

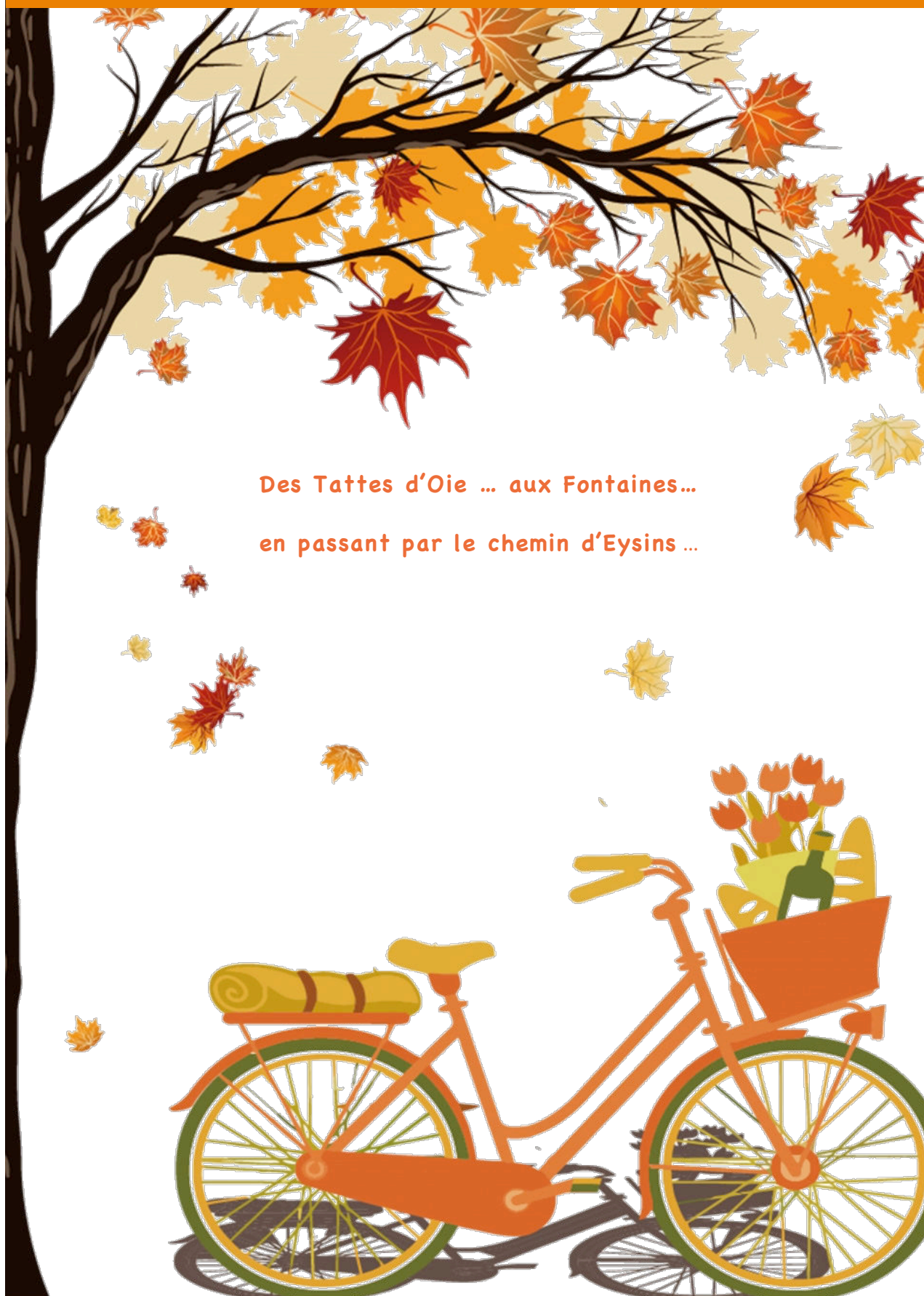


Pré de Chez t'Oie

Le journal du Pré de l'Oie

N° 19 – septembre 2022

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



Quoi de vieux ?



La rue est à vous- 15 juin

Une première au Chemin d'Eysins : la route a été fermée à la circulation sauf pour le bus. Les enfants et quelques adultes ont eu l'occasion de jouer au ballon, dessiner à la craie ou encore faire du tir à l'arc. Mais le plus drôle était le vélo à Smoothies. Il a eu beaucoup de succès, car chacun pouvait choisir ses fruits et pédaler pour faire son jus. Une journée ensoleillée et pleine d'amusement.

Intervention de ProSpecieRara - 29 juin

Une douzaine de personnes étaient présentes pour les explications données par Laila de ProSpecieRara sur la diversité végétale et les nuisibles du jardin. Les explications sur les plantations et les traitements naturels à utiliser étaient intéressants. Nous avons aussi échangé nos savoirs personnels. Un tour de jardin a terminé joyeusement ces explications très instructives.



Anime ton quartier – août



Deux semaines caniculaires. Les enfants ont participé aux jeux et aux bricolages (pâte à modeler, scoubidous, toupies). Les plus de 13 ans ont confectionné un chargeur solaire. La bonne humeur était au rendez-vous.



NOUVELLES DE MARCELINE

Je ne veux pas me laisser envahir par la nostalgie en disant « c'était mieux avant ». Quand on pouvait se balader le samedi matin au marché sans trop de nuisances sonores, tomber sur une amie et décider de prendre un café et de papoter de tout et de rien. Prendre un billet de train à la dernière minute sans payer plus cher que celui qui l'a réservé à l'avance par internet. Aujourd'hui, l'essentiel c'est de mettre dans son sac son QR code sur papier ou avoir une batterie de téléphone en réserve. On comprend la nécessité de monitorer les faits et gestes de chacun, mais on ne peut s'empêcher de penser que l'on ne peut (presque plus) improviser et se souvenir en soupirant que la spontanéité est aussi une forme de liberté.

Période idéale pour une petite échappée estivale. Notre groupe de dix personnes était composé de :

- Pour l'équipe féminine : Martine, Claudine, Claire, Monique, Maria, Yvette et Josette,
- Pour l'équipe masculine : Jean-Pierre, ainsi que nos deux chauffeurs Olivier et Urs.

Allez hop-hop-hop ! Tous en voiture en direction de la gare de Martigny, notre premier stop. Ensuite, nous avons pris le train à crémaillère qui nous a conduit au zoo à une altitude de 1'100 m.

Avant la visite, petite pause restaurant pour satisfaire notre « petite fringale ». Nous ne nous sommes pas seulement bien régalez...non... nous nous sommes aussi bien amusés !

Le soleil brillait, il faisait beau, le temps était idéal. Nous étions prêts pour le départ quand il a commencé à pleuvoir ! Tant pis, il faisait un peu moins beau, mais ce n'était pas grave pour faire la visite.

Le parc animalier des Marécottes n'est pas un zoo traditionnel. Il est le plus haut d'Europe et on peut découvrir la faune alpine dans son environnement naturel.

Une fois notre très agréable visite terminée, nous nous sommes retrouvés autour d'une table avec café/thé et gâteaux pour clôturer cette belle journée. Merci Martine

(Article rédigé par Urs)

Franz Kafka et la petite fille qui a perdu sa poupée

Didier Lévy (auteur) / Tiziana Romanin (illustratrice)

L'histoire dit que l'écrivain Franz Kafka rencontra un jour une petite fille dans le parc où il allait marcher tous les jours. L'enfant pleurait parce qu'elle avait perdu sa poupée.

Kafka offrit de l'aider à chercher la poupée, sans succès. Kafka s'arrangea pour revoir la petite fille le lendemain au même endroit.

Entre-temps, il avait composé une jolie lettre (de la part de la poupée) qu'il s'empressa de lui lire : " S'il te plaît, ne pleure pas, je suis partie en voyage pour découvrir le monde. Je t'écrirai régulièrement pour te raconter mes aventures."

Ce fut le début d'une longue correspondance. Quand il rencontrait la fillette, il la consolait en lui donnant lecture d'une de ses lettres, soigneusement composées de la part de la poupée bien-aimée.

Quand leurs rencontres durent finalement prendre fin, Kafka se présenta à la petite fille avec une nouvelle poupée. Celle-ci était évidemment différente de l'originale, mais une lettre jointe expliquait à l'enfant que " ses voyages l'avaient changée."

Bien des années plus tard, la fillette devenue adulte découvrit une dernière lettre fourrée dans un recoin caché, sous les vêtements de la poupée de remplacement.

Celle-ci disait : " Tout ce que tu aimes, tu finiras un jour par le perdre. Mais à la fin, l'amour te reviendra sous une forme différente."

Franz Kafka^{N1} est un écrivain austro-hongrois de langue allemande et de religion juive, né le 3 juillet 1883 à Prague et mort le 3 juin 1924 à Kierling. Il est considéré comme l'un des écrivains majeurs du XX^e siècle¹.



La pensée du jour

Arrête
d'avoir
envie...
Fais-le!

Si tu mets ceux qui brassent de l'air d'un coté et ceux qui te le pompent de l'autre : Tu as la climatisation gratuite !!

www.lemonde.com/lesclimatisation-gratuite



Sur la plage, une femme dit à sa copine :
- Regarde ton mari, il discute avec une belle petite jeune !
- Oui, et ça fait déjà un moment !
- Et...tu ne dis rien ?
- Non, je veux voir combien de temps il peut tenir son ventre rentré !

J'aimerais avoir une télécommande pour la vie !!
▶ Play... pour laisser tourner la vie... ◀◀
Reculer... pour modifier certaines choses... ▶▶
Avancer... pour obtenir certaines choses plus rapidement.. ☹ Effacer... certaines erreurs ou certains mauvais moments !!!
|| Pause... Pour profiter du moment présent... !. La touche couper le son ... pour ne plus entendre les mauvaises choses... Et la touche Enregistrer... pour revivre tous les bons moments ♥

Adieu le passé, bonjour le présent, vive l'avenir !



Recette de grand-mère

Tiramisù Ricotta (8 personnes)

- 500 g de ricotta
- 25 g de yaourt grec maigre
- 80 g de sucre
- 6 c. à s. de noisettes moulues
- 2 c. à c. de vanille
- 200 ml de café fort
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- 24 biscuits à la cuillère cacao

- Mélangez ricotta, yaourt et sucre dans un saladier. Ajoutez les noisettes et la vanille.
- Mettre la cannelle dans le café.
- Trempez les biscuits et les mettre dans un plat. Nappez les biscuits avec le mélange de ricotta. Répétez l'opération.
- Mettre 15 mn au réfrigérateur. Saupoudrez de cacao.

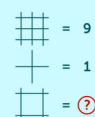
Qu'est-ce qui augmente et ne diminue jamais?



Réponse jeux journal N°17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
G	S	D	E	N	R	P	O	T	I	U	M	Y	A	X	C	H	L	F	B

Trouve le chiffre manquant.



4 (intersections)

Astuces de mémé Luce

- Pour une purée de pommes de terre moelleuse, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude avant de mélanger tous les ingrédients. Cette astuce permet d'aérer la préparation.
- Plus besoin de couper vos citrons pour en extraire leur jus ! Roulez votre citron sur votre plan de travail à l'aide de la paume de votre main, puis utilisez un cure-dents pour faire un trou dans le bas du citron. Pressez le jus et ainsi, votre citron est protégé de l'air ambiant et reste frais longtemps.



Trucs et astuces pour éviter/diminuer le gaspillage alimentaire

Au moment des courses :

- Réfléchissez aux menus de la semaine : n'achetez que ce dont vous aurez besoin.
- Rédigez une liste avant de partir et vérifiez vos stocks. Inscrivez ce qui vous manque et ce dont vous avez besoin. Et surtout n'oubliez pas votre liste à la maison ou faites-la sur votre Smartphone.
- Faire ses courses quand on a faim : c'est bien connu, vous aurez tendance à acheter plus que ce qu'il ne faut.

Au moment du rangement :

- La rotation des stocks : faites un tri dans vos placards ou dans votre frigo. On a tendance à oublier les produits qu'on ne voit pas, donc ils se périment et finissent à la poubelle.
- Rangez vos courses correctement : le frigo n'est pas toujours conseillé pour y ranger vos aliments.
 - La partie basse du frigo est aux alentours de 6 à 10° C, il vaut donc mieux y ranger les légumes.
 - Les plantes aromatiques préfèrent rester à température ambiante et avoir les pieds dans l'eau, tout comme certains légumes.
 - Les produits secs peuvent être conservés dans des récipients hermétiques.
- Nettoyez vos placards : il est important de ranger vos aliments dans des contenants bien fermés et dans des espaces propres.
- Nettoyez régulièrement votre frigo et vos placards pour éviter les problèmes de mites alimentaires, les moisissures ou les mauvaises odeurs.

Au moment de cuisiner :

- Cuisinez en premier les produits qui sont proches de la date de péremption « Élémentaire mon cher Watson ».
- Préparez les bonnes quantités : cela vous évitera d'avoir des restes sauf si vous voulez quelques repas d'avance à congeler ou à prendre pour le midi au travail.
- Apprendre à cuisiner les « déchets » : n'hésitez pas à chercher des recettes, grâce à internet elles sont facilement accessibles.

« Soyons responsables de notre consommation »

Mes déchets, ma planète et moi

- Un ticket de bus ou de métro jeté dans la rue mettra 1 an à disparaître
- Un papier de bonbons ou un chewing-gum : 5 ans
- Mouchoirs, journal, papier toilette : de 2 semaines à 1 an
- Mégots de cigarette : jusqu'à 12 ans. Par dégradation, on n'entend pas, ici, disparition ni bio-décomposition, mais altération de la matière en une multitude de particules microscopiques qui conservent leur toxicité. La matière plastique utilisée par l'industrie du tabac pour fabriquer les filtres met ainsi plus d'une décennie avant de se décomposer en nanoparticules de plastique que l'on peut retrouver dans les analyses des eaux de l'océan.



SITE DE LA VILLE DE NYON : www.nyon.ch

Le site des séniors : www.nyon.ch/seniors

Pour avoir des renseignements sur les activités des séniors écrire à Info@seniorsnyon.ch



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

Réunion Groupe habitants 2022

17h30

Jeudi 29 septembre

Jeudi 20 octobre

Jeudi 17 novembre

Jeudi 8 décembre

Jeudi 19 janvier

Marché gratuit

Samedi 1^{er} octobre

11h00 – 15h00

Rencontres Inter Quartiers

Vendredi 7 octobre

Marché de Noël au local

Du 5 au 23 décembre

Noël des habitants

Vendredi 16 décembre

Noël des enfants

Mercredi 21 décembre

Pasta party

Samedi 7 janvier 2023

Assemblée générale

Jeudi 9 février

Rencontre café-thé

Les mardis dès 9h30 au local

Rencontre thé-café « Restaurant les Fontaines »

Tous les mercredis à 10h00

Activités intergénérationnelles

Les mercredis de 14h00 - 17h00

Les vendredis de 15h30 - 17h30

Jeux de société

Tous les jeudis à 10h00

Agape canadienne

Tous les vendredis dès 17h30

Massage assis

1 x/mois avec Martine Roelant

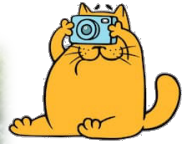
(voir dates au local)

La Compagnie des quartiers

(voir dates et informations au local)

Prochaine édition du journal
fin janvier

Les articles seront à envoyer à Rose-Marie
fin décembre / début janvier



Le petit groupe de l'Association Près de Chez t'Oie au zoo des Marécottes. Un endroit merveilleux, une journée inoubliable. Merci Martine. Maria Dumitru



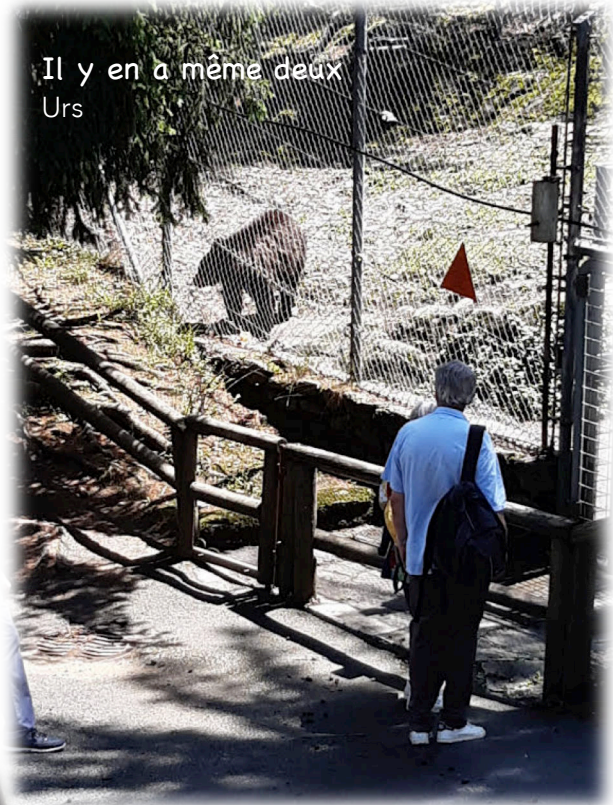
Nous voici avant l'effort
Yvette et Joséette
Pré de Chez t'Oie



Les animaux nous ont reçu
chaleureusement et nous sommes
rentrés à la maison avec notre
cœur plein d'amour et de paix.
Vive les Marécottes
Monique Canola



Un regard très malicieux
Martine/Olivier



Il y en a même deux
Urs



Bonne idée
de recyclage
Jean-Pierre



Que tu es belle
Claudine



1^{er} août
au local



Che

