE UN BON PLAN, UN
LIVRE À DÉCOUVRIR, UNE IDÉE
DE RECETTE SIMPLE ET FACILE
À TESTER OU BIEN UN RESTO
SYMPA QUI VAUT LE DÉTOUR.
N'HÉSITEZ PAS À NOUS FAIRE
UN RETOUR OU À PARTAGER
SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX !

LES CONSEILS DE LA RÉDACTION

Restaurant



Sto Globo sushi room

Installé depuis peu dans le quartier de Chueca, ce petit restaurant japonais propose une carte classique mais de qualité. Une belle découverte qui animera vos papilles.

Il est préférable de réserver.

Horaires :
Du lundi au samedi de 13h30 - 15h45 / 20h15 - 0h00
Le dimanche de 13h30 - 15h45

C/ Sta. Teresa 8, Madrid · 28004
917 793 452
info@stoglobos.es

Recette

Recette facile à faire avec les enfants

Panellet

Ingrédients

Pour la pâte d'amandes :
150 g d'amandes moulues
125 g de sucre
1 œuf
Zeste de citron

100 g de pignons de pin
2 jaunes d'œuf

Préparation

Mélanger les amandes moulues dans un bol avec le sucre et le zeste de citron. Battre un œuf et l'incorporer à la pâte à l'aide d'une spatule jusqu'à ce qu'il soit complètement intégré.

Lorsque la texture de la pâte est un peu plus solide, la pétrir avec vos mains pour que l'amande libère son huile. Envelopper la pâte dans du film alimentaire pour la conserver au réfrigérateur pendant environ 12 heures.

Faire tremper les pignons pendant 30 minutes dans de l'eau puis les égoutter. Battre les deux jaunes d'œuf pour enrober les panellets.
Préchauffer le four à 230°C.

Après 12 heures, couper la pâte en petites portions de la même taille et façonnez-les en petites boules.

Tremper chaque boule dans l'œuf puis dans les pignons en pressant un peu pour qu'ils collent bien.

Disposer les panellets sur une plaque de cuisson.

Cuire 8 minutes environ, ils auront acquis une couleur grillée

Laisser refroidir.

C'est prêt à déguster !

Variante : coco râpée ou chocolat pour l'enrobage



 Délices by Danielle LIU

 @delicesbydanielleliu

Délices

by Danielle Liu

Tel : 695 474 172

Calle Ntra. Sra. de la Consolación, 1
Pozuelo de Alarcón, Madrid, 28223



www.delicesbydanielleliu.com

PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE

- CONTENU SPONSORISÉ -



COACHING
SUR MESURE DE VIE & CARRIÈRE



JULIEN FORTUIT
Coach certifié ICF, PNL & TLT™

Expatriées, passez au destin que vous méritez vraiment !
Il est temps !
Prenez rendez-vous pour une première séance gratuite
(Zoom, Teams, GoogleMeet, Skype)
Whatsapp : +34 660 440 030
Email : julien@julienfortuitagency.com
www.julienfortuitagency.com



EMMANUELLE CHABANON
COACH CERTIFIÉE
LICENCE DE PSYCHOLOGIE
PSYCHOPRATICIENNE EN PROGRAMMATION
NEUROLINGUISTIQUE

Difficultés professionnelles – Bilans de compétences
Stress - Gestion des émotions
Accompagnement des hauts potentiels
Parentalité

particuliers & entreprises, français & espagnol

Tél. 608 439 410
www.rara-avis-coaching.com
emmanuelle.chabanon@outlook.fr
Calle Covarrubias 22- Madrid

CLINIQUE DENTAIRE

DR ERIC LE BELLER
Odontologie générale,
implantologie

DRA CELIA CRESPO GONZALO
Orthodontie exclusive
Tél. 913 00 46 48
Calle Laurin 38A
Entrada por Calle del Moscatelar nº3 y 5



OSTÉOPATHE À DOMICILE
MAÉVA GOUGET

Femmes enceintes, bébés,
enfants, adultes, seniors, sportifs

Tél. 633 933 500
osteo.gouget@gmail.com
www.maevaosteopatamadrid.com

DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE

ODONTOLOGIE GENERALE
DR ALBINE MIGNOT SCHMITZ

Dentiste français
Tél. 911 12 34 79
c/ Conde de Aranda, 15
28001 Madrid - métro Retiro

Info@mipsalud.com

OSTÉOPATHES D.O.

CLINICA VERGARA
www.clinicadevergara.com

Bébés, enfants et adultes
Méthode GESRET



MARIE MAUREL
Tél. 627 480 267
www.osteopata-madrid.es

PIERRE AMIEL
Tél. 693 027 527

Calle Principe de Vergara,30-1D
28001 Madrid (métro Velázquez ou Goya)

MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET URGENTISTE

DR DUROUX CLÉMENT JEAN

Médecin francophone
+34 681 901 829
Drdurouxmadrid@gmail.com
medecinfrancaismadrid.com



PÉDIATRE GÉNÉRALISTE

DRA ANGELES BASCONES

Médecin francophone
Consultations à domicile et au cabinet.
Sur rendez-vous au portable 609 111 436
et aussi sur whatsApp.
Cabinet à 5 minutes du Lycée Français.

Tél. 609 111 436
Rue Jose Rizal
(Algabeno) 55, escalier 2, 1' A

PROFESSIONNELS À VOTRE SERVICE

- CONTENU SPONSORISÉ -

NATUROPATHE NUTRITIONNISTE **ELODIE CORDONNIER**

Diplômée de: American School of Natural Health - Escuela de Quiromasaje de Madrid -
Instructeur certifié pour professeurs de GYROTONIC®
Bilan et suivi nutritionnels (maladies chroniques, cancers, troubles du comportement alimentaire)
Massages thérapeutiques et relaxants
Cours de GYROTONIC®: étirement et renforcement musculaire, réhabilitation
Tel: 658 395 100
Metro Alfonso XIII

www.feelharmonystudio.com

PRATICIENNE DE SANTÉ **NATUROPATHE** **RÉFLEXOLOGUE** **KARINE GOASGUEN**

Bilan et conseils personnalisés en hygiène de vie
Consultation sur Madrid et à distance

Tél : 663011961

www.lequilibrereflex.com

SOPHROLOGUE

MARION LANTIN

Séances individuelles enfants, adolescents, adultes

Ateliers enfants «la bulle des émotions»

Je vous aide à utiliser vos propres ressources pour développer vos capacités.

Consultations quartier Arturo Soria et Centre Madrid

Tél: 635 757 258

www.marion-lantin.com



QI-GONG **ZOHRA SERRA**

Cours de Qi-Gong tous niveaux
Particuliers et collectifs

Le Qi-Gong,
secret de longévité des anciens maîtres chinois,
pour vous reconnecter à votre souffle vital et
retrouver santé et harmonie spirituelle jour après jour.

Tél: 618 248 864

zohra.serra@yahoo.fr

www.zohraserra.com

CONSEIL **EN OPTIMISATION FISCALE ET FINANCIÈRE**

DOROTHÉE BUZET

Fiscalothérapeute et retraitologue, je vous accompagne dans la réalisation de vos projets :

Constitution et dynamisation de votre patrimoine

Préparation et consolidation de votre retraite

Optimisation de votre fiscalité

Amélioration de la rentabilité de vos placements

Protection de vos proches

Préparation de la transmission de votre patrimoine

+34 699 71 48 00

dorotheebuzet@yahoo.com

Avenida de los Andes 23

28043 Madrid



Dorothée BUZET

Consultante patrimoniale

SHIATSU - RÉFLEXOLOGIE - AROMATHÉRAPIE

FLORENCE VALVERDE **La Voie du Shiatsu**

Troubles du sommeil, troubles digestifs, gestions du stress, rééquilibrage émotionnel, douleurs lombaires, cervicales

Adultes et enfants à-partir de 7 ans.

+33 7 83 88 63 21

florenchiatsu@yahoo.com

FB : [@florenchiatsu la voie du shiatsu](https://www.facebook.com/florenchiatsu)



PHYSICALMED

Cabinet de Kinésithérapie et d'Ostéopathie.

Pathologies du sport et traumatologie.

Kinésithérapie pendant la grossesse et le post-partum.

Rééducation périnéale.

Kinésithérapie pédiatrique et neurologique.

Drainage Lymphatique

TF: 917596779

C/ José Rizal, 119. 28043 . Madrid

www.physicalmed.es