



AU PRINTEMPS DE L'AGE

Automne 2017 - Edition n°4



Editorial

L'automne est à notre porte. Les couleurs de la nature marquent cette magnifique saison. Voici la 4^{ème} édition de notre journal. Venez découvrir les différentes activités organisées de janvier à juin 2017.

C'est tellement enrichissant de partager des moments entre nous.

Bienvenue



Georges DELAITE



Albert MIGNON



Claudine HOUBA



Ciné-Sénior

Le film « *Un Sac de Billes* »

« *Histoire triste mais très belle* » - Monique



« *Oh... c'était la guerre, ça nous rappelle de mauvais souvenirs* » - Nelly



Et si on commençait « maintenant » à se relaxer ?

La relaxation permet d'améliorer la qualité de notre vie au quotidien. Elle aide à se sentir mieux face aux aléas de la vie.

C'est pourquoi, deux animatrices de l'observatoire de la santé sont venues le 14 mars pour nous initier à un moment de détente. Nous avons pris conscience des bienfaits de la relaxation. Différents exercices ont été proposés afin de les reproduire quotidiennement à la maison.



Exercice du Balayage :

Posez le bout des doigts de vos deux mains au milieu du front à la racine des cheveux. Concentrez-vous sur vos doigts. Puis, doucement, éloignez vos doigts vers les côtés comme si vous balayiez votre front. Quand vous êtes arrivés au bout du front, laissez vos doigts sortir de votre visage puis reposez-les au milieu. Faites cela trois fois au niveau du front en balayant de plus en plus énergiquement, puis descendez et refaites le même mouvement à la racine du nez (3 fois), sur les paupières (3 fois), sur les joues, la bouche, le menton, le cou.



*J'en fais tous
les jours à la
maison*

*Que ça fait
du bien...*

Joyeux anniversaire ...

Madeleine JACQUEMIN
80 printemps



Maria DECONINCK
90 printemps



Maria LIBOUTON
80 printemps



Marie DOURTE
70 printemps



Jeanne GODENIR
80 printemps



Lucille COPINE
80 printemps



Atelier : MASSAGE DES MAINS

Douceur et relaxation au programme de cette belle matinée ensoleillée !

Dans de petits bols blancs, chacun confectionne sa crème exfoliante et sa crème nourrissante et ce, rien qu'avec des produits naturels. Une petite cuillère de miel, quelques gouttes de citron, deux bonnes cuillères de fromage blanc et en un tour de main tout est prêt pour la partie la plus agréable : le massage...

Un vrai moment de bonheur partagé !

Tout le monde participe avec enthousiasme et quel bénéfice ! Outre la sensation retrouvée d'une peau de bébé, le massage procure détente et bien-être. Les mains sont décongestionnées et les mouvements plus souples. Les rires sont au rendez-vous.

« Trop gai, on aimerait le faire plus souvent ! » - Lucie



« Oh, comme mes mains sont douces... » - Jean



Petits Produits de beauté faits « maison »

GOMMAGE UNIVERSEL

Ingrédients :

- Une cuillère à soupe de sucre très fin
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques gouttes de citron



Le sucre va assurer l'exfoliation de la peau par une action mécanique : grâce au frottement, les grains de sucre vont désincruster les impuretés, éliminer les cellules mortes et adoucir la peau.

Attention, plus les grains de sucre sont gros, plus le gommage sera agressif !

Si vous sentez que la recette « décape » de trop, remplacer le sucre par de la poudre d'amandes.

L'huile végétale va permettre de nourrir la peau (non, l'huile végétale ne va pas vous donner de boutons) et le citron va avoir une action éclaircissante.

✓ Astuce beauté :

Après votre gommage, ne vous frottez pas trop fort avec votre serviette en vous essuyant, mieux vaut tapoter légèrement afin de laisser une fine couche d'huile, qui nourrira votre peau et la protégera.



CRÈME NOURRISSANTE

Ingrédients :

- Deux cuillères à soupe de yaourt (idéalement de brebis, chèvre ou soja)
- Une cuillère à soupe de miel liquide

Le yaourt contient de l'acide lactique qui favorise une bonne hydratation et élimine les cellules mortes. Très doux et nourrissant, ce gommage va exfolier le visage, restaurer et nourrir les épidermes desséchés.

Appliquez sur le visage et laissez poser jusqu'à ce que vous sentiez le masque sécher. Massez doucement, rincez et profitez d'une peau douce sans tiraillements !

Activités au quotidien



Dîner de Nouvel An



Bonne Année !



Une petite valse avec le Bourgmestre pour bien commencer l'année



Bagarre de cotillons



Vive la Reine !



... Vive la Reine ! (bis)



... et pas de Roi cette année !





Je tire ou je pointe ?...



Le loto... un jeu apprécié de tous !



Quel bonheur de profiter d'une partie de pétanque...



Un peu de jardinage



... et une jolie table pour Pâques



Avec de jolis œufs décorés « maison » !



Marché à Bertrix



Retour du Marché de Bertrix

Bel hommage à Louis de Funès

Acteur et génie de la Comédie, Louis de Funès a su, au gré des générations, faire rire les plus grands mais aussi les plus petits.

Dans le cadre « Lire et rire » de *Je lis dans ma commune*, la Bibliothèque de Libramont-Chevigny a organisé une exposition dédiée au comique.



A l'entrée, un majestueux mannequin nous a accueillis dans son bel uniforme de gendarme. Ensuite, nous avons pu découvrir des photos, des vidéos, des affiches et bien d'autres choses encore, illustrant sa carrière et son succès. Cet espace nous a plongés dans l'univers cinématographique comique d'antan.



Rire sur les visages comme devant le petit écran



Prêtes à danser comme Rabbi Jacob !



Indémorable ce Louis De Funès

Ola ! Moment convivial autour d'une Paëlla

Ce début d'été, nous nous sommes retrouvés autour d'une bonne sangria et d'une Paëlla maison géante !

« *La Paëlla est un plat à base de riz rond, d'origine Valencienne, qui tient son nom de la poêle qui sert à la cuisiner* » (Wikipédia)

Cette journée était agrémentée de différentes animations, tels qu'un quizz sur l'Espagne, une danse sur *la Macarena* présentée par le personnel habillé aux couleurs joyeuses et vives de ce merveilleux pays, mais aussi un décor qui nous a offert un moment de dépaysement total.



A la découverte de la vie d'autrefois

C'est au musée du Fourneau Saint-Michel, situé au cœur de la forêt de Saint-Hubert, que nous avons passé une journée ensoleillée à la découverte de vieux métiers.

A l'arrivée, nous avons profité d'un succulent repas dans un bâtiment du 18^{ème} siècle, l'Auberge du Prévos. Ensuite, dans les petites maisons avoisinantes, des ateliers ludiques et interactifs ont été proposés afin de nous livrer au mode de vie de notre enfance.



1. La Fabrication des galettes

A l'intérieur d'une habitation d'antan, une cuisine au feu de bois avec le mobilier et les outils authentiques (four crapaud, fer à galettes, ...) est reconstituée.

Là, nous avons préparé des galettes comme autrefois et surtout, nous les avons dégustées.

« La recette était bonne » - Nellie et Renée

« J'ai aimé me laver les mains avec la cruche et l'eau froide, comme dans le temps » - Colette



« Des objets d'autrefois étaient exposés et la bouloir à café m'a rappelé bien des souvenirs. Anciennement, on faisait le café avec une chaussette » - Irma

2. Initiation à la poterie

Dans une ambiance conviviale, nous avons expérimenté le travail de la terre.

A partir d'une boule de terre, nous avons façonné une boîte en forme de maison. Chacun est retourné avec son œuvre.

« Il ne fallait pas oublier la cheminée »

« On a pu mettre de la couleur »



« C'était une belle petite décoration »

Galettes à l'Ancienne

Pour +/- 25 galettes à l'ancienne

A vos paniers :

- ⇒ 10 œufs
- ⇒ 500 gr de beurre
- ⇒ 500 gr de sucre
- ⇒ 300 ml de lait
- ⇒ 1 kg de farine
- ⇒ 2 sachets de sucre vanillé
- ⇒ 2 sachets de levure



Préparation : environ 15 minutes



- ⌚ Faites fondre le beurre
- ⌚ Ajouter le sucre
- ⌚ Ajouter le lait, tiède
- ⌚ Battez 10 œufs en omelette
- ⌚ Ajoutez les œufs au mélange beurre, sucre et lait
- ⌚ Ajoutez la farine
- ⌚ Ajoutez les sachets de sucre vanillé et de levure



BON APPETIT !!

Quizz photos

Qui est-ce ? Reconnaissez ces **8 photos** et rattachez chaque numéro à un nom.
Indice : ces 8 bambins sont à votre service à Libr'Accueil !

1

2

3

4

5

6

7

8

Une douce pensée

FOURNY Viviane
Le 05 mars 2017



L'amour des animaux

DETANT Yvonne
Le 10 mai 2017



La douceur incarnée



BOSQUET Joseph
Le 21 mai 2017



L'humour comique

BRANGA Maria
Le 27 juin 2017



Des mains de fée



Evènements prochains

⇒ *Séance de relaxation > le 07 décembre 2017*

⇒ *Dîner au chalet Chamonix au marché de Noël*

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

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

■ <http://cpas.libramontchevigny.be>