



Bulletin n° 20  
Septembre 2024

# « Des Seniors dans le Mouw' »



*Chers lecteurs,*

*La rentrée de l'école marque le début d'une nouvelle aventure.*

*Après la parenthèse estivale, c'est avec enthousiasme que nous reprenons le fil des ateliers et de la nouvelle rédaction du journal des Séniors à vos côtés.*

*De nouveaux défis, de nouvelles histoires vous attendent dans cette saison à venir. Nous sommes prêts et prêtes à vous offrir des contenus riches et inspirants, toujours en phase avec vos attentes.*

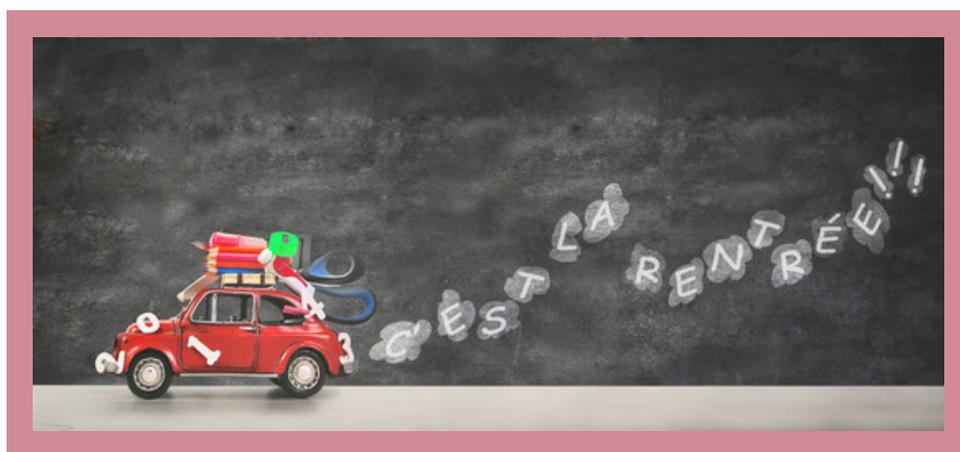
*Merci d'être à nos côtés pour cette rentrée, que nous vous souhaitons remplie de découvertes et de partages.*

*Bonne reprise aux enfants et belle lecture à tous et toutes !*

*Prenez soin de vous & à bientôt*

*Juliette OGER*

*Animatrice en Maintien du Lien Social et de l'Autonomie*

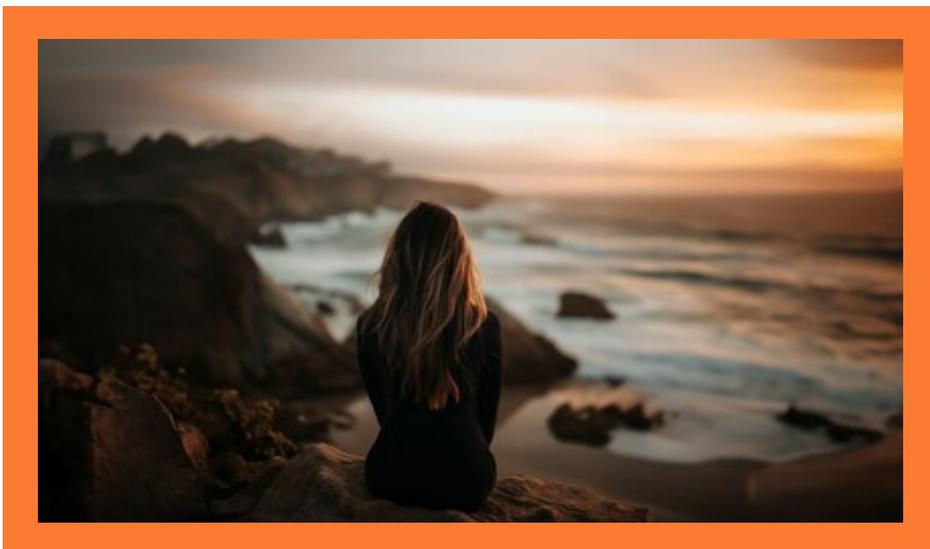


# SOMMAIRE

1. Activités au Centre Social	04
2. A la découverte des villages du territoire	05
3. Poèmes et pensées	09
4. Récits	12
5. Évènements à retenir	20
6. Courriers des lecteurs - Paroles partagées	24
7. Astuces de la vie quotidienne	26
8. Les mots perdus et les objets oubliés	31
9. Exercices de mémoire	35

*Que chacun examine ses pensées,  
Il les trouvera toutes occupées  
Au passé et à l'avenir.  
Nous ne pensons presque point au présent.*

*Blaise Pascal  
Mathématicien et philosophe français : 1623 - 1662*



*Pensée de Danièle Lefèvre*

# 1. Activités au Centre Social

## Vacances 2024

Nous n'avons pas tous la chance de partir en vacances... Mais nous avons eu un bel été, deux mois bien occupés. Ok un léger manque de soleil. 😊

Il y a eu des sorties avec les enfants, **une marche douce avec pique-nique à Guizancourt** : un petit coin de paradis, tranquillité, le bonheur, quoi !

**Sortie au Tréport** : expliquez à un petit loulou comme les appelle Juliette « *Pourquoi il y a autant de gens âgés avec eux dans le car* ».

« *Vous êtes 30, nous sommes 15, ah oui. Mais pourquoi vous venez avec nous ?* »

« *Nous aussi nous aimons aller à la mer* », « *D'accord* »

« *On arrive quand, bientôt, c'est quand bientôt ? Dans quinze, vingt minutes, c'est trop long !* ».

Nous avons pique-niqué dans un parc, les enfants ont pu jouer aux différents jeux. En voiture, non tous dans le car direction la mer. Les plus aventureux se sont baignés. Les Séniors sont partis faire les boutiques, se promener, faire un petit tour en funiculaire.

**Fort-Mahon** : journée familiale, le temps n'était vraiment pas de la partie, beaucoup de vent une mer déchainée. Mais cela n'a pas gâché notre journée pour autant. Notre idée était de pouvoir manger au resto « moules-frites ». 😊

**Merlimont** : départ avec des enfants, des Séniors, « quelle ambiance » retour avec les ados rentrant de leur semaine au camping. Une super journée, une bonne partie de rigolade. ENSEMBLE...

Nous avons continué certains de nos ateliers, mémoire, jeux de société, coloriage avec pour thème la rentrée scolaire pour les petits et les grands, car les Séniors aussi attendent la rentrée avec impatience, pour de nouvelles aventures ! Merci aux différents pôles, famille, enfance, jeunesse de nous faire une petite place lors de leurs voyages.

## 2. A la découverte des villages du territoire

### LIBÉRATION DU SECTEUR

Voici la traduction d'un extrait du journal de guerre du 44ème régiment royal de tanks britannique qui a libéré le secteur entre la fin août et le début septembre 1944.

« Le 23 août nous commençons notre déplacement vers la Seine. Il n'y eut aucune opposition, mais notre lente progression était due aux masses de chevaux morts et aux décombres qui entravaient toutes les routes. La puanteur était indescriptible et inévitablement nous nous sommes arrêtés juste à côté de l'odeur la plus fruitée du secteur. Après quelques jours, cette situation s'est endurcie et à mesure que nous approchions de la Seine, c'était vraiment choquant de ne pas pouvoir oublier cette odeur en respirant l'air pur. Le 26 août, nous sommes arrivés sur la rive ouest de la Seine. Notre vision était un grand champ rempli de champignons alors tout le monde a passé un moment agréable, et l'odeur du bacon, des œufs et des champignons fut une grande récompense pour nos narines. Nous avons traversé la Seine le 29 août et nous sommes dirigés vers Gournay en Bray. La campagne était jolie et à perte de vue, avec d'immenses champs vallonnés, alors nous avons pu avancer pour changer sur un front dégagé. Nous sommes entrés dans Gournay dans la soirée du 30 août sous les acclamations de la population. Le Capitaine Peter Massey fut le seul à voir l'ennemi lorsqu'il rencontra en face un officier de reconnaissance allemand. La vision de Peter s'est avérée insupportable pour lui et il s'est enfui.



Cimetire de Grandvilliers le 03  
Septembre 1944.

L'avancée a continué le 31 août et l'escadron « C » connut un acte brutal consistant en la destruction de 3 canons antichar, pendant que l'escadron « B » procéda à une action similaire à Grandvilliers. Vers le soir nous nous sommes dirigés vers Poix. Là nous sommes tombés sur une longue colonne ennemie avec des véhicules tirés par des chevaux et une belle bataille s'est ensuivie à laquelle tous se sont joints y compris les quartiers généraux du régiment.

A la tombée de la nuit, nous avons occupé Poix, capturé plus de 800 prisonniers et détruit une grande quantité d'équipement. Nous avons passé le reste de la nuit à Poix, pour le plus grand plaisir des habitants, qui sont tous venus nous voir jusque très tôt le matin. Nous avons remarqué que notre principal tombeur de femmes, le cavalier Robertson, avait fait un adieu passionné à la plus belle blonde du village. Nous étions maintenant dans une dernière action pour tenter de nous emparer d'un pont sur la Somme. Nous avons rapidement traversé Molliens-Vidame quand la Royal Air Force a rapporté que notre pont à Picquigny avait explosé. Nous avons donc été dirigés plus à l'Est vers un pont à Hangest sur Somme. Au moment où l'escadron « B » est entré dans le village le pont a explosé. Nous avons ensuite fait une pause le temps qu'un nouvel ordre soit donné par le quartier général de la brigade et nous avons été bombardés assez lourdement par des soldats de 88 sur la rive opposée.



La rue de Beauvais avant l'arrivée des Anglais.

Désormais, comme tous les ponts du secteur avaient explosé, il a été décidé de nous déplacer via la périphérie Nord d'Amiens, prise par la 11ème division blindée, vers le Nord de la Somme dans le secteur de Berneuil. Le soir, nous sommes partis après avoir été réapprovisionnés, et nous avons roulé toute la nuit au clair de lune. Quand nous sommes arrivés, nous avons parcouru plus de cent mille au compteur.

Notre tâche pour le 2 septembre était de dégager la zone et d'ouvrir les routes pour le passage de la 7ème division blindée qui se dirigeait vers Gand. En fait, la journée a été entièrement consacrée à une bataille très réussie de l'escadron « A » habilement assisté par la compagnie « B » 2/60ème. Nous avons bougé à 5h00. L'escadron « A » s'est déplacé en direction de Berneuil. Ils furent prévenus par le maquis local qu'il y avait un grand nombre de troupes allemandes dans le secteur, et cela est vite devenu évident par le nombre de tirs isolés qui ont commencé.

Le Major Dick Cave décida d'entourer le village et envoya en premier un peloton à l'arrière où ils ont arrêté 2 officiers et 180 autres gradés. Le déplacement suivant de troupe envoyé vers l'Ouest était une colonne de voitures de l'état-major. La bataille se déroulait bien, quand soudainement une complication est survenue. Une grande colonne de chars fut observée venant de l'Ouest. Quelques tirs à longue distance ont été échangés avant qu'une reconnaissance des chars ait lieu et qu'ils se soient révélés amicaux. Le Lieutenant Hooper fit un trajet à pied un peu risqué et les a contactés pour régler le problème. L'escadron « A » entra alors dans le village et balaya l'ennemi de la route principale, ce qui permit à la 7ème division blindée de poursuivre son avancée. Pendant ce temps, l'escadron « A » continuait à écraser l'ennemi. Cela n'a finalement été terminé qu'à 17h00 ».

Traduction faite par Frédéric Douchet, Maire de Grandvilliers.

Nous reviendrons dans le prochain numéro sur les cérémonies de ce 80ème anniversaire de la libération.

Sarnois.



Accueil des 1er véhicules Anglais,  
rue de Beauvais.



*Article réalisé par Bruno Sinet*

### 3. Poèmes et pensées

#### “Consolatrice”

Sans savoir ce qu'elle est,  
Vous apaisez ma souffrance.  
J'oublie mes terribles secrets,  
Par votre amitié, par votre présence.  
Impassible et surtout si tendre,  
Vous sentez en moi une vérité,  
Vous me donnez espoir sans m'entendre,  
D'une humaine charité.  
Mes secrets, je ne puis à tous les dire,  
Mais vos paroles sont réconfortantes.  
Car malgré vous, votre sourire  
Me donne un apaisement.  
Quel destin sacré vous pousse,  
Pour être jusqu'à moi venue  
Apporter chaleur humaine si douce.  
Vous me consolez, me connaissant à peine,  
Pourtant vous prenez part à peine.  
Alors, près du pauvre laboureur,  
Tout s'empreint d'une divine blancheur.  
C'est toujours un bon ami,  
Que celui qui ne vous nuit pas.  
Et la vie impassible continue sa ronde,  
Comme au vent, s'agitent les ondes.

*Texte de René*

*Article proposé par Danièle Leclerc*

## “Vivre”

Vivre est un privilège. Ce n'est pas un dû.

Alors on doit avoir la politesse, l'élégance, de profiter du fait d'être vivant pour que cette vie soit belle.

La conscience de notre privilège doit engendrer un comportement. Une seule question, chaque matin : comment faire en sorte que cette journée qui débute soit belle ?

On ne doit rien faire par habitude. Toute action doit être soumise à une réflexion. En d'autres termes, le plaisir s'organise.

La routine est à proscrire.

Il faut comprendre ce qu'on vit et ce qu'on est. On doit être apte à choisir dans le panel des possibles. Il s'agit de piloter sa vie."

*Olivier de Kersauson*

*Article proposé par Danièle Lefèvre*

## Pourquoi se compliquer la vie ?

Quelqu'un vous manque ? Appelez

Vous voulez sortir, rencontrer ? Invitez

Vous voulez être compris ? Expliquez

Vous avez des questions ? Demandez

Vous n'aimez pas ? Dites-le

Vous aimez ? Déclarez-le

Vous voulez quelque chose ? Hé bien réclamez

Vous aimez quelqu'un ? Dites le lui.

Personne ne peut savoir ce qui se passe dans votre tête

C'est bien mieux de s'exprimer plutôt que d'espérer, supposer, extrapoler.

**ON N'A QU'UNE VIE RENDEZ-LA SIMPLE !**



*Article proposé par Nadine Dutilloy*

## 4. Récits

### Qui était Gaston Heuet ? Un médaillé olympique à Grandvilliers



Gaston Heuet est né le 11 novembre 1892 à Buenos-Aires (Argentine), ses parents reviennent en Picardie lorsqu'il a quatre ans.

C'est un athlète français spécialiste des courses de fond, qui portera notamment les couleurs du Club Métropolitain de Colombes et du Véloce Club Beauvaisien.

Il fut champion de France du 10 000 m en 1920 et 1924, ainsi que du 5 000 m en 1922.

En 1912, il participe aux jeux olympiques de Stockholm, où il est éliminé dès les séries du 5 000 m.

Il participe à la Grande Guerre, d'abord dans les chasseurs à pied, puis dans les chars, il y récolte deux blessures et deux citations. « *Vous voyez que ce n'est pas seulement un brave garçon, mais un homme brave. L'académie des sports a eu raison de lui décerner l'une de ses médailles d'or* » *Paris-soir*.

En 1919, il gagne le championnat de France militaire.

Il revient en 1920 pour les JO d'Anvers, où il se classe huitième en individuel et cinquième par équipe de l'épreuve de cross-country, il termine par ailleurs quatrième du 3 000 m par équipe et dispute la finale du 10 000 m.

Lors des jeux olympiques de Paris en 1924, il obtient la médaille de bronze du cross-country par équipe et se classe douzième du 10 000 m.

Le 24 février 1924, le journal Paris-soir parle de lui en ces termes « pas une figure plus sympathique, dans le petit monde de la course à pied, que celle du dernier vainqueur du championnat de Paris », il y est précisé que dans le civil, il est vendeur aux grands magasins du Louvre, au rayon chaussures.

Il met un terme à sa carrière sportive en juillet 1929.

Sur le recensement de Grandvilliers en 1931, il vit rue de Beauvais (rue Eugène de Saint-Fuscien, aujourd'hui) avec sa femme et ses deux fils, il est dit hôtelier.

Il a vécu la fin de sa vie à Halloy, où il est toujours domicilié le 18 janvier 1979 lorsqu'il décède à l'hôpital du chef-lieu.

Il y a juste un siècle pour les derniers jeux d'été organisé en France.

*Article proposé par Bruno Sinet*



LE GAGNANT **GASTON HEUET** A UN PASSAGE AU BOIS DE BOULOGNE



## Prométhée, l'ami des hommes

**Prométhée**, (Gr. Προμηθεύς ) le bienfaiteur de la race humaine, que certains considèrent comme faisant partie de la famille des Titans (comme Kronos, roi des Titans), est le fils du Titan Japet et de l'Océanide Clyméné.

Au tout début des temps, existaient déjà des hommes qui étaient nés de la terre, c'était l'époque de l'Age d'or (avant la naissance de Zeus). On ne connaissait ni la vieillesse, ni les maladies, ni... les femmes. Le sol produisait de lui-même tout ce qu'il fallait pour vivre, et la mort était simplement un sommeil définitif. Les hommes possédaient le feu pour cuire leurs aliments. Prométhée leur avait fait profiter de tous les enseignements qu'Athéna lui avait prodigués. Tout aurait pu en rester là. Mais après la disparition de Kronos, éliminé par son fils Zeus, celui-ci s'irrita rapidement de voir les divers talents des hommes mais aussi de voir leurs pouvoirs s'accroître sans cesse. En effet, il y eut des contestations sur la part respective des pouvoirs des hommes et des dieux, qui jusque-là vivaient ensemble. Pour les faire cesser, Zeus ordonna qu'on lui fit un sacrifice afin de sceller l'accord qui déterminait la place de chacun. Et Prométhée, le titan ami des hommes alla trop loin...

Au sujet du taureau offert en sacrifice, les Dieux et les hommes n'arrivaient pas à se mettre d'accord sur les morceaux qui devaient être consacrés aux dieux et ceux qui revenaient aux hommes. Prométhée fut appelé pour être l'arbitre du conflit et tout le monde admit qu'une fois la règle établie, tous devaient la respecter. Prométhée dépeça et découpa le taureau et avec la peau il fit deux sacs qu'il remplit des morceaux qu'il avait découpés. D'un côté il enferma dans la peau mal odorante les chairs, les intestins et les morceaux les plus gras, de l'autre, il disposa avec une perfide adresse les os blancs et la carcasse qu'il recouvrit de graisse luisante.

“Grand Zeus, lui dit Prométhée, choisis quelle doit être la part des Dieux lors des sacrifices !”

Zeus facilement trompé, choisit la part qui semblait la plus appétissante et qui pourtant n'était qu'un tas d'os. C'est pourquoi depuis ce jour, les hommes prirent l'habitude de brûler la graisse et les ossements en l'honneur de la puissance divine.

Mais Zeus n'appréciait pas d'avoir été trompé et il ne laissa pas impuni cet acte effronté. Il fit souffler tous les vents sur la Terre et éteignit les feux des hommes. Puis dans une terrible malédiction, il les condamna à gagner leur pain à la sueur de leur front. Sans le feu, impossible de cuire les aliments, impossible de s'éclairer lorsque la nuit a jeté son manteau bleu sur la terre, impossible de se réchauffer durant les froides journées d'hiver, et impossible de forger les métaux. L'âge d'or était fini !

Alors Prométhée eut encore pitié des hommes qu'il voyait grelotter en mangeant de la viande crue. Dès que la colère de Zeus fut un peu calmée, il se rendit discrètement dans l'atelier d'Héphaïstos, le dieu forgeron, et déroba une étincelle du feu sacré qu'il cacha dans le creux d'un roseau. Puis il donna le feu aux hommes qui purent de nouveau se chauffer et cuire leur repas. Mais Zeus gardait un œil sur sa création et quand, sur la Terre, il vit les fumées monter des cheminées des maisons, il entra dans une colère prodigieuse, comme seuls les dieux peuvent en éprouver.

Bien entendu quand Zeus apprit que Prométhée s'était une nouvelle fois joué de lui, il jura de se venger aussi bien contre le voleur que contre les hommes qu'il protégeait. De plus en plus irrité par la rébellion continue de Prométhée, Zeus le fit saisir. Il fit enchaîner le rebelle, nu, à un rocher dans les montagnes du Caucase pour un châtement qui ne devait pas avoir de fin. Tous les matins, un aigle venait lui dévorer le foie toute la journée. Et, chaque nuit, ce foie renaissait,

rendant sa torture éternelle. Pourtant, malgré sa souffrance, dédaignant les plaintes, il ne cessait de défier le maître de l'Olympe et d'exhaler sa haine en apostrophes violentes. Jamais Prométhée n'implora grâce.

Enfin, après trente années de souffrances — d'autres disent trente mille ans — il fut, avec la permission de Zeus, délivré par Héraclès, fils de Zeus et d'une mortelle. Celui-ci tua l'aigle d'une flèche en plein cœur et rompit les chaînes du prisonnier. Cependant, comme il l'avait un jour condamné à un châtiment éternel, Zeus stipula que pour donner l'impression d'être toujours prisonnier, il devrait porter une bague faite du métal de ses chaînes et sertie d'une pierre du Caucase, et ce fut la première bague sertie d'une pierre.

Mais ce n'est pas tout. Zeus se vengea aussi sur les hommes, d'une façon plus subtile et moins cruelle en apparence. Il fit venir Héphaïstos, qui était aussi un artiste renommé. Zeus lui demanda de façonner avec de l'argile une créature à l'image des hommes, mais plus belle, plus douce, plus gracieuse. Puis les quatre Vents insufflèrent la vie en elle et toutes les divinités lui donnèrent un don. Et cette merveilleuse créature fut baptisée Pandore, ce qui signifie « ornée de tous les dons ». Ainsi naquit la première femme.

Zeus confia à Pandore un coffret dont elle ignorait le contenu et l'envoya sur la Terre en présent à Epiméthée, le propre frère de Prométhée. Epiméthée, qui avait pourtant été prévenu par son frère de n'accepter aucun cadeau venant de Zeus, fut subjugué par la beauté de Pandore. Oubliant les avertissements de son frère, Epiméthée qui avait toujours été très insouciant, s'empressa de l'épouser.

Il l'installa donc dans sa propre maison. Le coffret qu'elle portait l'intriguait particulièrement. Lorsque Pandore lui expliqua que Zeus lui avait bien recommandé de ne jamais l'ouvrir, la curiosité fut la plus forte. Epiméthée jugea qu'on ne risquait rien à y jeter juste un œil... Alors Pandore souleva légèrement le couvercle du coffret et la vengeance de Zeus fut satisfaite.

Du couvercle entrouvert s'échappèrent tous les maux capables d'affliger le genre humain : notamment la Vieillesse, le Travail, la Maladie, la Folie, la Cupidité, le Vice et la Passion. Tous les maux se répandirent au-dehors en une immense nuée et piquèrent Epiméthée et Pandore sur toutes les parties du corps puis s'attaquèrent aux mortels. Et la Mort fit son apparition.

La première femme, toute de grâce et de beauté, venait sans le savoir d'amener le malheur aux hommes. Effrayée par l'horreur de cette cavalcade infernale, Pandore, rabattit le couvercle juste au moment où l'Espérance, qui était aussi enfermée dans la jarre, sortait. Elle les dissuada d'un suicide général. Seul un peu d'espoir put rejoindre le cœur des hommes condamnés désormais à bien des douleurs.

Quant à Prométhée, on raconte qu'il révéla alors à Zeus des secrets le concernant qu'il détenait de sa mère. Ainsi, il lui apprit que, s'il continuait à poursuivre de ses assiduités Thétis, la fille de Nérée, il risquait de voir naître un fils qui le détrônerait. Peu soucieux d'encourir la mésaventure de son père et de son aïeul, Zeus ne poussa pas plus en avant son entreprise amoureuse et imposa à Thétis de s'unir avec un mortel, Pélée.

Pour le remercier, Zeus accepta de lui transmettre que le centaure Chiron, qui avait été touché par une flèche empoisonnée d'Héraclès et le pauvre Centaure, désespérant de voir guérir sa blessure, avait demandé de se séparer de son immortalité pour mettre fin à ses souffrances éternelles, et le fils de Japet prit dès lors définitivement place parmi les Immortels sur l'Olympe.

Si ce don d'immortalité est difficile à comprendre puisque à priori Prométhée est immortel en tant que fils d'un Titan. Peut-être faut-il entendre que Zeus avait promis de délivrer Prométhée du supplice de la bague à la condition qu'un immortel consente à "mourir" pour lui.

*D'après La mythologie grecque, Bordas et Michel Piquemal  
Fables Mythologiques Ed. Albin Michel  
Hésiode : la Théogonie, les Travaux et les Jours. Eschyle.*

### **Quelques petites remarques :**

Ce mythe cherche à justifier le fait que notre existence n'est pas parfaite et, comme ce n'est pas de la faute des dieux, c'est de notre faute !

Prométhée a cru pouvoir nous aider en bernant Zeus. Mais on ne berne pas impunément les dieux. Il a donc été puni et nous aussi. Ainsi le mythe explique et justifie d'un coup l'existence de tous les malheurs qui nous accablent : la souffrance, la maladie, la peur, la misère, la pauvreté, la vieillesse, la mort...

Et comme dans la tradition judéo-chrétienne, c'est la faute d'une femme... Pandore ici, Eve qui croque dans la pomme ailleurs.

Mais nous voyons ici aussi une des convictions les plus fondamentales du discours humaniste : c'est à cause de cette liberté d'action qui n'appartient qu'à lui seul, comme il peut seul choisir entre le bien et le mal, que l'homme est si fier de ce qu'il peut faire. Prométhée, c'est donc l'homme qui en définitive par son action se crée lui-même et achève en l'améliorant l'œuvre du créateur.

Pour Giordano Bruno qui expia ses hérésies sur le bûcher (il plaida pour l'héliocentrisme et la pluralité des mondes) et qui fait dans un de ses livres (la cabala del cavallo Pegaso) une comparaison entre ceux qui acceptent le dogme passivement et ceux qui, comme Prométhée, font confiance à l'intelligence : Prométhée est le symbole de l'autonomie de l'homme et son caractère unique d'être raisonnable, qui lui donne le droit de se révolter contre tout ce qui n'est pas conforme à la raison, les dogmes ou autres contraintes spirituelles.

Alors l'homme va escalader l'Olympe et s'imposer aux dieux : il exige au lieu de supplier. Il exige une place qu'il est prêt à conquérir, ce qui évidemment va l'amener à se révolter contre des dogmes qui l'en empêchent et l'asservissent.

Prométhée est aussi le créateur rival de Dieu, le révolté qui ne cessera désormais de s'opposer à la puissance des dieux., Ce que nous montre donc ce mythe, c'est peut-être l'union de la création, de la révolte et de la souffrance : Hésiode, Eschyle surtout, toute la Renaissance, et les artistes du mouvement romantique, tous ont privilégié ces trois aspects qui au fond caractérisent le cheminement de tout homme.

*Article proposé par Denis Dormoy*

## 5. Évènements à retenir

### ➔ Évènements à venir

Le Pôle Séniors du Centre Social vous propose :

- **Atelier activités physiques (ATELIER COMPLET)**
  - **Tous les lundis** (sauf vacances scolaires) à 10h30 à l'Espace socioculturel
    - 45 € à l'année
- **Atelier « Marche avec bâtons »**
  - **Le vendredi 27 septembre** à 14h au Centre Social
  - **Le vendredi 18 octobre** à 14h au Centre Social
- **Atelier « Mémoire »**
  - **Le mardi matin** de 10h à 11h au Centre Social
- **Atelier « Scrabble »**
  - **Le lundi** à 14h au Centre Social (sauf vacances scolaires)
- **Atelier « Des Mains dans le Mouv' » - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
  - **Les jeudis 12 et 26 septembre** à 14h - au Centre Social
  - **Le jeudi 10 octobre** à 14h - au Centre Social
    - 2 € de participation/personne/atelier
- **« Sortir du domicile » - Remise en mouvement à domicile**
  - Sur demande : 12 séances + 20 € pour le kit à domicile
- **Atelier « Journal des Seniors »**
  - Date et heure à confirmer au Centre Social
- **Marche douce**
  - **Les jeudis 05 et 19 septembre** de 09h30 à 11h au Centre Social
  - **Le jeudi 17 octobre** de 09h30 à 11h au Centre Social

- **Atelier culinaire - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**
  - **Le vendredi 13 septembre** à 10h au Centre Social
  - **Le vendredi 04 octobre** à 10h au Centre Social
    - 5€ de participation par personne/atelier
  
- **Après-midi "Jeux de société"**
  - **Le lundi** à 14h au Centre Social
  
- **Café "En ébullition"**
  - **Le mardi 17 septembre** de 14h à 15h au Centre Social
  
- **Présentation CICAT et les aides techniques**
  - **Le jeudi 19 septembre** de 14h à 15h30 au Centre Social
  
- **English Time**
  - **Le jeudi 10 octobre** de 11h à 12h au Centre Social

## SEMAINE BLEUE

- **Après-midi musical à Feuquières**
  - Mardi 01 octobre
- **Journée intergénérationnelle à Grandvilliers**
  - Mercredi 02 octobre
- **Thé dansant intercentre à Breteuil**
  - Jeudi 03 octobre
- **Atelier "Cuisine" et "Lecture à voix haute" à Grandvilliers**
  - Vendredi 04 octobre

### Renseignements et inscriptions :

**Delphine - Juliette**

**03 44 46 75 41**

✉ [seniors@csrgrandvilliers.fr](mailto:seniors@csrgrandvilliers.fr)

[www.centresocial-grandvilliers.fr](http://www.centresocial-grandvilliers.fr)

## ➔ Histoire, Mémoire, Solidarité

### Le château d'Achy

Niché au milieu d'une nature verdoyante, entouré d'arbres centenaires. C'est une maison de vacances accueillant des personnes âgées et des bénévoles lors de séjours et d'accueils à la journée.

Qui sont-ils ?

L'origine des petits frères des pauvres.

Armand Marquiset fondateur des petits frères des pauvres était un homme en quête de sens. C'est à l'aube de la seconde guerre mondiale, après un cheminement personnel et spirituel qu'il décide de se mettre pleinement au service des autres, puis en 1946 de créer l'association.

Son projet : mobiliser des jeunes hommes au service des pauvres. Et

à la sortie de la guerre, les plus pauvres étaient les personnes âgées, manquant de tout. Le nom de l'association porte le sens de sa motivation des hommes au service des pauvres.

Fraternité, fidélité, le sens de la fête et de la joie, le beau, l'audace, les fleurs avant le pain, des liens jusqu'au bout de la vie.

L'église lui préconise de rester laïc (La laïcité garanti aux croyants et non croyants le même droit à la liberté d'expression de leur croyance et conviction) afin de mobiliser plus largement les citoyens.

Les petits frères des pauvres sont sans appartenance politique, ni confessionnelle (Relatif à une confession, une religion).

Le constat est alarmant aujourd'hui en France 2 millions d'ainés souffrent d'isolement, 530000 personnes âgées sont en état de « Mort sociale », privés de liens et de plaisirs simples et essentiels de la vie. (Chiffres trouvés sur le site des petits frères des pauvres).

Pourquoi je réalise un article sur ce thème, car le 10 Juillet avec certains bénévoles, en compagnie de Juliette et Delphine, nous sommes allés au château. Il y avait une exposition de photos réalisée par une photographe, des personnes âgées, des bénévoles.

Avec pour décor ce magnifique parc, de superbes couleurs, le sourire et le bonheur de toutes ces personnes qui ont participé à ce beau projet. Madame humant une rose, d'autres assises sur un banc, les poules que l'on trouve dans le parc etc... Nous avons été accueillis chaleureusement. Plusieurs personnes nous ont dit que nous avons beaucoup de chance d'avoir un centre social comme le nôtre !

"Une personne âgée isolée est une personne en souffrance et pour nous cette situation est inacceptable" (***Les petits frères des pauvres***).

*Article proposé par Nadine Dutilloy*

## **Le Domaine des Petits Frères des Pauvres**



## 6. Courriers des lecteurs - Paroles partagées

Telle a été mon enfance !

Je n'ai pas eu de Smartphone, ni de wifi.

Pas de PlayStation ni de Xbox

Je jouais à Cache-cache et au Football dans la rue.

L'heure de rentrer était quand il faisait sombre.

Ma mère ne m'appelait pas sur mon portable, ça lui suffisait

De crier « On rentre »

Quand je n'étais pas sage, on ne m'emmenait pas chez le « Psy »

La ceinture de mon père ou la pantoufle de maman,

Ou n'importe quel autre objet à leur portée faisait l'affaire

Je jouais avec des copains au lieu de Tchatcher (consiste à envoyer des messages)

Il n'y avait pas de gel antibactérien...

On jouait dans la terre.

Mon enfance a été géniale.

*Texte trouvé sur Pinterest*

*Article réalisé par Nadine Dutilloy*



## Expressions - significations

**Être à mains de tous mains** : être à l'aise pour tout travail, adroit.

**Ça n'bêche po cor ?** : vous n'êtes pas encore prête à accoucher ?

**Çà bêche** : le poisson mord à l'hameçon ou l'enfant va bientôt naître

**Donner la béquée** : donner à manger

**Donner un tiot bec** : embrasser

**Être près de ses sous** : être avare.

**Çà croque** : une articulation fait du bruit.

**Aller à la chasse au dahu** : se faire avoir, se faire attraper, se faire ridiculiser.

**Mettre eul' barou à queue, à cul** : aller à la selle, déféquer.

**Grand dépendeux d'andouille** : pas dégourdi, emprunté.

**La voiture va à dos** : elle est trop chargée devant et appuie trop sur le dos du cheval.

**Être enchifrené** : avoir le nez bouché par le rhume.

**Entendre dur** : entendre mal, être atteint de surdité.

**Avec son air d'avoir deux airs** : en parlant de quelqu'un ayant une allure louche ou équivoque.

**I n'est pas franc du collier** : en parlant de quelqu'un ayant une allure louche ou équivoque.

**A la houchetanpaille** : à la j'm'en foutiste.

**Mal va** : ça va mal

*Article proposé par Danièle Lefevre*

## 7. Astuces de la vie quotidienne

- **Astuce n°1 :**

- Améliorer vos vêtements froissés avec un fer plat. Le fer à lisser n'est pas seulement utile pour vos cheveux. Vous pouvez redonner de l'éclat à un col ou à un ourlet de robe à l'aide de votre fer plat.



- **Astuce n°2 :**

- Rendre vos chaussures imperméables avec de la cire d'abeilles.
- Etalez de la cire d'abeille sur vos chaussures et utilisez un sèche-cheveux pour faire fondre la cire d'abeille. Jusqu'à ce qu'elle soit totalement invisible...

Cette astuce rendra vos chaussures imperméables...



*Article proposé par Danièle Leclerc*

## Petits gâteaux aux fruits

**Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min**

**Pour 4 personnes**

### **Ingrédients :**

- 100g de beurre + un peu pour les moules
- 2 bananes
- 2 pommes
- 50g de raisins secs
- 20cl de thé chaud
- 2 œufs
- 20cl de lait
- 200g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 75g de sucre en poudre
- 3 abricots
- Sel

Préchauffez le four à 180°C (th.6). Beurrez largement des moules individuels. Pelez les bananes, coupez-les en rondelles et tapissez-en les bords des petits moules. Conservez le reste pour la suite de la recette. Pelez les pommes, coupez la chair en dés. Faites tremper les raisins secs dans le thé pour les faire gonfler.

Battez les œufs en omelette dans une jatte, pour ajoutez le lait. Faites fondre le beurre à feu très doux. Versez la farine tamisée et la levure dans une autre jatte, ajoutez le sucre, les œufs battus, le beurre fondu et 1 pincée de sel.

Mélangez, puis ajoutez les dés de pomme, les rondelles de bananes restantes et les raisins secs égouttés.

## CONSEILS MALINS

- Pour une version épicée, ajoutez ½. c. à c. de cannelle moulue à la pâte et ornez chaque petit gâteau cuit d'un petit morceau de bâton de cannelle avant de servir.
- A la place de la cannelle, vous pouvez utiliser les graines d'1 gousse de vanille ou 1 c. à c. de mélange d'épices pour pain d'épice.
- Vous pouvez remplacer les bananes par des poires et les abricots par des pruneaux dénoyautés.

*Article proposé par Danièle Leclerc*



## Velouté de chou-fleur aux moules de bouchots

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- Un gros chou-fleur
- Trois échalotes ciselées
- 50cl de lait
- 250g de crème épaisse d'Isigny
- Deux pincées de curry
- 800g de moules de bouchots de la baie du Mont-Saint-Michel
- 20cl de vin blanc
- 50g de beurre demi-sel

### Préparation

- Caillez le chou-fleur en une dizaine de morceaux, faites-les blanchir une quinzaine de min dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
- Dans une sauteuse, avec la moitié du beurre, faites suer une échalote, incorporez les moules soigneusement nettoyés et versez le vin blanc.
- Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes. Dans une cocotte, avec l'autre moitié du beurre, faites suer deux échalotes sans coloration.
- Ajoutez le lait, le fumet de cuisson des moules et le curry.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et laissez cuire une quinzaine de minutes à feu doux.
- Incorporez la crème, mixer et passez le velouté au chinois étamine pour obtenir une texture bien lisse et onctueuse. Servez le velouté de chou-fleur au curry avec les moules décoquillées et réchauffées.

Bon appétit !!

De mi-juillet à fin février, savourez les fameuses moules de baie du Mont-Saint-Michel estampillées d'une appellation d'Origine Contrôlée. Et surtout, montez à bord des petits trains touristiques qui sillonnent la baie pour vous dévoiler tous les secrets de la technique des bouchots, ces pieux de bois ensemencés de jeunes moules qui s'y fixent pendant tout l'été et l'automne. Les moules sont ramassées grâce à de drôles de bateaux à roue, sortes de remorques amphibies. Cette découverte de la moule de bouchots se poursuit dans les pêcheries

*Article proposé par Danièle Leclerc*

## 8. Les mots perdus et les objets oubliés

### Mots perdus

- **DIABLEZOT** [dia-ble-zo] : sorte d'exclamation du langage familier, signifiant vous ne m'y prendrez pas, je ne suis pas assez sot pour cela. Vous me voulez faire croire cela, diablezot. Vieux.
  - **ÉTYM.** : Suivant Furetière, la locution complète est : au diable zot. On peut croire que zot est la particule populaire de mépris qui se dit aujourd'hui zut. On pourrait y voir une corruption de diable y soit ; Patelin a : Diable y ait part, V. 563 ; le diable y avienne, V. 548 ; le diable y soit, V. 556. De quoi renouveler notre panoplie de jurons !
- **DIAPRERIE** [di-a-pre-rie] s. f.
  - **SYNONYME** de diaprure. Dans ces études magnifiques, il [Diaz] ne se borne plus à nous éblouir par des tours de force d'exécution, des diapreries et des fusées de tons et le déploiement de sa prestidigitation picturale, Journ. offic. 9 janv. 1870, p. 206, 2e col.
  - **REMARQUE** : Pourquoi diaprerie, quand on a diaprure ?
- **DIATRIBEUR** [di-a-tri-beur] s. m. : Auteur d'une dissertation critique, d'une diatribe. Sollicitez la diatribe [dissertation critique], puisque le diatribeur s'en souvient encore, et qu'il ne lui faut que quinze jours pour s'acquitter de sa lettre, BALZAC, Lett. inédites, IV (éd. Tamisey-Larroque).
  - **REMARQUE** : N'en déplaise à Balzac, diatribeur est un barbarisme ; il n'y a point de verbe diatriber ; si on avait voulu tirer de diatribe un substantif, il fallait dire diatribier, comme portier de porte, mais porteur de porter.

*Source Dictionnaire Littré*

## Ces Mots qui migrent et nourrissent le français :

Non, le français n'a pas emprunté des mots qu'à l'anglais ! De tout temps, notre lexique s'est enrichi grâce à de nombreuses langues. Pour ce numéro, nous visiterons encore quelques mots dont l'arabe est la source.

Dans le numéro de mars, nous avons le café.

Aujourd'hui voici la tasse.

- **Tasse** : L'origine de ce terme remonte au XIIe siècle. Toutefois, son utilisation reste exceptionnelle jusqu'au XIVe siècle. Issu de l'arabe tassa, son étymon viendrait de l'importation de poteries orientales, en provenance de la région de Tyr. Poterie qui, on s'en doute, ont donné le sens du nom, assimilé à un récipient.
- **Carafe** : L'origine du mot carafe remonte au XVIe siècle. Notre mot français provient de l'italien caraffa, lui-même emprunté à l'arabe gharraf, signifiant pot à boire.
- **Sirop** : La première trace des sirops se retrouve au temps des croisades au Moyen-Orient. A cette époque, les croisés occidentaux découvrent cette boisson sucrée appelé charâb en arabe. Le mot est conservé mais subit des transformations en sirupus puis en sirop aussi tardivement qu'en 1908.

Et pour ceux qui y mettent du sucre.

- **Sucre** : A la fin du XIIe siècle, est apparue la locution italienne zucchero. Ce terme est lui-même issu du mot arabe sukkar, tiré du sanskrit (grain). Toutes les versions, chaque diminutif, chaque signification vient donc de là. C'est le monde arabe qui a lancé la caractérisation du sucre dans la plupart des langues européennes que nous connaissons aujourd'hui. Pfeifer, un linguiste germanique, explique également que les Arabes et le monde arabe aurait apporté la culture de la canne à sucre en Andalousie, en Égypte, ou encore en Sicile.

*Source : Dictionnaire Le Robert  
Article proposé par Denis Dormoy*

## Objets oubliés

### Le batteur à oeuf à manivelle

Tout le monde le connaissait, mais la « fée électricité » l'a rangé au fond des placards ou sur les étals des brocantes.

Il fonctionne en faisant tourner manuellement la grande roue motrice double face qui transmet le mouvement de la poignée aux deux pignons coniques qui font tourner les batteurs. Le fouet à œufs rotatif est pratique pour économiser beaucoup d'efforts et de temps. A partir de ce simple principe, les ingénieurs et fabricants s'en sont donnés à cœur joie en multipliant les variantes de formes des fouets, de manche, de manivelle et d'engrenage et autre roue.

Un peu d'histoire :

D'abord, il a fallu inventer le fouet métallique. Le fouet métallique fut inventé en France au milieu du 19e siècle.



Il finit par se faire connaître des pâtissiers de partout, les aidants à réduire le fardeau du processus de mélange parfois laborieux. Le fouet métallique existe encore aujourd'hui, pouvant être trouvé dans bon nombre de magasins et de cuisines. Il est pratique pour les tâches de mélange

légères, comme les omelettes, la pâte à crêpes et la pâte à poisson frit, ou pour ceux qui aiment faire les choses « de la bonne vieille façon ».

À partir de ce point, de nombreux inventeurs cherchèrent à trouver un moyen de rendre le processus de mélange encore plus efficace. La solution logique fut d'ajouter une forme de mécanisme au fouet standard. L'invention du premier batteur mécanique est attribuée à Ralph Collier, un ferblantier de Baltimore, dans le Maryland. En 1856, Collier mit au point un « batteur à œufs » composé de pièces tournantes. Le mécanisme d'engrenage du batteur, il est important de noter, est à l'origine d'innovations dans plusieurs autres domaines, des perceuses aux transmissions automobiles.

Un an plus tard, l'inventeur britannique E.P. Griffith présenta sa propre version du « batteur à œufs ». Au lieu d'avoir à être tenu à la main, ce modèle pouvait être placé à l'intérieur du récipient. Puis, en 1859, ce fut au tour de J.F. et E.P. Monroe de présenter un batteur à rotation manuelle. Le brevet pour ce dernier fut en fin de compte vendu à la Dover Stamping Company et devint un énorme succès. Étrangement, ce batteur fut commercialisé autant pour mélanger des ingrédients que de la peinture. Cependant, il serait très surprenant que quiconque envisage de nos jours utiliser le même appareil à ces deux fins (et il est permis de douter que quiconque le fit à l'époque). Quoi qu'il en soit, l'intention était claire : cet appareil était plus puissant que tout ce qui avait été vu auparavant.

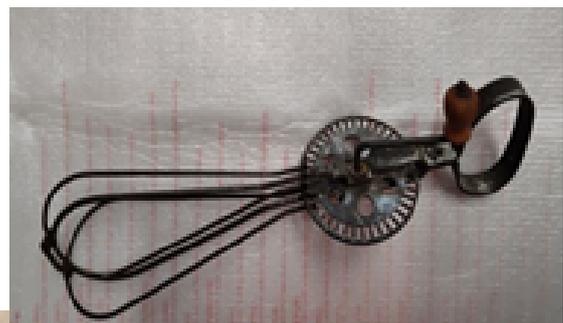
Comme c'est le cas pour tout produit révolutionnaire, une tonne de concurrents dévoilèrent leurs propres versions du batteur à œufs avec une manivelle sur le côté.

En 1885, Rufus Eastman aurait conçu le premier batteur avec un moteur électrique, qui fut commercialisé comme étant pour la crème, les œufs et l'alcool. Début de la fin du batteur à manivelle !

*Article proposé par Denis Dormoy*



*Le batteur à œufs d'E.P. Griffith est l'un des premiers fouets à fil.*



## 9. Exercices de mémoire

- 1 - Rébus



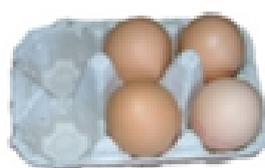
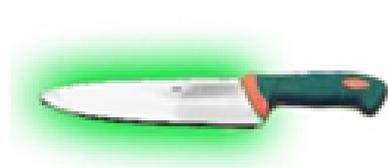
N R



, j'



il,  
elle,  
??



z'



d' 2



.

## • 2 - Devinettes

- 1 - Q'est-ce qui est vert et qui n'est pas mouillé quand il va dans l'eau ?
- 2 - Qu'est-ce qui disparaît dès qu'on parle de lui ?
- 3 - Cela t'appartient, mais tes amis l'utilisent davantage. Qu'est-ce que c'est ?
- 4 - C'est le seul endroit au monde où aujourd'hui vient avant hier. Où se trouve t-il ?
- 5 - La mère de Mla a trois enfants : Léo, Marie et ... ?
- 6 - Quel point commun y a t-il entre un arbitre de foot et un déménageur ?
- 7 - Quel est le nombre préféré des vampires ?
- 8 - Tu vas dans un camion, derrière toi, derrière toi il y a un cheval et devant il y a un avion, où es-tu ?

*Article proposé par Jean-Louis Wiat*

### • 3 - Charades hantées, oups ! en T

Septembre arrive, c'est l'heure de prendre le thé et de vérifier avec un té que tout est bien d'aplomb en écoutant tes histoires d'haieT. Il y a encore taie et tais, mais ce n'est pas tout à fait le même é.

1-

Mon premier est la deuxième moitié du chant de l'âne

Mon second est une boisson appréciée des anglais.

Mon troisième est la vingtième lettre de l'alphabet.

Mon tout est une qualité de l'âne.

2-

Mon premier est la première personne du singulier.

Mon deuxième est un adjectif possessif deuxième personne au pluriel.

Mon tout permet une promenade agréable en bord de mer.

3-

Mon premier est la vingt-troisième lettre grecque.

Mon second est un chat en picard.

Mon troisième est une boisson chaude appréciée vers dix-sept heures.

Mon quatrième est un rongeur bien désagréable en ville.

Mon cinquième est un oiseau qui a la réputation d'être un peu voleur.

Mon tout est un traitement qui fait du bien en parlant.

4-

Mon premier est indispensable aux bateaux à voile.

Mon second sert à tirer des traits droits.

Mon troisième est une petite maison provençale.

Mon quatrième est un acarien fort désagréable qui se niche dans les poils des chiens et apprécie les humains.

Mon tout est une « science » pleine de calculs.

*Article proposé par Denis Dormoy*

### Réponses 1 : Solution du rébus

- La phrase qu'il fallait trouver était :

*"En général, les gens sont heureux dans la mesure où ils décident de l'être."*

*Cette citation est attribuée à Abraham Lincoln*

**Détail du rébus** : Ange/N/R,/lait/'/anse/on/heure/œufs/dent/lame/œufs/z'/hure/houx/ile/de/scie/d'/2/lettre

### Réponses 2 : Devinettes

- Un petit pois dans un sous-marin
- Le silence
- Le prénom
- Le dictionnaire
- Mia
- Ils sortent des cartons
- Le 109 (sang neuf)
- Dans un manège

### Réponses 3 : Charades

1. han/thé/T : **Entête**
2. Je/tes : **Jetées**
3. Psy/co/thé/rat/pie : **Psychothérapie**
4. Mat/é/mas/tique : **Mathématique**
5. Mai/taie/haut : **Météo**
6. Haie/ter/nid/T : **Éternité**

## Ce journal a été :

- **Rédigé et relu par nos usagers et bénévoles** : Bruno SINET, Claude ROUSSILLOT, Danièle LEFEVRE, Danièle LECLERC, Denis DORMOY, Nadine DUTILLOY, Jean-Louis WIART.
- **Relu et mis en page** par Delphine GRIGNON, Animatrice en maintien du lien social et de l'autonomie et Juliette OGER, Animatrice Seniors.
- **Mis en page** par Valérie DECRESSONNIERE, Animatrice numérique.
- **Validé** par Thierry DEODATO, Directeur du Centre Social.

N'hésitez pas pour une prochaine édition à nous proposer vos articles, sujets, photos...

**Prochaine édition attendue pour Décembre 2024.**



## CENTRE SOCIAL RURAL du CANTON de GRANDVILLIERS

32 rue Frédéric Petit  
60210 GRANDVILLIERS

**03 44 46 75 41**

**Adresse mail** : [seniors@csrgrandvilliers.fr](mailto:seniors@csrgrandvilliers.fr)

**Site** : [www.centresocial-grandvilliers.fr](http://www.centresocial-grandvilliers.fr)

**Facebook** : <https://www.facebook.com/Centre-social-de-Grandvilliers>