



# Pré de Chez t'Oie

Le journal du Pré de l'Oie

N° 20 – janvier 2023

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



## Quoi de vieux ?



### Vacances d'automne

Une bonne participation aux ateliers proposés : confection d'un gâteau et de muffins, perles et jeux. Ces différentes activités ont été appréciées et le soleil nous a accompagnés toute la semaine.

### Intervention de ProSpecieRara – 12 octobre

Laïla est revenue pour nous donner de bons conseils de jardinage à faire en automne pour que l'hiver se passe bien au jardin. Une vingtaine de personnes ont pu ainsi échanger leur savoir-faire et écouter les précieux conseils de Laïla.



### Marché de Noël

Cette année, nous avons gardé la même formule que l'an passé : ouverture du local du 5 au 24 décembre. Notre étalage de produits « faits maison » à petits prix a attiré beaucoup de visiteurs et acheteurs au sein de notre local. L'association remercie toutes les personnes qui ont apporté des magnifiques tricots, des pots de miel, etc., ainsi que toutes celles et ceux qui ont participé activement à notre marché de Noël. Merci à tous.



### Fête de Noël 2022

Notre vie se base sur des lettres et chiffres, tout le monde le sait. Mais je ne veux pas « chinoiser » parce que nous avons mangé une fondue chinoise.

Donc, pour commencer, quatre lettres nous sont données : **I**, **O**, **U** et **V**. Pourquoi ?

Nous avons eu à disposition 6 tables - 6 réchauds - 4 personnes par réchaud. C'est là que notre alphabet prend toute son importance.

La lettre **I** : nous posons les 6 tables en ligne égale, soit 3 + 3. Dans ce cas de figure, nous n'avons pas assez de places pour les réchauds. Prenons la lettre **O** : on forme un cercle avec les tables. Nous n'avons pas assez de place, beaucoup de monde se tourne le dos et l'axe est très mauvais. Mettons les tables en forme de **U**. Trop de personnes sont dos-à-dos. Et si nous disposions les tables individuelles en **V** ? Génial, c'était la solution !

Alors à l'attaque pour la mise en place. Pendant ce temps, le riz a eu le temps de cuire, alors servez-vous et bon appétit ! Les viandes (poulet et bœuf) accompagnées des différentes sauces faites par les convives étaient succulentes. Un vrai régal pour nos papilles !

Et pour clore cet agréable repas de Noël, desserts et cafés.

Merci à tous pour votre coup de pied...NON ! Pardon, votre coup de main, naturellement.

A bientôt, Urs



# Être ou paraître ? ? ? ? ? ?

Telle est la question !

Depuis la nuit des temps, on entend dire que l'homme descend du singe, mais vu ma tête ce matin, permettez-moi d'en douter. Je ressemblais plutôt à un paresseux accroché à sa branche, installé bien confortablement et surtout avec l'intention d'y rester.

Ce n'est pas un scoop, la reprise après les fêtes de Noël n'est pas évidente, mais les années précédentes, les multiples sonneries du réveil avaient suffi à me sortir de mon sommeil... Pas cette fois-ci !

Je dois quand même me décider à sortir du lit, malgré ma « tête à l'envers ». Une bonne douche, un café et un peu de poudre « bonne mine », m'aideraient certainement à retrouver un aspect socialement acceptable (malheureusement, je n'avais pas tenu compte de la « case habillage », et cela, contre toute attente allait bien finir par gâcher ma journée, pas comme les autres).

Comme d'habitude, j'avais préparé la veille, mon jeans fétiche, vous savez, celui qu'on a tous et toutes dans nos armoires (surtout toutes), qui nous va impeccablement bien et dans lequel on est très à l'aise. Le café m'avait donné un coup de fouet, je me sens en pleine forme, mais ça n'allait pas durer, car quand je vais m'habiller, je n'arrive pas à fermer mon jeans. Je me mets sur le lit, j'arrête de respirer... Rien n'y fait ! Je suis furax ! Ce n'est pas possible, ce pantalon je l'avais payé une fortune et il se permet de rétrécir au lavage, heureusement que je ne l'avais pas mis au séchoir, ça aurait fait un cadeau pour mes petits-enfants (que je n'ai pas encore). J'enfile un autre pantalon que j'arrive à fermer, mais qui me serre un peu... C'est bizarre !

Ce n'est pas grave, ça fera quand même l'affaire, je n'ai pas le temps d'essayer toute ma garde-robe sans prendre le risque d'être en retard au travail.

Cette histoire m'a travaillé pendant toute la journée, ce n'était quand même pas la faute au lave-linge, ni au sèche-linge. Est-ce que j'aurais abusé des bonnes choses pendant les fêtes ? C'est vrai que ce Noël-ci nous avons fait « des églises ! » Je crois que tous les jours nous avons quelque chose : apéros, soupers, anniversaires...) pendant deux ans de Covid, nous n'avions pas vu grand monde, nous nous sommes bien rattrapés !

Et voilà, la réalité est bien là ! Nous n'avons plus 20 ans, il faut se rendre à l'évidence. Maintenant, il faut faire face au dilemme, on se met au « Weight Watchers » ou on change de garde-robe ? Est-ce que la gourmandise est plus forte que le miroir ? Je ne le sais pas encore... J'aurai peut-être la réponse à Noël prochain !

EVE, Otto et ANNA sont  
trois amis.  
Qu'ont-ils en commun ?



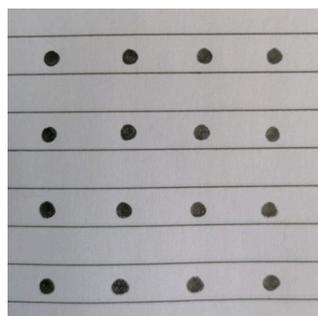
Si tu me perds, tu tombes.  
Qui suis-je ?



Je pique mais je n'ai pas de pointe,  
je brûle mais je ne suis pas chaud.  
Qui suis-je ?



Relier les 16 points  
avec 6 lignes droites  
sans lever le crayon



		3		4	5		2
	5			3			
		8		5	3	6	
			2		7	4	3
2	7		3			8	
3	4		7	5			
		5	4				6
9	2					5	
4				2	9		

## La pensée du jour

Chaque petit pas t'amène vers ton objectif. Garde confiance, garde espoir, protège tes rêves et continue d'avancer.

Si tu pouvais t'asseoir sur ce banc avec une seule personne et parler pendant une heure, qui choisirais-tu ?



Y'en a marre des bonhommes de neige !  
Vive les femmes de neige !



## Recette de grand-mère

### Biscuits cacahuètes-chocolat

- 50 g de cacahuètes salées moulues + 30 g pour la décoration
- 100 g de beurre mou
- 100 g de beurre de cacahuètes
- 50 g de sucre
- une pincée de sel
- 1 œuf frais
- 60 g de farine
- 1c. à café de cannelle

Mélanger : beurre mou, beurre de cacahuète, sucre, sel. Ajouter l'œuf. Mélanger ensuite : farine, cannelle et les cacahuètes moulues.

Faire une pâte souple que vous mettez une heure au frais dans un film plastique. Abaisser la pâte à 7 mm.

Découper des sapins et les mettre au frais 30 mn.

Cuire 10 mn à 200°

Décorer avec : un sachet de glaçage foncé et de 30 g de cacahuètes salées moulues



Cette année tout le monde a eu sa chaussette...

« Merci les chères mamies qui ont contribué au marché de Noël par la confection de plusieurs pièces en tricot »



### Astuces de mémé Luce

Pour des cheveux brillants, misez sur le vinaigre de cidre.

Économique, il apporte une vraie brillance aux cheveux, grâce aux oligo-éléments qu'il contient. Mélangez-en deux cuillères à soupe dans un petit bol d'eau chaude, faites couler sur vos cheveux, puis laissez reposer cinq minutes. Rincez à l'eau tiède. À utiliser une ou deux fois par semaine.



Né le 8 mai 1828 à Genève, issu d'une famille patricienne et protestante, Henri Dunant consacre son temps aux pauvres. Parallèlement, il poursuit ses études au collège Calvin. Piètre élève il est placé en 1849 en apprentissage dans une banque de renommée. Devenu commis, il entre en 1853 au service de la Compagnie Genevoise des Colonies Suisses où il devient agent d'exploitation terrien en Algérie. En 1858, il acquiert une terre qu'il met en valeur en construisant des moulins à blés. Cependant, l'administration française lui refuse l'autorisation d'exploiter la chute d'eau nécessaire au bon fonctionnement des moulins. Dépit, il retourne en Europe pour obtenir l'appui nécessaire auprès de l'empereur Napoléon III. Se rendant donc à Castiglione, en Italie du Nord, Henri est témoin d'une effroyable tuerie. C'est la bataille de Solferino, qui a lieu le 24 juin 1859. Les soldats sont abandonnés sur le champ de bataille, sans eau, sans soins. Devant ce chaos, Henri Dunant oublie ses soucis algériens. Avec le soutien des paysans, il improvise des secours pour tous les blessés, achète du linge, des pansements, de la nourriture, lave les plaies, recueille les dernières paroles des mourants. Dès son retour à Genève, très ému, Henri Dunant écrit « Un souvenir de Solferino », qui paraît en octobre 1862. Cet ouvrage propose 3 solutions :

1. Constituer en temps de paix des sociétés de secours dont le but serait de porter aide aux blessés en temps de guerre.
2. Recruter et former des infirmiers (ères) volontaires qui seraient reconnus par les armées.
3. Formuler un principe international sacré dans un texte officiel signé et respecté par les gouvernements.

Ce livre trouve un écho partout. Et voilà que le CICR, composé du Général Dufour comme président, du Dr Appia, du Dr Manoir, de l'avocat Moynier et d'Henri Dunant voit le jour en février 1863. Une fois les premiers principes élaborés, Henri Dunant, grâce à un travail acharné, convoque les représentants des gouvernements européens à une conférence diplomatique. Le 22 août 1864 est signée la première convention de Genève qui entérine notamment la neutralité des équipes soignantes et le signe distinctif garantissant sécurité et efficacité aux secouristes. Véritable étape dans l'histoire de l'humanité, cette signature place Henri Dunant à l'apogée du succès. La consécration finale viendra en 1901 : pour la première fois, le prix Nobel de la paix est décerné et c'est Henri Dunant qui le recevra.



ET SI  
CETTE  
ANNEE  
JE  
LIAIS  
LE  
CŒUR  
ET  
LA  
TETE...

"Grand-maman, que faire avec la souffrance ?

- Utilise tes mains mon enfant ! Si tu utilises ton mental, la souffrance s'accroît.
- Mes mains ?
- Oui, oui ! Nos mains sont les antennes de notre âme.

Quand tu les utilises en cousant, en cuisinant, en peignant, en touchant le sol ou en les plongeant dans la terre, tes mains envoient des signaux d'amour au plus profond de toi et ton âme se calme. Et elle n'a plus besoin de la souffrance pour que tu prennes soin d'elle.

- Les mains, sont-elles vraiment si importantes ?
- Oui, pense aux bébés, ils découvrent le monde en le touchant. Quand tu regardes les mains des personnes âgées, elles t'en racontent davantage sur leurs vies que n'importe quelle autre partie de leur corps.

Il est dit que tout ce qui est "fait main" est fait par le cœur, parce que c'est vrai, les mains et le cœur sont connectés. Les massothérapeutes le savent. Quand elles touchent le corps de quelqu'un avec leurs mains, elles créent avec cette personne une connexion profonde. Pense aux amoureux, quand ils se prennent la main, ils subliment leur amour.

- Grand-maman, depuis combien de temps n'ai-je pas utilisé mes mains de cette façon ?
- Utilise-les, mon enfant ! Crée de tes mains ! Et tout à l'intérieur de toi se transformera ! La douleur ne disparaîtra pas, mais elle se métamorphosera en la plus merveilleuse des œuvres d'art. Elle ne te fera plus souffrir. Parce que tu auras réussi à embellir ton essence.

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)

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 2023

17h30

- Jeudi 16 mars
- Jeudi 20 avril
- Jeudi 25 mai
- Jeudi 22 juin
- Jeudi 13 juillet

### Assemblée générale

Jeudi 9 février 2023  
17h30

### Marché gratuit

Samedi 13 mai 2023  
11h00 – 15h00

### Prochaine édition du journal fin mai

Les articles seront à envoyer à Rose-Marie  
fin avril

Merci à Antoinette, Maria, Martine, Sandra, Olivier, Urs  
pour leurs participations à notre journal N° 20

### 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)



« Le 16 décembre 2022, nous étions 23 à nous réunir pour partager un repas de Noël. Une succulente fondue chinoise, bœuf et poulet, coupée au couteau à la ferme En Orset ( Trelex) et des sauces divines préparées par tous les participants ont ravi nos palais. L'ambiance était bienveillante et festive et chacun-e a tiré un petit cadeau au sort. »



