RECITS DE VOYAGE

Vos témoignages sont infiniment précieux : ils rendent perméables les barrières qui, d'ordinaire, séparent.
Ils vous permettent de partager votre vécu, et aux personnes qui vous entourent de comprendre ce qu'ont été vos vies, vos regards, votre esprit qui souvent ne manquent pas de « piquant » !

au cœur de la Russie 70'. 80'

Reproduction interdite

Les résidentes voyageuses : Claudette B. Claudette F. Geneviève C.
Une rencontre animée par Lydie S. qui fait suite à la projection du film documentaire sur la Russie en février dernier.

- Avec l'appui d'André P. « support documentation »

Les récits touristiques qui vont suivre sont une fenêtre ouverte sur un monde méconnu dans les années 70 à 80.

Aller à la rencontre de la société russe, c'était découvrir une population imprégnée de culture soviétique, le cœur d'un ancien empire qui peine toujours à effectuer un travail de mémoire sur cette période dramatique. Ce n'était pas juste un voyage, vers un vaste empire (le plus étendue du globe = 30 fois la France), ce pouvait être aussi **un périple dans un nouveau monde**.

Aussi, laissez-vous porter par Claudette B, Claudette F. et Geneviève C. à la découverte de ce passé de la Russie, terre de tous les paradoxes, aux neuf fuseaux horaires, de Moscou à Saint-Pétersbourg, deux villes que tout oppose.

Nos trois invitées sont allées à la rencontre de ce pays en touristes bien sûr, mais chacune d'une manière ou pour un objectif différent. Et pourtant, malgré les quelques années qui séparent leurs séjours, vous verrez que leurs souvenirs se recoupent, voire se complètent. **Bon voyage !**

✈ **Claudette B. – 1970 –**
Un voyage touristique itinérant en camping-car de Moscou à Saint-Pétersbourg en passant par Kiev et Minsk, avec son époux. Ils ont choisi ce mode de transport pour être proches des gens. Pour pouvoir se rendre en Russie, ils ont dû passer par l'intermédiaire d'une agence appelée Intourist. Claudette souligne qu'il leur avait été interdit d'emporter de l'argent. Pour les achats, Intourist leur avait fourni des vouchers. Néanmoins, Claudette nous avoue qu'elle avait caché de l'argent sous le linoléum du camping -car, argent que la police n'a pas trouvé d'ailleurs. Quant au périmètre de déplacement possible à partir de Moscou, le couple ne devait circuler que dans un rayon de 30 kilomètres maximum.

✈ **Claudette F. – 1975/1980**
Un Voyage touristique organisé à Moscou par le Comité d'entreprise d'Electrifil

✈ **Genevière C. – 197?**
Un voyage culturel avec un ami qui était organisé par La Procure Voyage de Paris, devait être **« centré sur le visage de l'église en URSS ».**
Les voyageurs étaient nombreux.

L'ACCUEIL

Claudette F. souligne que « les gens n'étaient pas souriants pour deux sous, méfiants.
Quant à elle, Claudette B. a trouvé que les Russes étaient vraiment avenants et généreux « On a beaucoup tchatché, c'est peut-être pour ça ! »

LA SURVEILLANCE DES VOYAGEURS

Nos trois voyageuses ont trouvé les **conditions de vie et de circulation très strictes à l'époque**, car tout était placé sous le contrôle vigilant du collectif.

Lorsque nous rentrions à l'hôtel, nous devions montrer patte blanche. Nous n'avions pas l'autorisation de remonter dans nos chambres en journée commente Claudette F.
Et nous, complète Geneviève C., nous devions toujours préciser où on allait.

Elles nous présentent leurs **guides** comme un peu furtifs, voire antipathiques par leur obsession à demeurer dans les rails des rencontres et des itinéraires prévus, inquiets dès que le voyageur souhaitait organiser ses propres contacts.

Claudette B. écoute puis nous raconte une sacrée mésaventure :
Alors que nous roulions vers l'ouest de Saint-Pétersbourg pour aller admirer les fontaines lumineuses du palais de Petrodvorets - aussi surnommée la Versailles russe -, nous avons, par inadvertance, dépassé de 3 kilomètres les fameux 30 kilomètres imposés.
Nous avons donc **été arrêtés** par un policier qui nous suivait. Il nous a soudain sautés dessus et pris nos passeports. Nous avons dû le suivre au commissariat où l'on nous a interrogés pendant près deux heures.
La commissaire a essayé de nous faire signer un rapport de trois pages dont nous ne comprenions pas un mot.
Énervée et épuisée, j'ai failli signer, car je n'avais qu'une chose en tête : sortir de là. J'ai été retenu à temps par mon mari qui m'a donné un grand coup de pied sous la table !
Quand ils se décidèrent à nous relâcher,

... / ...

Reproduction interdite

le policier qui détenait nos passeports nous les a lancés. Nous avons dû les rattraper au vol. Et, pour clore cet épisode malencontreux, chacun de nous a reçu, en franchissant la porte, un coup de pied dans le derrière. *(grand éclat de rire).*
Je peux vous dire que sur le chemin du retour, nous avons bien vu les fontaines, mais nous n'avons pas essayé de nous arrêter !

LES RUES

Toutes les trois s'accordent sur le fait que les **rues étaient immenses**. Seuls les taxis et les bus y circulaient. Il y avait vraiment très peu de voitures.

Claudette B. complète : tout ce qui était visible était bien goudronné. Au-delà, c'était une catastrophe... Ils avaient des nids de poules. À l'écart des villes, nous avons croisé ou aperçu non plus des voitures, mais des charrettes.

Claudette F., qui y est allée en hiver a vu **des gens patiner sur la Moskova.**
Le nom de la ville de Moscou est emprunté à celui de cette rivière.

LES INCONTOURNABLES DE MOSCOU

Théâtres

Le plus célèbre est le **Bolchoï,** pour une initiation au ballet classique russe dont nous parle tout d'abord Claudette F. : Je suis allée voir **l'opéra Coppélia** qui nous parlait d'un jeune homme épris d'une poupée mécanique, mais comme c'était en russe, je n'ai pas tout compris... Je ne suis pas une passionnée d'opéra, alors j'avais trouvé ce spectacle bien trop long...

Mais, ce qui m'a le plus marquée en fait, c'est le **caviar qui était servi à l'entracte !**
Ces ballets sont devenus célèbres en 1877 avec la première représentation **du ballet La Bayadère « La Scène des Ombres »** par **Marius Petipa** (danseur, maître de ballet et chorégraphe français né à Marseille qui vécut en Russie de l'âge de 29 ans jusqu'à sa mort).
Ce ballet symphonique célèbre a inspiré bon nombre de chorégraphies parmi lesquelles celle remaniée par Rudolf Noureev pour l'Opéra de Paris en 1992.

Claudette B. poursuit : nous, nous avons vu **le lac des cygnes**. C'était vraiment magnifique.

Chacune a été impressionnée par la **place Rouge**, au centre de Moscou, symbole intemporel de la Russie. Adjacente au **Kremlin** (le mot "kremlin" signifie simplement "ville fortifiée" - Ancienne résidence des tsars et siège du gouvernent russe depuis 1991 succédant à l'URSS 1918-1991) et entourée de bâtiments aux coupoles colorées. Elles ont flâné sur la place, où se trouve le **mausolée** moderne et austère **de Lénine** avec sa façade en granite rouge, et d'où l'on aperçoit, le monument le plus emblématique de Moscou, **la cathédrale Saint-Basile-le-Bienheureux** (XVIe siècle appelée aussi cathédrale Pokrovski)

Reproduction interdite

aux allures de château de conte de fées visible à 30 kilomètres, paraît-il. Claudette F. a pu photographier la **Relève de la garde d'honneur**.

La **Fontaine de l'Amitié** entre les peuples Moscou. Cette fontaine symbolise l'amitié **des peuples des 15 ex-Républiques soviétiques**, chacune étant représentée par une statue féminine. Au centre de la fontaine se trouve un faisceau géant des principales cultures de cette époque : blé, tournesol et chanvre. Elle fut inaugurée en 1970.

La place de l'industrie (et de la technologie aérospatiale)

Après les fontaines, on arrive Place de l'industrie où Claudette F. a pu voir une réplique de la **fusée spatiale Vostok.**

Musée de la cosmonautique

La conquête des étoiles par la Russie

Au musée mémorial sur l'exploration spatiale russe, on pouvait découvrir des satellites de l'ère soviétique et une collection d'objets et d'artefacts liée à la conquête russe de l'espace.

Claudette F. poursuit en nous parlant brièvement de son expérience dans un **Tupolev** : il fallait voir les coucous que c'étaient !

Métro

Toutes les trois ont particulièrement aimé le métro moscovite qu'elles ont « trouvé somptueux et tellement beau décoré de marbre, de mosaïques, de vitraux et statues. **Il paraît que c'est l'un des plus beaux du monde !**

Geneviève C. est émue en nous racontant l'histoire **d'une rencontre dans le métro** : J'ai rencontré un jour une jeune fille avec laquelle j'ai échangé des regards profonds puisque nous ne pouvions pas nous parler, comme si une amitié était née. Lorsqu'elle est descendue, elle m'a offert une poupée russe. En retour, je lui ai tendu mon foulard. C'était émouvant.

Objets religieux

Des fresques exceptionnelles soit, mais Geneviève C. nous explique : Nous, nous avons été un peu déçus. Nous n'avons pas vu la réalité... Tout était beau, tout était merveilleux. L'église était bien intégrée. En fait, ils oubliaient de nous dire que tous les prêtres dissidents étaient en prison. **Nous avons eu le sentiment profond d'avoir été dupés.** On nous montrait exclusivement des réalisations illustrant la supériorité de l'idéologie, de l'économie.

... / ...

Reproduction interdite

et du mode de vie soviétiques. On ne voyait que des popes (prêtres orthodoxes) connectés au régime.

INCONTOURNABLES DE ST PETERSBOURG

Théâtres

Il est impossible de ne pas tomber amoureux de Saint-Pétersbourg, s'exclame Claudette B. Surnommée la **« Venise du Nord »**, Saint-Pétersbourg est la deuxième plus grande ville du pays. C'est une ville calme et tranquille, **romantique** sillonnée de canaux fondée en 1703 par Pierre le Grand. Je l'ai adorée, s'extasient ensemble Claudette B. et Geneviève C.

Le musée de l'Ermitage

L'ermitage abrite **l'une des plus belles collections d'art au monde.**

Le Palais d'hiver, l'Académie de musique et des Beaux-Arts...

INCONTOURNABLES DE KIEV

Claudette B. et Geneviève C. ont aussi visité Kiev qui faisait encore partie intégrante de la Russie (l'Ukraine aujourd'hui) avec son architecture remarquable.

Geneviève C. qui y est allée **en ch'ti coucou** : Ah la la, j'avais une de ces peurs ! Cette ville est superbe !

Claudette B. a pu aussi visiter **MINSK.**

GASTRONOMIE

Dans les **hôtels** les repas étaient abondants et soigneusement prévus contrastants avec la vie quotidienne des Soviétiques. Eh bien, nous, on nous servait du caviar au petit déjeuner ! Souris Geneviève C. Et moi, j'avais perdu plus d'un kilo et demi... souligne Claudette B., car nous mangions que dans les **restaurants ouvriers**, car les autres étaient bien trop chers. Pendant, 18 jours nous n'avons mangé que du blé « groué » (?) avec un œuf au plat ou une saucisse !

POUR FAIRE DES EMPLETTES

Pour faire des achats, précise Claudette F., nous étions obligés d'aller uniquement dans les **magasins autorisés pour les touristes étrangers**.

Ils portaient l'enseigne Beriozka, mais on ne peut pas dire qu'il y avait des tentations... se souvient bien Claudette B.

Geneviève C. précise que : C'était bien les seuls lieux où les touristes pouvaient dépenser leurs devises étrangères. **La population n'avait pas le droit d'y entrer.** C'est sûr puisqu'on n'y faisait pas la queue, ajoute Geneviève C.

Par contre, il ne fallait surtout par repartir avec plus d'argent qu'à l'arrivée ! enchaîne Claudette F., car les gens voulaient tout nous acheter : les bas et collants, des sous-pull, pantalons, etc. Ils nous auraient dévalisés !

Mon mari a bien failli perdre sa chemise ! Surenchérit Claudette B. *(rires)*

Quant à moi, une dame m'a offert une couverture tissée par ses soins contre ma montre. Certains touristes de notre groupe ont échangé de l'argent.

Reproduction interdite

Oh la la, il ne fallait pas se faire prendre ! S'exclame Claudette F.

Dans son groupe, Geneviève C. n'a pas rencontré ce genre de problème.

Claudette B. se remémore aussi : J'avais réussi à récupérer 3 ou 4 roubles qui étaient jolis comme tout. J'ai eu le malheur de les laisser sur le tableau de bord. Et, à la fin de notre séjour, un policier les a récupérés et mis dans sa poche !

LE RETOUR

Avec Claudette B. qui nous explique : À la frontière, quand nous sommes repartis, les garnitures des portes de notre camping-car avaient été démontées pour **contrôler si nous n'emportions pas d'objets religieux : chapelets, icônes, missels**. Claudette B. avoue qu'elle a été soulagée lorsqu'ils ont enfin passé la frontière. J'ai tout de même réussi à ramener ce cadre à ma mère qui était très croyante. Je l'avais planqué dans un pot de vermicelle !

Je me souviens aussi qu'une semaine après notre arrivée en France, deux gendarmes étaient venus me questionner sur notre séjour. J'ai dû répondre l'inverse de ce qu'on nous avait demandé en Russie ! Nous avons été fouillés pour vérifier que n'avions pas ramené de propagande rouge - communiste- en France. À ce moment-là, j'ai été sidérée de découvrir que nous n'étions pas libres non plus en France !

EN CONCLUSION

En dépit de tous ces paradoxes, Geneviève C. avait trouvé **« ce pays merveilleux. »** Et termine en disant que c'est le musée de Kiev qu'elle a préféré notamment avec l'enfant prodigue en grandeur nature.
« J'ai aussi apprécié les espaces où il n'y a rien. C'est-à-dire sans affiche publicitaire ».

Quant à Claudette F. : Même si j'ai vu **de très jolies choses, j'ai trouvé ce pays trop strict**.

Claudette B. s'en souvient « comme si c'était la semaine dernière ».
« Les voyages, ça laisse des souvenirs inoubliables, inoubliables ! »

« Le présent misérable n'excluait pas les lendemains qui chantent. »
comme l'écrivaient Jean-Paul Sartre et Simone de Beauvoir à l'époque

« Si votre cœur est une rose, votre bouche dira des mots parfumés. »
Proverbe russe

Reproduction interdite

PENSER POSITIF

POUR VOIR LE BON CÔTÉ

avec un optimisme de lucidité active

Un **sourire**
pour égayer votre journée

Redonner la place aux mots, aux sourires, à l'écoute et à ce qui ne se compte pas... aux regards, aux gestes, aux paroles... parler, se raconter, bouger, respirer, s'émouvoir, crier, rire.

« Le cafard, mais à tout prendre qu'est-ce ?
Le souvenir ému doux comme une caresse [...] ,
le futur conjugué du joli verbe aimer. [...]
Le cafard, le cafard à quoi bon protester !
Le cafard voyez-vous, c'est le besoin d'aimer. »
Moriss **(Boîte à partage - Anonyme)**

Reproduction interdite

PRENDRE SOIN DE SOI

PETITS CONSEILS TONUS

BOIRE DE L'EAU TIÈDE

10 Avantages :

1. Donne de l'énergie
2. Détoxine le corps
3. Combats la faim et l'anxiété
4. Aide à la perte de poids
5. Hydrate le corps
6. Favorise la digestion
7. Nettoie la peau
8. Rafraîchit l'haleine
9. Équilibre le pH du corps
10. Renforce le système immunitaire

[Nadège B.]

BOUGER SON CORPS

Pratiquer une activité sportive ou de bien-être, c'est recommandé pour la santé du corps comme de l'esprit !

Moins de stress et plus de pêche
avec les ateliers Sophrologie et Relaxation dynamique

avec Jean-Michel Baverel, Sophrologue

- **2 fois par mois de 14h30 à 16h30 - Le Cèdre**

LA SOPHROLOGIE C'EST QUOI ?

La Sophrologie est une discipline formidable, un chemin vers la sérénité et un mieux-être général.

Le principe fondateur de la sophrologie s'appuie sur les souvenirs positifs pour générer du positif dans sa vie, sans « prise de tête », dans une logique de « comment se sentir mieux » et non « pourquoi ».

La sophrologie s'inspire de différentes techniques de bien-être corps-esprit-émotions telles que le yoga, la méditation, la respiration, la visualisation, ou encore la pensée positive.

On peut y trouver des **mouvements doux** associés à de la respiration, des évocations d'images positives ou encore la perception des parties de son corps (exemples : rencontre avec son animal confident, un souvenir positif).

La respiration joue un rôle important dans la pratique de la sophrologie, elle va permettre de se recentrer sur son corps, de l'apaiser et lui faire passer des messages. Pour cela, je vous accompagne à votre rythme vers un mieux-être physique, mental et émotionnel.

QUELQUES APPLICATIONS de la sophrologie dans votre quotidien :

- aide pour porter votre attention sur les sensations et les émotions positives pour pouvoir traverser positivement les épreuves que vous rencontrez,
- favorise une meilleure gestion du stress et des émotions négatives,
- contribue à la hausse de la confiance en soi et en ses capacités, de la motivation,
- facilite la prise de recul sur des appréhensions, des doutes et des peurs,
- améliore la qualité du sommeil pour mieux se ressourcer et donc avoir plus d'énergie,
- renforce le tonus musculaire,
- aide à mieux gérer la douleur,
- stimule l'imagination, la mémoire et la concentration.

DANS VOTRE QUOTIDIEN, vous pourrez vous entraîner, en toute AUTONOMIE, avec les **techniques simples et efficaces** que je vous explique pour faire le vide et à mettre votre mental sur « off » .

L'important, vous sentir en harmonie !

Reproduction interdite

suite...

Les ateliers Sophrologie et Relaxation dynamique

avec Jean-Michel BAVEREL, Sophrologue

« La sophrologie n'est pas un soin que l'on reçoit, mais un soin que l'on se donne pour être bien avec soi-même. »

Espace d'écoute active et de partage dans le respect de la confiance et de la confidentialité du groupe.

Ressentis de quelques participant·e·s (retranscrits avec leur accord dans le désordre)

« Je vais très bien dans ma tête [...] Je ne sais pas dire ce que cela m'apporte, mais il est certain que je n'ai pas d'angoisse et que je dors bien [...] Je viens avec plaisir.

Jean-Michel
Dans ce cas, c'est souvent l'entourage qui remarque les changements...

« J'ai des soucis personnels. Je viens parce que cela me détend.

« Cela ne m'a rien apporté. J'ai trop de douleurs aiguës qui monopolisent toute mon énergie et c'est difficile pour moi.

Jean-Michel
La pratique suivie de la relaxation dynamique qui intègrent des exercices doux, devrait pouvoir vous permettre de libérer quelques tensions corporelles.

« J'apprécie de venir parce que je suis bien. Après les séances, je suis fatiguée d'une drôle de façon.

Jean-Michel
C'est parce vous êtes dans un « état de conscience modifiée ». La sophrologie est une technique douce qui va chercher « des choses » profondément en nous.

« Depuis la dernière séance, je me sens beaucoup mieux d'autant que j'avais du mal à respirer, et surtout depuis que j'ai été contaminée par la Covid 19. Je tire un avantage certain de nos séances et des techniques de respiration que je pratique régulièrement seule. Je respire bien mieux et j'ai aussi la sensation « d'avoir un poids en moins ». Je me sens plus détendue. J'avais déjà assisté aux ateliers de septembre 2019 à février 2020. Lors de la toute première séance, j'avais eu du mal à « rentrer dedans ». J'avais aussi été très fatiguée après. Je suis contente de ce que cela m'apporte depuis. - Claudette

« A la suite d'une chirurgie orthopédique récente, la sophrologie m'a aidée à supporter les douleurs importantes et donc à prendre moins de médicaments. D'un point de vue respiratoire, j'ai moins d'accélérations cardiaques et d'essoufflements. Mon cardiologue m'a même demandée de continuer ! Cela m'aide aussi à me relaxer. Merci, Jean-Michel, pour tout ce mieux-être. - Thérèse

Jean-Michel
C'est l'influence positive de nos séances et du travail régulier que vous faites seules sous l'angle de la cohérence cardiaque. Après une séance collective, certaines personnes peuvent éprouver le besoin de se poser pour profiter des bénéfices de la séance sur elles. L'important, c'est que les bénéfices perdurent dans le temps.

Reproduction interdite

BOUGER SON CORPS

Pour la mobilité à l'intérieur

Un petit exercice assis debout : se lever 5 fois de sa chaise sans s'aider de ses bras et se rasseoir.

Sinon faites du **vélo d'appartement** comme Yvette G.

Si vous n'en avez pas, il vous est possible d'utilisr celui à votre disposition dans la salle **au 2ème étage du Cèdre**, dans le couloir à gauche en sortant de l'ascenseur (= ex-salle de bains).

Reproduction interdite

Pour la mobilité à l'extérieur

Pour conserver une bonne condition physique, les préconisations sont d'effectuer **30 à 45 minutes de marche, cinq fois par semaine.**

Une ID du groupe : compter vos pas avec un **PODOMÈTRE**
Un podomètre est un dispositif portable sensible au mouvement permettant de mesurer en temps réel le nombre de vos pas, la distance parcourue et le temps de marche.

ESTHÉTIQUE & TOUCHER BIEN-ÊTRE

La peau a une influence sur notre « image de soi ».
Notre corps a besoin d'être « bien et beau » pour que nous nous sentions à l'aise avec soi et avec l'autre.

Ces séances de manucure sont pour moi une autre façon de prendre soin des résidents.

Avec l'activité Soin de manucure

avec Doriane Dupraz, Assistante de vie & Esthéticienne
(ou Nathalie Thomas-Billot, Aide médico-psychologique)

- **1 fois par mois de 14h30 à 15h30 - Le Cèdre**

Ces tête-à-tête intimistes, mêlant **écoute et toucher**, sont propices aux **échanges.**

Le toucher est un sens à part : il engage celui qui est touché et celui qui touche dans une véritable **aide à la relation**. De plus, le sens tactile concerne tout le corps incluant la surface de la peau touchée et le ressenti en profondeur.

Ce moment de **bien-être et de confort** où l'on prend **du temps pour soi** est favorable à la **détente** ainsi qu'à **la revalorisation de soi**.

[Doriane, esthéticienne diplômée]

Reproduction interdite

- **Nettoyage et coupe des ongles**
- **Massages relaxants des mains**
- **Pose de vernis à ongles**

suite... **Avec l'activité Soin de manucure**

Un moment de sérénité sur fond musical

« Je n'avais jamais fait de soin des mains avant d'être ici. Il faut dire qu'étant à la ferme j'y faisais moins attention. Doriane fait cela très bien. Aujourd'hui, je mets même du vernis ! Ça fait du bien au moral.
Andrée M.

Un partage non verbal d'émotions, de sensations, d'attentions.

« Ça va tellement mieux quand on nous le fait ! C'est super avec Doriane !
René C.

« Ils vous chouchoutent vraiment ici.
Sylvie, fille de René C.

Des moments de discussion sympathiques

« J'adore. Ma peau est douce.
Geneviève G.

« En effet, on prend bien soin de nous.
Geneviève G.

Reproduction interdite

BIEN MANGER

Manger équilibré et avec plaisir chez soi !

Gratin de Butternut aux noix de Thérèse

Pour 4 parts

Les ingrédients

1 courge butternut

100 g de parmesan

Cerneaux de noix

3 pincées de muscade

Huile d'olive

Sel et Poivre

Facultatif

15 cl de crème liquide

La cuisson

Four 200 °C -

30 + 10 minutes

Les ustensiles

1 épluche-légumes

1 couteau

1 un plat à gratin

1 cuillère en bois

Simple et Savoureux

Reproduction interdite

La préparation

1. Peler et égrainer la courge
2. Couper la chair en cubes
3. Mettre les morceaux de courge dans un plat à gratin et les arroser d'huile d'olive.
4. Ajouter un verre d'eau, la muscade, saler et poivrer
5. Enfourner 30 minutes en remuant de temps en temps.
6. Ajouter les noix et le parmesan.
7. Laisser cuire encore 10 minutes.

Facultatif : servir arrosé de crème

Astuces Bonne santé

- Être « économe » en matières grasses : vous pouvez **remplacer** la crème fraîche **par** un peu de **lait,** de la **crème de soja**.

[Thérèse D.
Gouté et approuvé par Mireille & Martial P.]

SE CULTIVER

La culture est avant tout un partage !

Transformez votre isolement en E V A S I O N !
Les textes qui suivent sont aussi des chants favorables à l' I N T É R I O R I T É. Si vous avez la possibilité de les écouter (CD, YouTube), fermez les yeux... S A V O U R E Z !

PAROLES & MUSIQUE

Extrait du poème écrit en 1956 par le québécois Raymond Levesque

Quand les hommes **vivront d'amour** (chanté par Félix Leclerc)

Quand les hommes vivront d'amour
Il n'y aura plus de misère
Et commenceront les beaux jours
Mais nous nous serons morts mon frère
Quand les hommes vivront d'amour
Ce sera la paix sur la terre
Les soldats seront troubadours
Mais nous nous serons morts mon frère

Dans la grand' chaîne de la vie
Où il fallait que nous passions
Où il fallait que nous soyons
Nous aurons eu mauvaise partie...
Quand les hommes vivront d'amour
Il n'y aura plus de misère
Et commenceront les beaux jours,
Mais nous, nous serons morts, mon frère...

Mais quand les hommes vivront d'amour
Qu'il n'y aura plus de misère,
Peut-être songeront-ils un jour
A nous qui serons morts, mon frère
Nous qui aurons, aux mauvais jours
Dans la haine et puis dans la guerre
Cherché la paix, cherché l'amour
Qu'ils connaîtront, alors, mon frère,

Dans la grande chaîne de la vie,
Pour qu'il y ait un meilleur temps
Il faut toujours quelques perdants,
De la sagesse ici bas c'est le prix
Quand les hommes vivront d'amour
Il n'y aura plus de misère et
Commenceront les beaux jours
Mais nous, nous serons morts, mon frère...

Cette ode a été écrite en 1956.
Trouvez-vous qu'elle est encore d'actualité ?
Pour ma part, je trouve que oui, et plus encore !

On parle beaucoup de mondialisation... mais juste à but commercial et le rapprochement des peuples n'est pas au rendez-vous. [...]
Hélas, ce n'est pas demain que l'on verra l'agneau s'abreuver avec le loup...
Mais nous serons morts mes frères !

[offert par Claudette B.]

Reproduction interdite

LIVRE COUP DE CŒUR en PARTAGE

TROIS JOURS ET UNE VIE

Pierre Lemaitre

ISBN 9782253070825 Albin Michel

Résumé de l'ouvrage

À la fin de décembre 1999, une surprenante série d'événements tragiques s'abattit sur Beauval, au premier rang desquels, bien sûr, la disparition du petit Rémi Desmedt. Dans cette région couverte de forêts, soumise à des rythmes lents, la disparition soudaine de cet enfant provoqua la stupeur et fut même considérée, par bien des habitants, comme le signe annonciateur des catastrophes à venir. Pour Antoine, qui fut au centre de ce drame, tout commença par la mort du chien...

Reproduction interdite

“ Trois jours et une vie est un récit éponyme très actuel. C'est une histoire qui pourrait arriver à tout le monde. Ce roman est prenant. L'écriture est fluide, agréable à lire, dans un français impeccable. Pierre Lemaitre est un auteur que j'aime bien, prix Goncourt 2013 avec Au revoir là-haut.

J'ai transmis Trois jours et une vie à Andrée Moussi.
C'est peut-être elle qui donnera le goût de lire ce livre à quelqu'un d'autre !

“ **La lecture** donne accès à la connaissance, à la découverte, au monde et à ses possibles. La littérature permet aussi de se sentir moins seul·e.
Je vis les livres comme si j'étais au théâtre. J'aime aller à la rencontre des personnages. Parfois certains « m'habitent »... J'aime aussi les récits sur fonds historiques telle La Louve Blanche de Theresa Révay, les romans populaires, telles les sagas familiales de Christian Signol.
Le livre de ma vie... Germinal car ça parle de nos Anciens. C'est une vraie leçon de vie.

Je suis la « femme bibliothèque ». *(rires)*
Je récupère aussi des livres parfois dans la boîte à livres située à côté de la Place du Marché de Miribel.

[Geneviève G.]

Disponible au Cèdre > Bibliothèque salle multimédia

LIVRE AUDIO COUP DE CŒUR en PARTAGE

MON CHIEN STUPIDE
John Fante

ISBN 9791036605628
CD MP3 4h23 www.lizzie.audio

- Gagnant
  - du PRIX DU LIVRE AUDIO France Culture
  - Lire dans le noir 2020 PRIX FICTION

Résumé de l'ouvrage
Un énorme chien à tête d'ours, obsédé et très mal élevé, débarque un soir dans la vie d'Henry J. Molise, auteur quinquagénaire raté et désabusé qui n'a qu'une envie : tout plaquer et s'envoler loin de sa famille qui le rend fou. Malgré l'affection d'Henry pour la bête, sa femme Harriet et ses quatre enfants restent méfiants à l'égard de ce canidé indomptable. Dans la coquette banlieue californienne de Point Dume, au bord du Pacifique, ce monstre attachant s'apprête à semer un innommable chaos. Un joyau d'humour loufoque et de provocation ravageuse.

« C'est à la fois drôle, ironique, tragique, bouleversant et merveilleusement écrit. À lire de toute urgence. » Pierre Roudil, Le Figaro Magazine

« Offrez des livres ! Ils s'ouvrent comme des boîtes de chocolat et se referment comme des coffrets à bijoux. » Bernard Pivot

SOLIDARITE

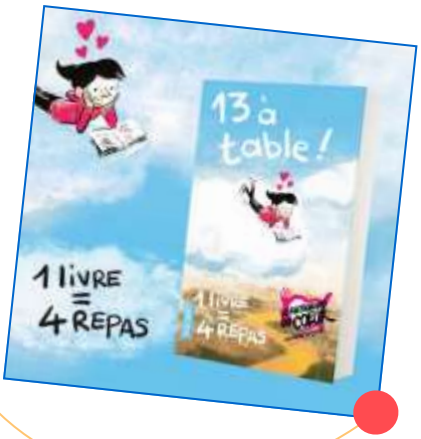
TREIZE À TABLE
Pierre Lemaitre

Le livre lu lors du « Moment de lecture » du 10 mars

Pour la septième année consécutive, un recueil de nouvelles inédites, est paru au profit des Restos du Cœur (*). Le thème de l'édition 2021 est le 1er amour.

Avec des nouvelles de :

Tonino Benacquista	Éric Giacometti
Philippe Besson	Alexandra Lapierre
Françoise Bourdin	Agnès Martin-Lugand
Maxime Chattam	Véronique Ovaldé
François D'Epenoux	Romain Puértolas
Jean-Paul Dubois	Jacques Ravenne
	Olivia Ruiz Leïla Slimani

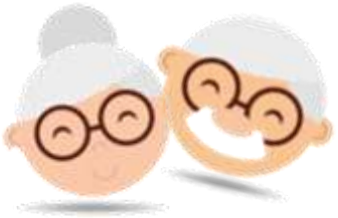


(*) Resto du Coeur Miribel - 04 78 55 12 20
20 impasse du Lavoir | Association loi 1901 fondée par Coluche en 1985, reconnue d'utilité publique.

Disponible auprès de Nadège

Reproduction interdite

SE DÉTENDRE



PENSER A SOURIRE

Rire est important à tout âge pour donner du relief à votre vie quotidienne

Histoire vraie

“ *Vous vous souvenez de la panne de télévision le week-end du 14 février à la résidence du Cèdre ? Eh bien moi, ce week-end-là, je crois que j'ai été la seule a pourvoir regarder mes programmes préférés sur son téléviseur ! Devinez pourquoi ? Car... mon fils Bernard, bricoleur, a confectionné une antenne avec une fourchette tenue en équilibre !*
Yvette N.

Humour en vrac

C'est Claire et Louis, le couple parfait ! Ils ne se sépareront jamais, pourquoi ?
Parce que si Claire perd l'ouïe, Louis ne verra plus clair.

J'ai vu mon médecin. Il trouve que mon sucre est trop haut. En arrivant à la maison, je l'ai mis dans le placard du bas...

[choisis André P.]

Proverbe

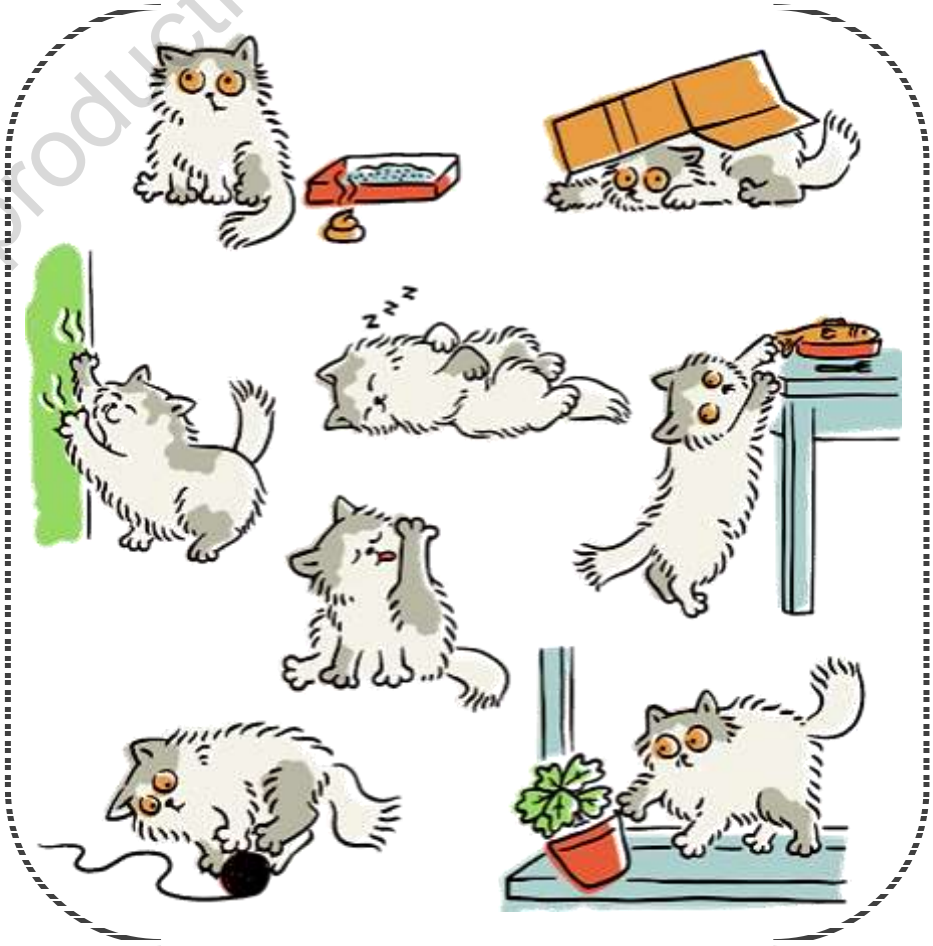
Les rêves d'un chat sont peuplés de souris.
[offert par Mireille P.]

Bonne humeur

Il y a quelques années, une rumeur a affolé les maisons de retraite. Une créature mi-homme, mi-loup se serait glissée la nuit jusqu'au chevet des personnes âgées, dérobant leurs dentiers ! Elle ne fut jamais capturée. Ainsi naquit la légende de la bête du Jaivodents.

[Offerte par Nadège B.]

Un chat heureux !



Reproduction interdite

REMUER SES MÉNINGES

Pour entretenir sa mémoire et son cerveau, des jeux aussi pour les fans de casse-têtes.

❍ Solution du Sudokus de Joséphine de la gazette n°3 de janvier.

Voici la solution omise de la grille 8 de la page 40. Nos excuses

9	3	5	2	4	8	1	7	6
8	4	6	7	5	1	2	3	9
7	2	1	3	6	9	8	5	4
4	7	9	8	3	2	5	6	1
1	5	3	6	7	4	9	8	2
2	6	8	9	1	5	3	4	7
3	8	4	1	2	7	6	9	5
6	1	7	5	9	3	4	2	8
5	9	2	4	8	6	7	1	3

Reproduction interdite

❍ **Cherche-Trouve** les mots manquants dans les expressions suivantes :

1. À bon chat bon .....
2. Avoir du .....
3. Avoir un ..... d'autruche
4. Avoir une ..... au plafond
5. Bâiller comme une .....
6. Chien ..... ne craint pas le bâton Connu comme le loup blanc
7. Doucement .....
8. Être muet comme une .....
9. Faire la ..... mouillée
10. Filer comme un .....
11. Le ..... des vaches
12. La politique de .....
13. Quand le ..... est dehors, les ..... dansent
14. Se jeter dans la ..... du .....
15. Une vie de .....

Réponses : 1-rat 2-chien 3-estomac 4-araignée 5-huître 6-affamé 7-papillon 8-carpe 9-poule 10-zèbre 11-planchet 12-l'autruche 13-chat/souris

[La p'tite équipe de l'Âme de Joséphine]

REMUER SES MÉNINGES

Pour entretenir sa mémoire et son cerveau, des jeux aussi pour les fans de casse-têtes.

❍ Quiz sur Pâques (dimanche 4 avril)

Êtes-vous incollable sur Pâques ? Testez vos connaissances

❶ L'idée du lapin de Pâques vient d'Allemagne, mais quel animal en est à l'origine ?

- ⓐ **Chat**
- ⓑ **Poulet**
- ⓒ **Lièvre**

❷ Quel type de petit pain est une gourmandise de Pâques populaire dans certains pays ?

- ⓐ **Brioche du carême**
- ⓑ **Brioche belge**
- ⓒ **Brioche à la crème**

❸ Dans quel pays appelle-t-on « pysanka » la tradition qui consiste à peindre des œufs pour Pâques ?

- ⓐ **Autriche**
- ⓑ **Ukraine**
- ⓒ **Norvège**

❹ Le film musical « Parade de printemps » (« Easter Parade », qui signifie « Parade de Pâques », en VO) est sorti en 1948. Quelle icône hollywoodienne y tient l'un des rôles principaux ?

- ⓐ **Judy Garland**
- ⓑ **Katharine Hepburn**
- ⓒ **Marilyn Monroe**

[conçu pour vous par Lydie S.]

Réponses correctes

1c Le Lièvre
Le lapin de Pâques trouve ses origines dans le folklore allemand sous le nom de « Osterhase » ou « lièvre de Pâques ». Inventée par les luthériens allemands, cette créature remplissait un nid d'œufs multicolores pour les enfants sages au début du Temps pascal.

2a Brioche du carême
Cette brioche aux épices, généralement garnie de raisins secs ou de raisins de Corinthe, est décorée d'une croix. La tradition veut qu'on la mange le Vendredi saint.

3b Ukraine
Un pysanka est un œuf de Pâques ukrainien, décoré de motifs folkloriques traditionnels à l'aide d'un procédé en réserve de cire (batik). Ce mot est dérivé du verbe « pysaty », qui signifie « écrire », car les motifs ne sont pas peints, mais « écrits » à l'aide de cire d'abeille.

4b Katharine Hepburn
L'actrice américaine est plus connue pour avoir endossé le rôle de Dorothée dans « Le Magicien d'Oz ». C'est aux côtés de Fred Astaire qu'elle apparaît dans cette comédie musicale charmante, qui a remporté en 1948 l'Oscar de la Meilleure Musique Originale.

Reproduction interdite

AUTOUR DE NOUS

INFOS LOCALES

Pour bien vivre sur le territoire de la Côtière et de la Dombes

La crue du Rhône et du canal de Miribel

Dimanche 7 février 2021

Par Marie-Liesse, la sœur de Yolande DeT.

Parc de Miribel-Jonage, route entre les 2 ronds-points de prise de l''autoroute.

Reproduction interdite

Pour moi **la sauvegarde de l'eau** est primordiale pour les années futures, je dirai même qu'on n'en parle pas assez dans la perspective du réchauffement climatique.

Le canal du Rhône est **une vraie chance**. Il contribue avec ses zones de captage à l'approvisionnement en eau de très nombreux habitants, à l'arrosage des cultures.

Son eau sait être calme, sage, vive, envahissante, nourricière.
Nous devons en prendre grand soin. C'est toute la réflexion tenue par les gestionnaires du Parc de Miribel-Jonage.

Le canal avec ses berges et ses alentours est **un lieu magnifique, vivant** au rythme des pluies, de la neige, des nuages et du soleil. Il décline majestueusement ses dégradés de bleu, gris, marron, jaune, vert...

J'aime **la période des fortes eaux** qui sont souvent à la sortie de l'hiver ou du début de l'automne.
Les feuilles des arbres sont tombées.
Le regard porte loin dans les bois,
Les proportions sont nouvelles, surprenantes.

Tous nos repères se sont comme évaporés. On se raccroche aux indices qui affleurent au niveau de l'eau.
Le jeu des reflets nous oblige à un autre regard, nous sort de nos certitudes, nos habitudes, accentue le **dépaysement**.

Les arbres deviennent d'une **légèreté époustouflante**. On devine même les pointes des bourgeons à venir.
Le printemps se prépare ou approche ! Le ciel nous joue des tours. Plutôt gris à l'horizon, dans une ambiance brumeuse, il se montre bleu sur l'eau. Je lève la tête...

Oui ! Au-dessus de moi, **il fait beau !**

suite... La crue du Rhône et du canal de Miribel

MIRIBEL
MIRIBEL-JONAGE

◈ 2 photos sont à l'envers, devinez lesquelles ?

Le long du quai du Rhône « aux barques » de l'autre côté du passage à niveau.

Dimanche 7 février

Dans le parc de Miribel-Jonage

1 mois plus tard
samedi 6 mars

Reproduction interdite

Joyeuses Pâques

“ QUI SUIS-JE ?

Déposez vos réponses dans les boîtes à partage !

Reproduction interdite

Merci à tous de partager votre savoir.

Plus proches...

On est moins bêtes maintenant !

Résident·e·s André P. Andrée M. Brigitte C. Claudette B. Claudette F. Colette G. Eugène M. Jean F. Geneviève C. Henriette G. Jeanne F. Louis-André V. Lucie M. Marcelle M. Marie-Rose M. Martial P. Maryse G. Mireille P. René C. René G. Suzanne C. Thérèse D. Yolande DeT. Yvette G. Yvette N. | Personnel Nathalie TB. Nadège B. Olivier D. | Admin. Alain C. | Familles Brigitte M. Dominique G. Marie-Liesse Z. | Ext.Anim Alain B. Flavie L. Jean-Michel B. Lydie S.

Vivre ensemble Le Cèdre Le Coteau
la gazette interne participative qui vous accompagne dans votre quotidien.
et réinvente demain.

Se relier (re-lier), se (re)connecter.
Quand on **échange**. On participe.
Quand on est dans l'**action**, on est dans la vie !

Rejoignez le groupe
régulièrement ou occasionnellement
chaque vendredi à 15 h.

La gazette, un rendez-vous bimestriel à ne pas manquer !

Pensez aux boîtes à partage pour nous faire passer vos messages.

UNE GAZETTE POSITIVE DANS LAQUELLE ON PARLE AVEC SON COEUR

Nos Valeurs et Règles

Accueillir	Débattre
Valoriser	Expérimenter
Respecter	Par soi
Coopérer	Avec les autres
Être solidaire	Partager
Être bienveillant	S'entraider
Dialoguer	Expérimenter
Écouter	S'épanouir
Construire	Essaimer
S'interroger	Vivre ensemble

Reproduction interdite

BON POUR LE MORAL

Restons en contact

Vous avez une question, une remarque, une envie,
Vous souhaitez nous soumettre un sujet, une idée.

Contactez-nous

- Nadège Bailleul, responsable Animation Le Cèdre Le Coteau
  animation.cedrecoteau@josephineguillon.fr 06 25 93 92 27
- Lydie Sarazin, animatrice de l'atelier au 06 52 55 17 41
  lsarazin@lydie-happycultrice.pro

Écrivez-nous : des boîtes de partages sont à votre disposition

- LE CÈDRE dans la salle de réception
- LE COTEAU dans le hall d'accueil sous les boîtes aux lettres

Participez à l'atelier hebdomadaire « Gazette »
vendredi 15-17h

Responsable de Publication
Chrystel Dufaut
Comité de Rédaction
Tous participants à l'atelier Gazette
Lydie Sarazin, Happy Cultrice
Nadège Bailleul
Conception
Lydie Sarazin
Impression
Par nos soins
Distribution interne gratuite
Reproduction interdite
Tous droits réservés Institution Joséphine Guillon 2021
Photographies
Crédits images remis gracieusement, images libres de droits ou prises et appartenant à l'Institution Joséphine Guillon, 123RF
Journal interne sans publicité
Ne pas jeter sur la voie publique