

PRÉ DE CHEZ T'OIE

LE JOURNAL DU PRÉ DE L'OIE

N°7 - DÉCEMBRE 2017

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



Quoi de vieux ???

L'été a fait place à l'automne. Un été riche en activités, quatre semaines d'animations interG dans le quartier, au parc du Chemin d'Eysins.

Les enfants, les familles et les seniors ont partagé des moments de jeux, de bricolages, des goûters appétissants, dans la joie et la bonne humeur. Puis chacun a rangé ses valises pleines de souvenirs de vacances et repris le chemin de l'école et du travail.

Pour une rentrée en douceur, les habitants ont organisé le 2 septembre, la fête du local avec Paëlla et risotto maison à gogo, château gonflable et animations pour les plus jeunes. Echanges, discussions et rigolades ont embelli cette journée nuageuse. Environ 80 personnes ont profité des festivités.

Pleins d'énergie, les habitants ont souhaité vider leurs caves et leurs armoires lors du marché

La page de l'été tournée, l'automne et l'entrée de l'hiver s'annoncent dynamiques au Pré de l'Oie.

Une boîte d'échange est installée depuis quelques temps vers l'arrêt de bus de la Route des Tattes d'Oie. Bouquins, bibelots, CD et autres petits objets n'attendent qu'une nouvelle vie. Venez en profiter!

Un groupe d'habitants s'est rendu le 7 novembre à la Plateforme communautaire organisée à Gland sur le thème «Kit des solidarités au quotidien». Rencontres et réflexions sur notre vie de quartier ont été les maîtres mots de cette sortie.



gratuit du 30 septembre. Chacun a pu se sustenter grâce au brunch canadien, riche en gourmandises. Une belle journée, même si on attendait plus de passage.

Les jeux de société connaissent un réel succès les jeudis matin et après-midi. Vous êtes les bienvenus pour rejoindre le groupe.

Durant les 2 semaines des vacances d'octobre, nous avons accueilli enfants, familles et seniors dans le cadre des activités interG. Jeux intérieurs et extérieurs, bricolages, cuisine et pâtisseries, loto, sortie à Swissgeolab, ont ravi les participants.

Un groupe de gais lurons est allé rendre visite au groupe habitants d'Yverdon, festins, discussions et bonne humeur ont ensoleillé cette magnifique journée.

Quoi de 9 ???

Le 10 novembre à 19h, nous avons accueilli la «Nuit des contes» dans le local. La compagnie de «La pie qui chante» nous a emmené dans un monde de rêve avec «Le cheval magique». Un apéritif canadien a clôturé la soirée.

Comme le temps passe vite! Notre calendrier nous amène déjà au mois de Décembre. Marceline va revêtir sa tenue de fête!

Après le Noël de la crèche du Manège Enchanté au local, le 9 décembre, les festivités vont s'enchaîner !!!

Le jeudi 14 décembre, les habitants sont attendus dans leurs plus beaux atours pour la fête de fin d'année. Au menu, malakoffs ! Cette soirée conviviale a toujours un grand succès. Inscrivez-vous vite !

Enfin, nous finirons l'année en beauté avec le Noël des enfants, le mercredi 20 décembre. Belle déco, grand loto, super goûter et le tour sera joué !!!!

Un repas solidaire aura lieu le mercredi 27 décembre à midi au local. N'hésitez pas à vous inscrire à cette pasta party.

D'ores et déjà, belles fêtes à tous.

Côté Enfants

Quand le Manège enchanté s'évade

Connaissez-vous «La Ballade à Béatrix» à Saint-Cergue ? Pour les enfants du Manège Enchanté accompagnés par Jeannette, Claudine et Jean-Pierre, ce sentier et son magnifique panorama n'ont plus de secret.



Pour Claudine pas besoins de bâtons de marche...il y a la main de J.-Pierre

Il flottait comme un air de fête en cette journée du 8 juin, quand nous sommes montés dans le petit train de Nyon pour un voyage bucolique jusqu'à Saint-Cergue. Après une petite pause goûter, (l'excitation...ça ouvre l'appétit !!!) nous étions prêts à suivre les traces de la reine Béatrix et des Seigneurs de Vaud. Chacun avançant à son rythme. Nous sommes arrivés dans une magnifique clairière, avec vue sur l'arc lémanique, qui fut notre terrain de jeux. Pique-nique sous les arbres, barbecue et chasse aux trésors ont rythmé notre course d'école. C'est émerveillés par leur journée, que les p'tits loups firent le chemin en sens inverse pour ramener Jeannette, Claudine et Jean-Pierre à la maison.

Merci encore aux séniors de nous avoir apporté leur précieuse aide tout au long de cette sortie.



Jeannette et la vue sur le bassin lémanique



Que du bonheur !!!
ça se voit...non



Sans l'aide de nos séniors.....pas de feu.....donc pas de barbecue !!!!

Côté InterG

Sortie découverte de Swiss Géolab, en mode intergénérationnel !

Epoustouflant !

Huit jeunes, six adultes, tous envoûtés par les expériences accomplies.

On a vu des montagnes, on a creusé des lacs, fait tomber la pluie pour le plaisir de voir où elle allait.

Et moi, je me trouve où ? Et comment c'était Nyon il y a 50 ans ?



On s'est fait tirer le portrait en 3D, on a mesuré le Mont-Blanc « géomatiquement ». Géomatique quoi ?

Ben faites comme nous, inscrivez-vous et allez visiter Swiss Géolab, au Gymnase de Nyon.

Vélia

Vacances de rêve à Balcona !!

Il faut bien l'admettre, cet été il a fait très chaud. Cela a tellement perturbé les dames de la paroisse qu'elles en parlent encore!! Mais bon, il n'y avait pas qu'à la messe qu'il faisait chaud. Il a fait chaud partout, même dans le frigo de la concierge qui avait oublié de le brancher après l'avoir nettoyé.

Malgré la cuite, je ne comprends pas pourquoi les gens ont besoin de partir du bled pour aller danser la Lambada à Ibiza ou à Marrakech, pour s'acheter des babouches au souk! Là-bas...on cuit aussi!!

Dites-moi où il est le plaisir de se lever à quatre heures du matin pour aller prendre le premier vol Easyjet, ou même de prendre un car à la place Perdtemps pour arriver avec les jambes pliées en mille morceaux sur une plage bondée de touristes en Croatie où personne ne speak french ?!

En tout cas, de ce que j'entends et de ce que je vois, c'est mieux de se trouver aux urgences de l'hôpital de Nyon avec un rhume un dimanche à 15h!!

Parmi les courageux, mes voisins du deuxième ont décidé de partir, en voiture, découragés des horaires et des prix proposés par les compagnies aériennes. Vous auriez dû voir cette voiture! La meilleur place, c'était celle du conducteur. Les bagages débordaient et les quatre aventuriers étaient serrés comme des sardines dans une boîte M-budget, même pas un petit trou pour un cure-dent limé. En voyant ça, je me disais: «Ma vieille, que tu es bien entrain de rôtir sur ton balcon».



Je me souviens de la dernière fois que je suis partie en vacances à Ténérife. Swiss avait perdu ma valise. Heureusement, j'avais pris deux Sloggi dans mon sac à main. Ma grand-mère avait bien raison!! Elle disait toujours: «Prends au moins une culotte dans ton sac, au cas où». La valise, je l'ai récupérée à la fin de mes vacances (elle a au moins fait un aller et retour à l'aéroport). Quelle histoire! Je devais laver mes dessous dans le lavabo de l'hôtel. J'avais fait pourtant bien attention. Mais comme c'est très difficile de bien rincer le savon en lavant à la main, j'ai quand même réussi à chopper de l'urticaire sur les fesses. Depuis, la confiance n'y est plus !!

Autant passer de bonnes vacances chez soi, avec la valise à la cave (là, vous savez où elle est!!), les journées bien remplies, de la bonne compagnie...et l'été file entre vos doigts.

Un peu avant les relâches, les dames du Local m'ont nommée surveillante des jardins communautaires et de la boîte d'échange. Je devais arroser, enlever les mauvaises herbes, veiller que les limaces ne mangent pas le basilic, et surtout, regarder discrètement que personne ne vienne «piquer» dans le potager. Heureusement, j'avais acheté des jumelles auparavant (pour regarder ma voisine d'en face faire son yoga devant Youtube) car quelqu'un est venu se fournir dans les jardins!! Je ne l'ai pas encore eu...mais je finirai par l'avoir. Dis, les jardins, ce n'est pas le marché gratuit, on ne va pas leur donner les livres, les bibelots, les «fringues» et encore les légumes!! Du coup, le travail n'a pas manqué. Il fallait avoir un oeil sur le potager, mais aussi sur la boîte d'échange. Pas un cadeau cette trouvaille!! Les gens ne savent pas que les cassettes VHS qui datent de 1825 ne sont utiles à personne!! Même le Père Noël n'en voudrait pas!! Placée en face de la pharmacie, vers l'arrêt de bus, les gens la prennent pour une poubelle...personne a vu comment elle était joliment décorée?! Avez-vous déjà vu à Nyon une poubelle aussi belle ?? Je crois qu'il y en a qui se promènent avec les lunettes de soleil...la nuit!

Ce poste de haute importance ne m'a pas empêchée de prendre du bon temps. Tous les jeudis, je suis allée jouer aux cartes au local, vacances ou pas, on était presque tous présents.

Aussi, avec quelques copines du quartier, nous avons dû réfléchir aux festivités du 2 septembre (la fête du Local). Nous avons tellement réfléchi, que ce fut un succès!! Apéro avec la fanfare de Nyon, paella à gogo (pas besoin de laver la «paellera» pas un grain de riz est resté), desserts succulents, château gonflable,



Les Cancans de Marceline (Suite)

pour ceux qui cherchaient à digérer en douceur et pour les enfants (plus ou moins grands) et plein d'autres choses. L'amusement, la convivialité et la rigolade étaient bien au rendez-vous.

Je ne vais pas dissuader de partir ceux qui le veulent, mais si vous saviez tout ce qui se fait dans le coin ! Il y a toujours un événement. Tiens, le départ de notre cher stagiaire, encore une bonne excuse pour faire la fête (dommage de ne pas avoir 50 ans en moins, je l'aurais invité au cinéma. Mais pas à Nyon, c'est trop petit le ciné...tout le monde se connaît).

Moi, je vous dis et sans aucun regret, tant qu'il y a de l'ambiance chez nous, j'y reste!!

Et maintenant en plus, il faut que quelqu'un assume...Vous n'êtes peut-être pas au courant, mais il y a des gentilles dames qui vont bientôt quitter le bateau...pas pour nous laisser couler, mais non !! Juste pour qu'on se secoue un peu la carcasse!

Du coup, HELP !!! On cherche des nouvelles recrues pour continuer à mener à bien notre PROJET, et puisque on est à demander...nous cherchons aussi un nouveau nom pour notre association (une boîte qui récoltera avec plaisir vos suggestions se trouve au Local) .

Passez donc, pendant que Madame fait la popote ou Monsieur poutze la voiture, on prendra l'apéro !!

Pour résumer: pensez-vous que c'est toujours nécessaire de snober votre voisin avec vos va-et-vient au fin fond de la brousse ??

Pas sûr !!! Pour ma part Easyjet et Buchard devront encore attendre !!

Recette et Astuce de Grands-Mères

C'est moi qui l'ai fait !

Aujourd'hui, les cookies au caramel d'Yvette

150g. de caramel
100g. de beurre mou
80g. de sucre
180g. de farine
100g. de noix de cajou (facultatif)
1 oeuf
1 pincée de sel

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Couper en dés le caramel et les noix.

Battre le beurre, le sucre, l'oeuf en mousse et ajouter le sel.

Incorporer la farine et mélanger sans attendre jusqu'à obtention d'une pâte.

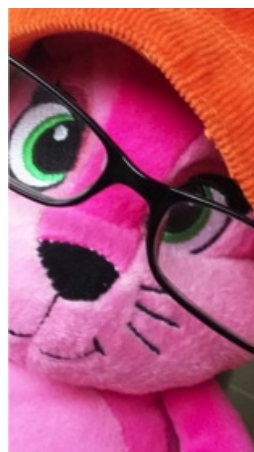
Former des boules de pâte à la main.

Faire cuire environ 12 minutes au milieu du four.

Miam miam !

L'astuce de Mémé Luce

Oignons malins



Frotter une **tache** sur les **habits** avec une moitié d'oignon, puis laver normalement.

Nettoyer les souliers en frottant avec l'oignon, essuyer avec un papier, puis les faire briller.

Soulager les **piqûres de moustiques** ou les **coups de soleil**. Ca ne sent pas très bon, mais c'est efficace !

Mettre les oignons dans le **congélateur** ou les **couper sous l'eau** pour ne pas pleurer en les coupant.

L'Anti-stress de Martine

Pour aller plus loin avec la méditation (2e partie)



Voici quelques temps que vous pratiquez la méditation et je vous en félicite ! Je tiens à préciser qu'il n'y a pas de juste ou de faux. Au début c'est un exercice de patience car on choisit d'instaurer une nouvelle habitude dans son quotidien.

Il y a vous dans l'état présent, dans la détente et la respiration. Si cette pratique vous apporte un mieux-être voici quelques éléments à ajouter.

Accueillez vos émotions : au début de la pratique on peut être surpris par l'insistance et la présence continuelle de certaines pensées et émotions. Accueillez-les avec bienveillance. Comme les nuages dans le ciel vous ne pouvez les empêcher d'être là mais vous pouvez les observer passer sans vous y accrocher et revenez à votre respiration calme et régulière.

Faites le point : vous avez pu expérimenter que chaque séance est différente, parfois c'est plus facile, parfois plus difficile, observez les effets de la méditation sur votre esprit et votre corps. Êtes-vous plus ou moins stressé(e) ? Plus ou moins détendu(e) ? Votre esprit est-il vide ou pensez-vous à quelque chose ? L'idée est d'observer les effets en toute bienveillance, sans jugement et avec remerciement pour ce temps offert à soi.

Pour aller plus loin : vous pouvez varier ou compléter votre pratique avec des méditations guidées à l'aide de supports audio, vidéo ou de cours.

Il existe aussi des applications pour smartphones, des vidéos sur YouTube

Je vous souhaite une pratique fructueuse.

Complétude
Espace santé

Soulager les maux du corps et de l'esprit & promouvoir vitalité et joie de vivre

« Conférences et ateliers santé au local du Pré de l'Oie »

La santé est votre bien le plus précieux et vous y tenez à 100%.

Pourtant vous êtes conscients de vivre dans un monde stressant et pollué ; alors comment faire pour vous préserver ?

Martine et Patrick vous proposent une série de conférences pour mieux connaître et prendre soin de votre capital santé.

Elles seront suivies d'ateliers pratiques permettant d'apprendre à faire face à vos défis quotidiens en utilisant des moyens concrets.

Bien que ces conférences forment un tout, vous pourrez choisir de participer à celle(s) qui vous intéresse(nt).

Conférence 1 : mercredi 24 janvier : Prendre soin de mon capital santé - 19h à 20h30

Atelier 1 : samedi 27 janvier : de 14 à 18h - Lieu à confirmer, sur inscription - CHF 80.-

Conférence 2 : mercredi 22 mars : Equilibrer mon alimentation & mon hygiène de vie - 19h à 20h30

Atelier 2 : samedi 24 mars : de 14 à 18h - Lieu à confirmer, sur inscription - CHF 80.-

Conférence 3 : mercredi 13 juin : Me protéger des influences environnementales - 19h à 20h30

Atelier 3 : samedi 16 juin : de 14 à 18h - Lieu à confirmer, sur inscription - CHF 80.-

Martine Roelant et Patrick Moïse sont deux thérapeutes passionnés par la santé holistique et le désirent partager leur longue expérience dans ces domaines.

www.completude.ch

Pour les ateliers, prière de réserver votre place : info@completude.ch ou 022 364 19 43 et de régler votre participation à :

Banque Migros, Rue Pierre-Fatio 15 - CH 1211 Genève 3

Patrick Moïse : IBAN : CH 54 0840 1016 1487 6450 0

BIC ou SWIFT : MIGRCHZZ12A

Agenda

**Tous les lundis
14h**
Marche en
compagnie,
rendez-vous au
local

**Tous les
vendredis 17h**
Apéro canadien
au local

**Visite au
Manège Enchanté
de 9h à 11h**
16 janvier
6 février
6 mars
24 avril
5 juin

**Séance
du groupe
habitants à
17h30**
Je 11 janvier
Sam 10 février

**Tous les
mercredis 10h**
Rencontre
thé & café au
restaurant Les
Fontaines

Je 14 décembre
Fête de Noël - 17h
Me 20 décembre
Noël des enfants - 12h
Me 27 décembre
Noël solidaire - 12h

**Tous les
mercredis 14h**
Activités
intergénérationnelles
au local

**Tous les jeudis
10h et 14h**
Jeux de société
(jass, scrabble,
etc.) au local

**Conférence santé
« Prendre soin
de mon capital
santé »**
Me 24 janvier de
19h à 20h30 au
local

Pré de l'Oie en Images



Les nyonnais sous les oliviers
d'Yverdon-Octobre 2017

Superbe accueil à Yverdon, beau
moment de partage et d'échange
Octobre 2017



Une fête rebondissante !
30 septembre 2017

Fête du local : apéro en fanfare
2 septembre 2017



Les aventuriers du marché gratuit
s'approprient les totems du Pré
de l'Oie ! Marché gratuit
30.09.2017

On vide nos armoires et on
remplit nos sacs. Marché gratuit
30.09.2017



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

**Le
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