



AU PRINTEMPS DE L'ÂGE

Mars 2017 - Edition n°3

Editorial

« Voici le printemps, la douceur du temps... »

La nature reprend progressivement toute sa splendeur et sa vitalité.

Aussi, cette troisième édition se veut pleine d'énergie et de vigueur... Vous pourrez découvrir les activités réalisées entre juin et décembre 2016.

Bonne lecture !

Bienvenue !

Cécile INCOUL



Patricia BENOIT



Giselle HANSEN



Jean-Louis PINSON



Joyeux anniversaire ...



Agnès ROBINET

le 3 septembre 2016 (80 printemps)



Excursions

Voyage dans le temps

L'école d'autrefois

C'est à la fontaine, élément central de la place de Treignes, que le maître d'école nous accueille avant de rejoindre l'école d'autrefois.

La cloche sonne !

Vite en rang par deux.

Silence !

Le maître attend !

Durant 1 heure, nous voilà plongé dans « l'enfer » de la discipline de 1932. Décors d'époque, tabliers et tableau noir, plumes et encriers, touches et ardoises, ... sans oublier la règle du maître, voir le martinet et le bonnet d'âne pour les irréductibles et les cancre !



« On a eu droit à une petite dictée, c'était amusant » - Marie – thérèse & Renée



Musée du chemin de fer

La visite du musée nous a offert la vision d'un monde ferroviaire extraordinaire : anciennes locomotives à vapeur, des autorails diesel, des locomotives des années 50 mais aussi des voitures à voyageurs et du matériel de service.

« Il y avait beaucoup de choses à voir : uniformes, sifflets, poinçonneuses, lanternes, ... Musée très intéressant » - Thierry

Promenade en train vapeur

A bord d'un authentique train vapeur, nous sommes partis de Treignes pour rejoindre Mariembourg. Quels souvenirs pour tous ceux qui ont vécu la grande époque de la vapeur.

« Le contrôleur du train était habillé d'époque ! » - Aubin



A la découverte de la permaculture

Dans son jardin plein de charme à Ourt, Christine Poncin nous a proposé de regarder la nature autrement.

Il s'agit du maraîchage en permaculture produisant légumes et petits fruits.

Depuis 20 ans, elle cultive en respectant nature, faune et flore.

Elle utilise différentes manières naturelles pour cultiver : compost, coccinelles, prés fleuris, herbes de tonte.



La permaculture est « un système énergétique complet, sûr et durable », « une méthode d'agriculture planifiée, dont le choix, la disposition sur le terrain et la conduite des plantes et des animaux constituent la base ». Chaque élément remplit plusieurs fonctions, il n'y a pas de déchets, le sol s'enrichit, les productions sont multiples, le besoin en travail et en énergie diminue.

Si vous mettez des plants de tomates, il s'agit de planter au pied de ceux-ci, du basilic. De la sorte, les tomates vont profiter du soleil en faisant de l'ombre au basilic qui, lui, éloignera les insectes qui pourraient nuire à la croissance des tomates.

Bref, la permaculture favorise l'interaction entre les espèces. C'est une technique basée sur le laisser-faire et non sur le travail de la terre.



*« Activité passionnante » -
Jeannine*

*« Elle fait cela avec cœur » -
Lucia*

*« Il y a des choses à retenir,
mais ça représente beaucoup
de travail » - Marie-Thérèse*



Brindille



Ah, la magie du temps de l'Avent, c'est féérique, on en a plein les yeux, ça brille de mille feux.

Une journée à la maison communautaire

Départ de Luce, merci à toi pour ces délicieuses tartes offertes aux personnes de la maison communautaire.



Barbecue annuel

Les séniors de la maison communautaire ont partagé une journée ensoleillée au mois de septembre autour d'un barbecue.

Des grillades au feu de bois, des animations pour tous ont fait de cette journée une véritable fête.



*« Quelle belle journée !
Il faudrait organiser des journées
comme cela plus souvent »
- Nelly & Monique*



Concentration totale
sur les bricolages du jour

Activités au quotidien

Place aux enfants



Petite danse en fin d'activité...
et on fait tourner les serviettes
comme des petites girouettes



La Table créative de Marie



L'ambiance de Noël est
à notre porte,
c'est l'heure de créer
son beau sapin.

*Oui Jean, j'ai de l'avance par
rapport à toi dans mon
bricolage !*



Le chalet Chamonix

Pour accueillir les premiers grands froids de l'hiver et la scintillante ambiance de Noël, nous sommes rendus au chalet « Le Chamonix » de la Halle aux foires de Libramont-Chevigny.

Nous avons dégusté une spécialité savoyarde : la Tartiflette. L'après-midi fut agréable et chaleureux.

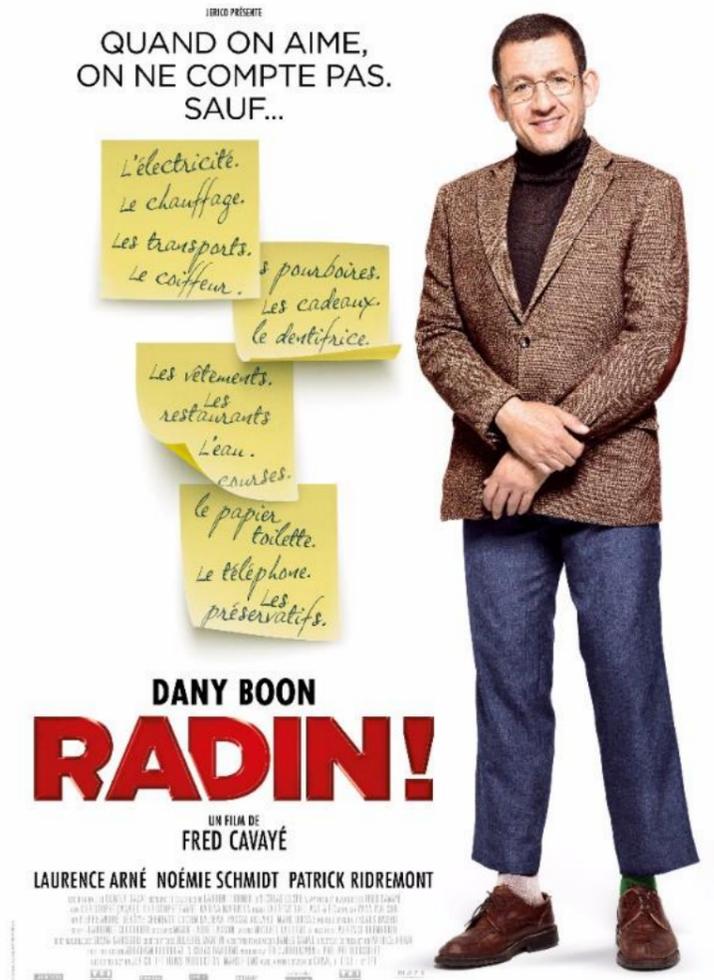
*« On a bien ri et on a bien chanté »
- Fernand & René*



Ciné-Sénior

Le film « *Radin* »

François Gautier est radin !
 Economiser le met en joie.
 Payer lui provoque des suées.
 Sa vie est réglée dans le but de ne jamais rien dépenser. Une vie qui va basculer en une seule journée : il tombe amoureux et découvre qu'il a une fille dont il ignorait l'existence.
 Obliger de mentir afin de cacher son terrible défaut.
 Ce sera pour François le début des problèmes car mentir peut parfois coûter cher, très cher....



Théâtre à Freux – « Les Charlots »

« *Je viendrai comme un voleur* » - pièce de Georges Tervagne

L'histoire se passe dans le château de la famille des Aubiers. Médium, spiritisme, réincarnation et horoscope sont venu guide la vie de personnages truculents, empreints d'humanité et de folie.



« *C'est bien d'intégrer des personnes « différentes » comme acteur. Félicitations à la troupe* » - Yolande



« *Belle interprétation* » - Colette

Fitness

Parce que faire du sport à l'extérieur, c'est plus agréable

Le printemps est là, et avec lui, le retour de températures plus douces et de journées plus longues. L'occasion de s'aérer l'esprit et pourquoi pas le corps.

L'été dernier, 6 agrès ont été installés dans le parc de la maison communautaire.

Cinq bonnes raisons pour faire du Fitness :

1. Développer votre masse musculaire
2. Votre cœur sera plus résistant
3. Vos os seront plus solides
4. L'exercice physique est l'un des meilleurs moyens de combattre le diabète
5. Vous serez de meilleure humeur.

Les études montrent que faire de l'exercice permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie.

« Ça permet d'améliorer la marche à pied, ... » - Yolande

« Ça fait du bien » - Aubin



« Ça nous permet de profiter de l'extérieur » - Andrée

Pot'Âgé

Récolte :



Le velouté de potiron - recette

Ingrédients (4 personnes)

- 1 potiron (+/- 2 Kg)
- 2 oignons
- 2 poireaux
- 2 grosses pommes de terre
- ½ L de lait
- ½ L de bouillon de volaille
- 50 gr de beurre
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de sucre
- Sel et poivre



Préparation

- Pelez le potiron et retirez-en les graines
- Coupez la chair du potiron en morceaux. Vous devez en obtenir 1 Kg. Emincez les oignons et coupez les blancs des 2 poireaux (accompagnés d'un peu de vert) en rondelles.
- Faites fondre le beurre dans une grande casserole et faites-y revenir les oignons et les poireaux émincés pendant 5 min. Ajoutez les morceaux de potiron et faites encore cuire le tout pendant 5 minutes à feu doux.
- Ajoutez le sucre et épicez de sel et de poivre. Laissez encore étuver pendant 5 minutes.
- Coupez les pommes de terre en dés.
- Versez le bouillon et le lait dans la casserole. Ajoutez ensuite les dés de pommes de terre et faites cuire le tout pendant 30 minutes à couvert.
- Mixez le potage, réchauffez-le si nécessaire et versez la crème fraîche. Si nécessaire, allongez avec un peu de lait ou de bouillon. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Servez sans attendre.

BON APPETIT !!

Une douce pensée

BENTZ Lucia - le 12 octobre 2016
Force, courage, énergie



Evènements prochains

Excursion au Fourneau Saint-Michel à Saint-Hubert
 Le 27 avril 2017



Journée Paëlla
 Le 30 mai 2017

Modalités d'inscription pour l'accueil des séniors à la maison communautaire :
Madame Eliane PIRON

☎ 061/51.01.32 ■ 📠 061/24.08.19 ■ ✉ cpas@libramont.be

■ <http://cpas.libramontchevigny.be>