

PRÉ DE CHEZ T'OIE

LE JOURNAL DU PRÉ DE L'OIE

N°6 - Juin 2017

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



Quoi de vieux ???

Les vacances de février et de Pâques ont permis une fois de plus d'accueillir petits et grands pour partager de bons moments intergénérationnels : bricolages, pâtisseries, tournoi de ping-pong, loto, repas en communs et, une nouveauté cette année, la visite au Musée de la Main à Lausanne. Une sortie très appréciée de tous, alors n'hésitez pas à nous faire part de vos idées pour reconduire l'expérience !

Dans le cadre des activités intergénérationnelles, nous avons également eu le plaisir de recevoir la police de proximité nyonnaise pour une conférence interactive. De l'usage des trottinettes sur les trottoirs, aux arnaques aux bancomats, de multiples sujets ont pu être abordés pour le plus grand intérêt de tous. Quant à l'exposition d'armes en fin de séance, elle a impressionné autant les grands que les petits !

Malgré un temps incertain, le marché gratuit du mois de mai a attiré bon nombre de curieux et le buffet du brunch était cette fois encore merveilleusement garni.

Enfin, la fête des voisins s'est déroulée cette année en petit comité, mais, comme d'habitude, dans une ambiance très conviviale.

Quoi de 9 ???

Information importante : les jeux du jeudi matin auront dorénavant lieu le jeudi après-midi dès 14h. Si la majorité des participants jouent au jass, ce moment est également ouvert aux joueurs de scrabble ou à tout autre jeu de société. L'activité jeu ne s'arrête pas pendant l'été, profitez-en !

Durant les 2 premières semaines des vacances scolaires ainsi que les semaines du 7 août et du 14 août, les activités interG auront lieu dans le parc du chemin d'Eysins, dans le cadre d'« Anime ton quartier » de 14h à 18h.

Quant à la rentrée, elle s'annonce festive !

Le 2 septembre aura lieu la fête au local ! Paëlla à gogo, CHF 10.- boissons comprises - CHF 5.- pour les enfants. Au programme, animations, château gonflable,...Desserts de tous pays bienvenus.

Le prochain marché gratuit aura lieu le 30 septembre prochain. Profitez-en pour vider vos armoires et rejoignez-nous !

Rappel : Pour participer aux activités du quartier, pas besoin d'être membre, ni de payer de cotisation. Il vous suffit de passer au local du Pré de l'Oie. Vous y trouverez toutes les infos !

C'est ensemble que nous améliorerons le bien-vivre dans le quartier !

Côté Local

Les habitants du « quartier solidaire » des Moulins en visite au local.

Les Yverdonnois du quartier solidaire sont venus nous rendre visite le 30 mars dernier. Ils étaient curieux de savoir comment nos rencontres se passaient à Nyon.

Des échanges ont eu lieu sur divers points et, sur invitation de leur part, nous nous rendrons nous aussi à Yverdon très prochainement.

Ces contacts ont été des plus agréables, charmants et conviviaux. Quelques photos ont été prises, tout spécialement du dessert, confectionné par « ces dames », qui représentait l'emblème de Nyon. Le poisson sucré a été applaudi et trouvé délicieux par tous.

A refaire !!

Yvette et Sylvia



Les Cancans de Marceline

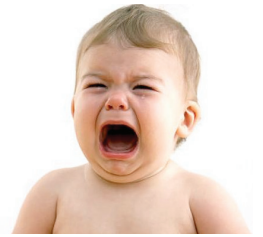
La boîte est vide !!

Ce matin, il faisait beau dans le quartier. Je me sentais pleine d'énergie et « connectée » à fond avec la nature qui m'entourait (depuis que je fais du yoga tous les matins à 5h30, ça m'arrive souvent). J'ouvre ma fenêtre et je me laisse emporter par les odeurs de café, de pains chauds, de hots-dogs (qui proviennent du commerce du coin). Je vois les petits moineaux qui picorent le sol, le pharmacien qui fume sa cigarette devant sa pharmacie, mais aussi Gérard, assis tout au fond de la terrasse du kiosque, habillé en foncé avec le visage figé et triste comme un caillou au bord d'un cimetière. Il buvait son café.

Cette image m'a choquée. Je me dépêche de m'habiller et de descendre. Le pauvre homme avait peut-être besoin d'aide !! J'arrive comme celle qui n'a rien vu, toute en discrétion (comme d'habitude). Je le salue et je lui demande si je peux m'asseoir, il ne dit ni oui, ni non, donc je fais comme chez moi, je commande un petit café et je m'assois. J'avais prévu d'aller au Scalair m'acheter une mascotte. C'est à la mode. Même au local, ils ont amené des bestioles. Je ne sais pas trop qu'est-ce que c'est... pleines de poils, petites et elles mangent tout ce qu'elles trouvent..Moi, je voulais un poisson rouge!! Je tiens à avoir un intérieur propre et pas rongé !! Le magasin, ça restera pour plus tard, une urgence, c'est une urgence !!

Gérard ne tarde pas à se confier. Il était venu là parce qu'il avait besoin de réfléchir et comme le Banc de l'amitié n'y est plus, le kiosque lui a semblé être un bon endroit. Il ne pensait pas tomber sur moi. Heureusement pour lui, je suis muette comme une carpe!!

Il m'apprend que Yvonne, sa femme (Madame Bernard), est enceinte, et lui n'arrive pas à digérer la nouvelle; même avec une bonne dose de kirsch, ça ne passe pas !! Pauvre diable, je le comprends tellement bien, qui a envie de se remettre à nouveau dans les couches, les biberons et les nuits blanches, quand on a déjà deux gaillards de 17 et 14 ans à la maison ? Quelle histoire !! En même temps, il n'en avait pas encore la certitude. Le Dr. de Madame Bernard est en vacances. Selon Gérard...elle a bien tous les symptômes : prise de poids, nausées, insomnies, une humeur de mille diables...c'est peut-être bien ça !!



J'avais bien vu qu'elle s'était un peu arrondie, mais bon...elle dépasse joliment les 40 ans: Il y a eu Pâques, les lapins en chocolat, la visite des gens d'Yverdon au local avec les Malakoffs au menu...pas possible de rester fit et sage !! On est tenté tous les deux jours !!

Vous vous rendez compte, un môme à son âge !! C'est de la folie autorisée !! Sans compter tous les frais que cela représente : il faut changer d'appartement, de voiture, chercher une crèche ou une maman de jour...ce qui est bien, c'est que pour les mamans de jour on est gâté dans le quartier. Il y en a au moins une par immeuble...de toutes les tailles, de toutes les couleurs, polyglottes ou pas...que l'embarras du choix, et il y en a des gamins pour tout le monde !! Qu'on vienne nous dire que la population est vieillissante. Ils ne connaissent pas notre quartier nos politiciens !! Ils n'ont qu'à venir faire un stage à la maison de quartier pendant les vacances scolaires. A Berne, ils pourront vite modifier leurs statistiques !!

C'est beau toutes ces têtes blondes, mais moi après 45 minutes de cohabitation, ça me provoque de l'urticaire. C'est pour cela que je cherche une mascotte. Grâce à Dieu, j'ai plein de copines au Local, je suis bien entourée et bien intégrée. J'ai même été invitée quand la police de proximité est venue à notre rencontre. Ils étaient beaux ces messieurs dans leur uniforme, il leur manquait juste le cheval !! Un régal pour les yeux, et d'une gentillesse ...

Les Cancans de Marceline (Suite)

Cela faisait trois semaines que je n'avais pas vu Gérard, mais un soir en descendant à la cave, voilà qu'il sort de la buanderie. Je lui demande des nouvelles d'Yvonne et là, surprise !! Elle n'attend pas un bébé, fausse alerte !! Selon le médecin, elle a fait une grossesse nerveuse, ça arrive quand on a trop de soucis.

Ouf, il était bien soulagé notre ami. A un moment, j'ai cru qu'il allait se préparer un cocktail avec de l'Amanite Phalloïde !!



Moi qui pensais présenter lors de la prochaine réunion de quartier un projet de garde en alternance avec mes copines du local !! Tant pis, je vais quand-même le garder dans mon coffre fort, ça peut servir pour plus tard, et avec tout ce qui se passe dans le monde...j'ai bien intérêt à le mettre à l'abri. Je ne veux pas être piratée!

De toutes façons pour le moment, j'ai déjà assez à faire avec Francis mon poisson rouge, qui a du mal à s'habituer à son aquarium. Il nage à l'envers !! Il faut peut-être que je l'amène chez le réflexologue (il paraît que cela marche pour les chiens et les chats). J'ai encore de la chance...il me laisse dormir la nuit !!

Recette et Astuce de Grands-Mères

C'est moi qui l'ai fait !

Aujourd'hui, le magret de canard laqué d'Yvette

1 magret
40 ml de vinaigre balsamique
80 gr de miel liquide
50 ml de sauce soja
1cc de maïzena
sel, poivre, une pincée de
cannelle ou de muscade,
ou mieux, de 3 épices
1 cs de crème

Marinade :

Bien délayer la maïzena avec le vinaigre, le miel, la sauce soja, les épices et la crème.

Tailler la peau du magret en X, mettre dans la marinade côté chair. Au bout de 2 heures, retourner le magret et le laisser au frigo toute la nuit.

Le lendemain, chauffer le four à 180 degrés, y placer le magret avec sa marinade pendant 10 ou 20 minutes, selon la grosseur du magret.

Surveiller et ajouter un peu d'eau chaude si la sauce paraît trop épaisse.

Servir avec un riz cantonnais.

Même recette avec un filet mignon de porc, mais four à 200 degrés et 8 min de cuisson.

**L'astuce de Mémé Luce
Un remède de saison !**



Pour apaiser les coups de soleil, lotionnez-vous avec du jus de concombre frais ou appliquez des rondelles de pomme de terre crues ou d'eau vinaigrée.

Mais surtout, n'oubliez pas de vous crémér avant de vous exposer ou restez à l'ombre !!

Régalez-vous !

L'Anti-stress de Martine

Apprendre à méditer

La méditation est un état particulier qui permet au mental de prendre congé et au corps de se régénérer.

C'est l'anti-stress par excellence pour maintenir ou retrouver un état de santé et de bien-être complet.



Lorsqu'on est débutant, il est important d'instaurer un rituel afin de pouvoir vraiment goûter aux bienfaits de cette pratique. Une personne plus exercée pourra retrouver l'état méditatif en marchant, en cuisinant, en jardinant, en bricolant ...

Pour commencer, cultivez la patience et débutez la pratique de la méditation lentement. Commencez par 2 minutes, puis 5, puis 10, et ainsi de suite. Augmentez juste un peu chaque semaine, mais commencez petit. Mettez un « timer » ainsi vous faites l'exercice dans le temps choisi sans avoir à y penser.

Choisir son endroit : si vous le pouvez, créez un petit coin zen avec une bougie, des coussins, des images relaxantes, surtout supprimez toutes distractions : coupez la sonnerie du téléphone, éteignez la télévision, l'ordinateur, la radio.

Choisir le meilleur moment : certaines personnes préfèrent pratiquer dès le réveil, d'autres avant d'aller au lit. L'important est de choisir un moment où vous êtes au calme, de rester éveillé pendant la séance et de garder ce moment-là chaque jour au moins 21 jours afin que cela devienne un mécanisme.

Choisir sa posture : dans la tradition bouddhiste, on médite généralement dans la position du lotus (les genoux au sol, le pied gauche posé sur la cuisse droite et réciproquement). Si cette posture vous incommoder, vous pouvez aussi tranquillement être assis sur un tabouret ou une chaise. Important pour que l'énergie circule facilement : gardez le dos droit, rentrez légèrement le menton et relâchez les épaules.

Se concentrer sur sa respiration : essayez de compter mentalement « 1 » alors que vous prenez votre première inspiration, puis encore « 1 » alors que vous expirez. Puis « 2 » en inspirant, « 2 » en expirant. Et ainsi de suite. Continuez à compter jusqu'à « 10 ».

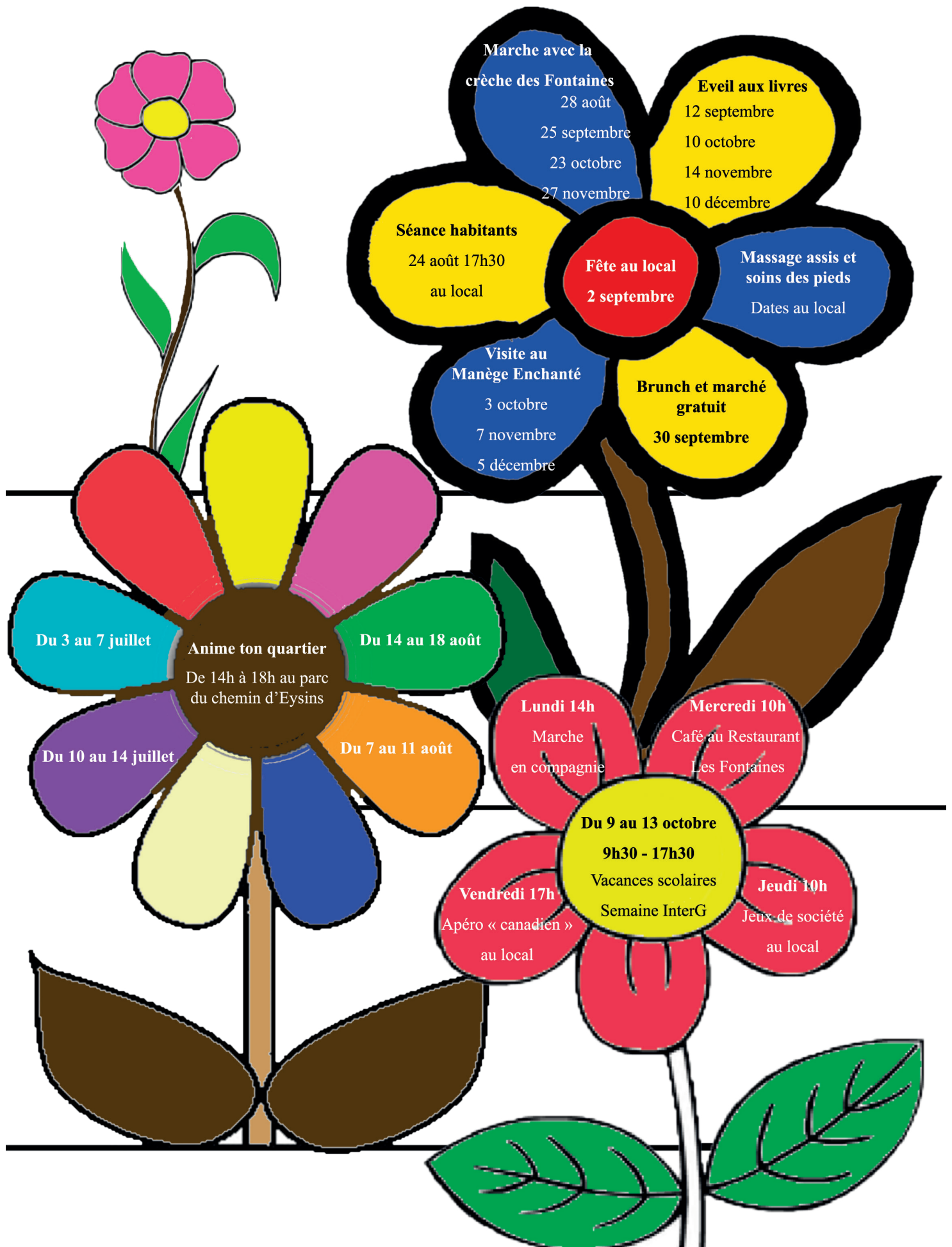
Lorsque vous remarquez que votre esprit s'égarer, revenez avec bienveillance à votre souffle. Recommencez à « 1 ». Il est parfaitement normal de ne pas rester concentré au début, la méditation demande beaucoup de pratique.



Je vous souhaite une belle découverte avec amour

Martine

Agenda



Pré de l'Oie en Images



Les bricolages avec Madeleine,
on aime

Les rencontres au café des
Fontaines



Apéritif groupe Forum
Après l'effort, le réconfort - 30.05.17



Rencontre avec la police de
proximité - 3.05.17



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

**Cèdre
Magique**


la crèche des fontaines

Au **Manège
Enchanté**
Jardin d'enfants

VILLE DE
NYON

Local du Pré de l'Oie, Route des Tattes d'oie 99 - 1260 Nyon