



# Pré de Chez t'Oie

N° 15 - Avril 2021

Le journal du Pré de l'Oie

Des Tattes d'Oie ... aux Fontaines...  
en passant par le chemin d'Eysins ...

BONJOUR LE PRINTEMPS !



## Enfin, l'hiver est terminé !

Un hiver pas comme les autres et le Covid-19 ne nous a pas ménagé.

Nous avons fait de notre mieux pour prendre notre mal en patience.

Garder l'espoir pour des jours meilleurs, y croire nous a protégé.

En attendant, nous osons l'évasion dans la lecture en toute insouciance.

Bientôt, nous allons enlever le manteau des petits arbustes.

Bientôt, nos semis vont germer et grandir pour produire de beaux légumes robustes.

Bientôt, nous nous retrouverons dans notre jardin du bonheur.

Bientôt, nous pourrons sourire et échanger, nos yeux remplis de soleil.

*A très bientôt*



## Quoi de vieux ?



### Vacances d'automne - 12 au 24 octobre 2020

Les enfants ont pris leur quartier au local où jeux et repas ont rempli les journées. Confection de Pitas, biscuits et grands moments de rigolade avec nos courses en sac. Un loto a clos ces deux semaines très animées.

### Marché de Noël - Décembre 2020

Cette année, Covid oblige, nous avons installé notre marché au local du 4 au 23 décembre les mercredis, vendredis et samedis. Malgré les gestes barrières (masque, gel, distanciation et cinq personnes maximum) les visiteurs sont venus et ont apprécié la diversité de notre stand.

La vente s'est très bien passée et nous remercions toutes les personnes qui ont permis que le marché ait lieu. Nous vous donnons rendez-vous en 2021.

### Relâches - Février 2021

Une belle semaine, même si elle a commencé timidement. Les enfants sont venus participer aux jeux, à l'atelier de peinture (bis) des Totems du jardin et au loto final toujours très apprécié. Bonne énergie durant ces vacances.



Un nouveau point d'eau a été installé au potager avec l'aide de la commune de Nyon.

Nous vous souhaitons une bonne saison « jardinage ».





## Histoire de quartier

Beaucoup d'histoires commencent par cette phrase et dans chaque histoire il y a une certaine vérité. Quand le soleil séchait encore les flaques d'eau au chemin d'Eysins, dans les années 1970, c' était encore un vrai chemin naturel, sans goudron et où passaient les tracteurs. Il était entouré de petites maisons, d'une ferme et de nombreux pâturages verts.

Dans l'une de ces vieilles maisons, habitait un drôle de petit homme. Dans le jardin de sa maison, il déposait des drôles d'objets en acier et en bois, qu'il fabriquait lui-même. Il s'habillait de la même façon, la semaine comme le dimanche. Il portait un pull bicolore, un côté plus long que l'autre qu'il avait certainement tricoté lui-même. Des chaussettes de couleurs différentes, un pantalon et des chaussures bien usés. Sa coiffure était bien particulière ! Comme il était chauve, il ramenait ses cheveux restant sur les côtés vers le haut.... ça faisait l'effet d'un petit diable avec deux cornes.

Ne connaissant pas son nom, nous l'avons donc surnommé le «petit diable». Mais apparemment , «petit diable » était un «petit génie» du bricolage car nous l'avons retrouvé une fois à l'exposition des inventions de Genève où il présentait une sorte de freins pour les skis. Avec la démolition des maisons, nous l'avons perdu de vue. Mais son nom nous est resté à l'esprit.

### Nouvelles de Marceline

J'ai beau regarder autour de moi, mise à part les enfants et leur insouciance, peu de personnes s'arrêtent pour échanger quelques mots. Je me sens bien seule ! J'ai décidé d'aller chez le coiffeur et de changer de tête. Elles ont du courage ces coiffeuses (gants-masques-visières) avec le sourire dans les yeux pour que l'on se sente à l'aise. Par contre, dès que l'on écoute les conversations, ton moral est au plus bas. – « As-tu entendu ? Pas de chorale, pas de théâtre, pas de restos ! Et les fêtes ? ».

J'ai décidé de rentrer et de me prendre en mains. Je me suis fait un shampoing colorant et une petite coupe improvisée. Le résultat n'est pas terrible mais je me sens d'attaque pour aller de l'avant.

J'espère qu'avec le retour du beau temps, je pourrai revoir tous mes amis. Peut-être même décorer les œufs de Pâques et ramasser des jolies fleurs.

Avoir ainsi la sensation et l'espoir que tout peut recommencer ! A+ Marceline

### LA FLOGNARDE

Il s'agit tout simplement d'une crêpe, cuite au four, et dont l'effet est assez spectaculaire.

Deux œufs seulement, un verre de farine, un verre d'eau froide ou de lait écrémé, une bonne pincée de sel, trois cuillerées de sucre en poudre.

Dans la terrine : faites une fontaine avec la farine et le sucre et incorporez peu à peu le liquide et les œufs entiers. Battez le mélange comme une pâte à crêpes. Versez le tout sur une tôle à tarte préalablement graissée, et mettez à tiédir sur un coin de votre gazinière pendant un quart d'heure afin que le four ne « surprenne » pas votre pâte. Mettez au four une vingtaine de minutes... la flognarde devient une énorme boursofflure qui emplît le four, se dore, brunît, crève ici, gonfle là...Au plus beau de ses éruptions, retirez-la, sucrez la légèrement et partagez-la toute bouillante.

Notre flognarde s'accompagne d'une boisson qui pétille.

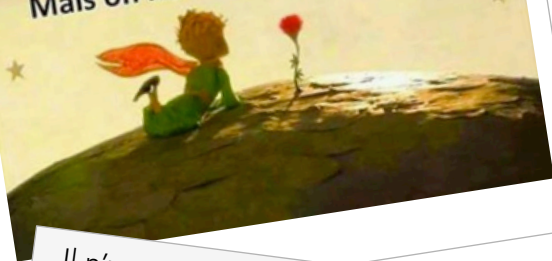
Vous pouvez remplacer le sucre par une dose plus généreuse de sel et de gruyère râpé.





## La pensée du jour

Nous sommes tous un rayon  
de soleil pour quelqu'un ...  
Mais on ne le sait pas toujours.



Il n'y a pas de certitudes pour demain, mais  
si l'on tient le fil rouge qui nous relie les uns  
aux autres, nous arriverons à avancer.



## Bon «truc» pour la cellulite

Mélanger une quantité égale de marc de café utilisé et sec + du sel de cuisine + un filet d'huile d'olive, juste pour adhérer le mélange. Sous la douche, humidifier la peau des jambes, des fesses, des bras, du ventre et appliquer le mélange avec les deux mains avec des mouvements circulaires. Une fois le mélange étalé partout, on peut aussi utiliser un gant de massage pour bien stimuler la circulation sanguine. Le café stimule et draine, le sel agit sur l'eau du corps et l'huile d'olive assouplit la peau. Répéter 1-2x/semaine. Résultats visibles après 15 jours

## L'astuce de mémé Luce

Désinfectant maison

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate
- 20 ml de vinaigre blanc
- 10 ml d'alcool à 70%

Ajouter selon les envies : 5 gouttes d'huile essentielle



## Recette de grand-mère CAKE salé

- 180 g. de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 10 cl d'huile
- 10 cl de lait (ou vin blanc)
- 300 gr de garniture à choix : fromage râpé, lardons, jambon, olives, câpres, tomates, poivrons, herbes...
- sel - poivre

Mélanger tous les ingrédients.

Faire cuire dans un moule à cake pendant une heure. Thermostat 210°.

## Antoinette et les nouvelles technologies

Bonjour propriétaires d'appareils cellulaires.

Cellulaire perdu ? Très bon à savoir ET ÇA FONCTIONNE.

Bon à savoir en cas de perte /ou de vol de cellulaire !

Info très utile, et on peut se demander pourquoi les marchands de téléphone ne la transmettent pas aux utilisateurs!

Sur le clavier de votre téléphone portable tapez ceci: étoile, dièse, zéro, six, dièse (soit: \* # 0 6 # )

Vous voyez instantanément apparaître le numéro de série de votre téléphone portable.

Ce code est unique. Inscrivez-le et conservez-le précieusement.

Si jamais vous perdez ou on vole votre téléphone, appelez votre opérateur et donnez-lui ce code.

Votre téléphone pourra alors être complètement bloqué, même si le voleur change la carte SIM.

Vous ne récupérerez peut-être pas votre téléphone, mais vous êtes néanmoins assuré que le voleur ne pourra en aucun cas s'en servir... et que vous n'aurez pas de facture mirobolante à payer !

Faites une bonne action, diffusez ce message. La sécurité, il n'y en a jamais de trop AINSI VA LA VIE..

## RECYCLER LE MARC DE CAFÉ

Presque tout le monde boit du café et donc du marc de café qu'il peut recycler.

La cafetière italienne est celle qui utilise le moins de déchets.

Je vais vous donner sept façons d'utiliser le marc de café pour ne plus le jeter dans la poubelle.

Si vous utilisez des capsules, vous pouvez aussi le récupérer ou penser à les jeter dans les points de collecte car elles se recyclent.

Si vous n'utilisez pas de suite le marc de café : faites-le sécher dans un récipient en verre ou en terre cuite pour éviter qu'il ne moisisse. Vous en aurez toujours en réserve.

### 1 - Comme dégraissant :

Mettre le marc de café sur une éponge et frotter doucement les plaques de cuisson ou le four par exemple.

### 2 - Pour canaliser les mauvaises odeurs :

Mettre une coupelle dans le frigo.

Pour la tuyauterie : mettre 1 tasse de marc et 5 tasses d'eau bouillante. A répéter 1x /semaine.

Sur les mains après les avoir humidifiées ou avec un peu de savon.

### 3 - Pour éviter de boucher les canalisations :

Utiliser 1 cuillère à soupe de marc de café et faire couler de l'eau chaude pendant 2 minutes environ.

### 4 - En gommage : C'est un très bon exfoliant.

Mélanger le marc de café avec une huile végétale (huile d'olive, graisse de coco) et appliquer de manière circulaire sur le visage, les cuisses ou les autres parties du corps.

Attention aux yeux ! Vous pouvez aussi l'utiliser sans huile, mais je trouve que la sensation n'est pas très agréable.

### 5 - Dans le jardin :

C'est un répulsif naturel efficace contre certains parasites et pucerons. J'en mets systématiquement aux pieds des plantes.

C'est également un fertilisant et engrais autant pour le jardin que pour les plantes d'intérieures.

### 6 - Contre les guêpes :

Mettre le marc de café dans une coupelle et l'allumer. Il va brûler en dégageant une fumée qui va éloigner les guêpes de votre table.

### 7 - Dans votre compost : Si vous n'en n'avez aucune utilité.

Il y a encore d'autres utilisations possibles mais que je n'ai pas testées : anti-cerne, anti-acné, anti-tâche sur les meubles ou tapis sombres...

«Le marc de café n'a pas sa place dans la poubelle»


## Pause philosophique

- L'humour est comme les essuie-glaces. Ils n'empêchent pas de faire tomber la pluie mais nous permettent d'avancer. (*Habitant de Calais*)
- La science c'est ce que le père enseigne à son fils. La technologie que le fils enseigne à son papa. (*Michel Serres*)
- Si la technologie de communication est de plus en plus développée, pourquoi sommes-nous chaque jour plus sourds et plus muets ? (*Edouardo Hughes Galeano*)
- La technologie ne crée pas de lien social, mais la technologie peut donner des conditions qui font qu'en se la réappropriant, on crée du lien social. (*Joël de Rosnay*)



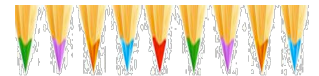
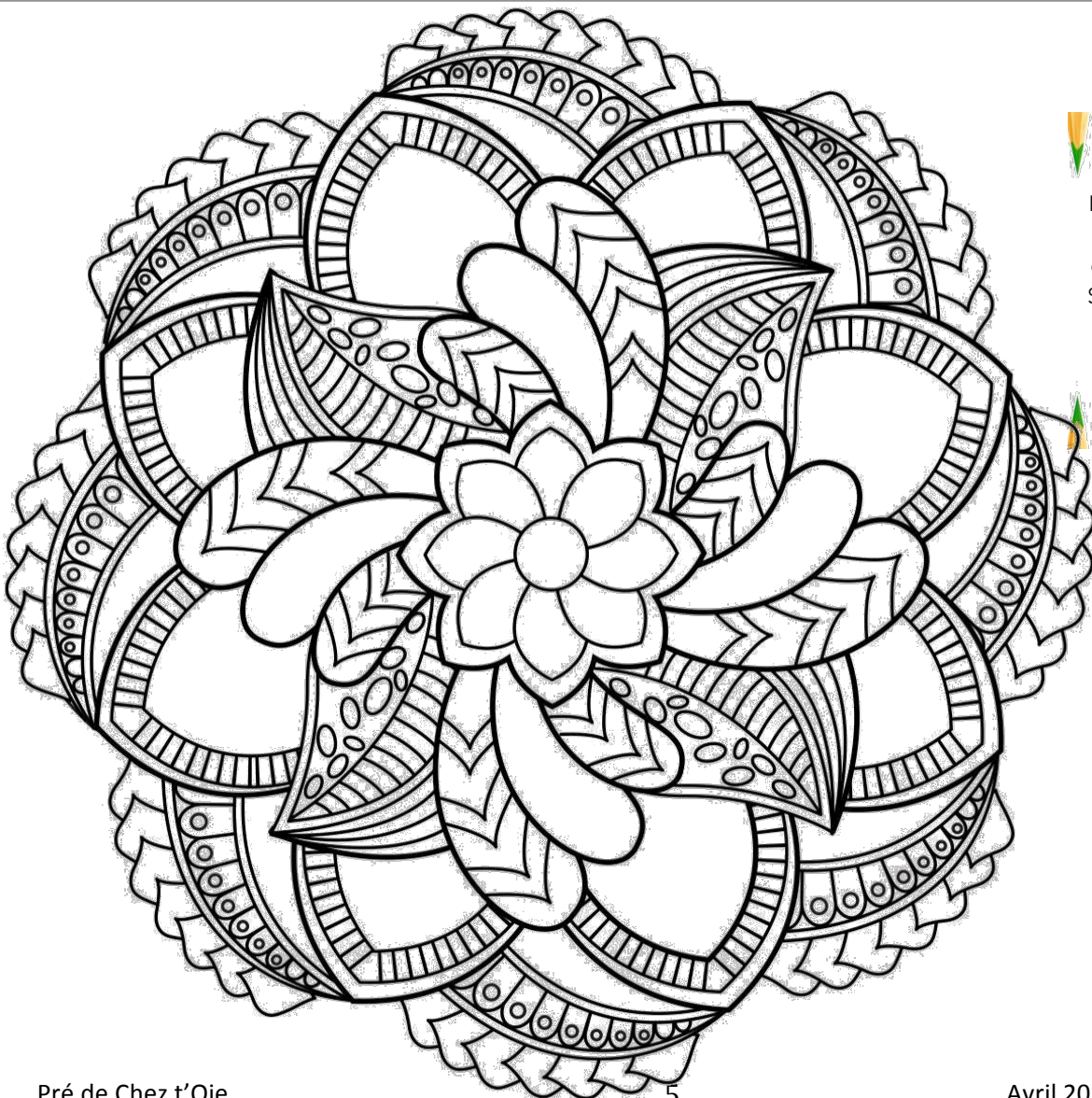
Chères lectrices, chers lecteurs,

Étalez devant vous vos crayons, feutres, pastels ou peinture et remplissez ce mandala de vos plus belles couleurs.

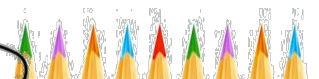
- Une fois votre mandala terminé, déposez-le au local
- Des copies sont à votre disposition au local 

Ils seront insérés dans notre prochain journal, en mentionnant ou non votre nom (selon votre choix)

*Nous espérons que vous serez nombreux.ses à participer*



Il n'y a absolument pas besoin de savoir dessiner ! L'essentiel ? Se faire plaisir, prendre un moment pour soi, se détendre.





NOUVEAU SITE DE LA VILLE DE NYON : [www.nyon.ch](http://www.nyon.ch)

Le site des séniors : [www.nyon.ch/seniors](http://www.nyon.ch/seniors)

Pour avoir des renseignements sur les activités des séniors écrire à [Info@seniorsnyon.ch](mailto:Info@seniorsnyon.ch)

### Groupe habitants

Jeudi 22 avril 2021 à 17h30  
Jeudi 20 mai 2021 à 17h30  
Jeudi 17 juin 2021 à 17h30

### Marché gratuit et brunch

Samedi 15 mai de 11h00 à 15h00

La rencontre jardin sera planifiée dès que possible

### Prochaine édition du journal fin septembre

Les articles seront à envoyer à Rose-Marie  
fin août 2021 (au plus tard)

Ces informations seront **affichées** sur la porte du local dès que possible. Vous pouvez passer les mercredis aux heures d'ouverture pour connaître les projets.

### Marche en compagnie (en suspens)

### Eveil aux livres (en suspens)

### Rencontre thé-café « Restaurant les Fontaines » (en suspens)

Tous les mercredis à 10h00

### Activités intergénérationnelles

Tous les mercredis de 14h00 à 17h00

### Jeux de société (en suspens)

Tous les jeudis à 10h00

### Agape canadienne

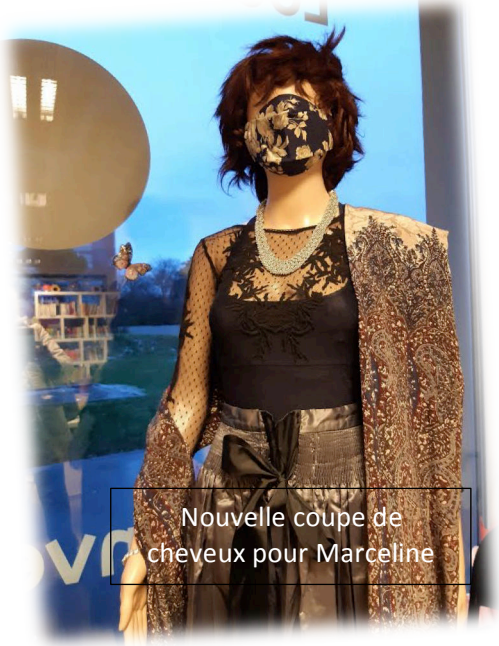
Tous les vendredis dès 17h00

### Massage assis (en suspens)

1 x/mois avec Martine Roelant  
dates au local



# LES ACTIVITES DU LOCAL EN IMAGES



Nouvelle coupe de cheveux pour Marceline

LE PRINTEMPS S'INVITE  
À LA MAISON ET AU  
JARDIN

