

La GAZETTE De l'AMITIÉ

Maison de l'Amitié

n° 3 - Décembre 2014

Prochain n° en mars 2015

EDITORIAL

Au revoir

L'année 2014 se termine. Elle va marquer aussi mon départ, et même si je ne serai à la retraite que le 1^{er} Mai 2015, je quitterai mes fonctions le 29 décembre prochain.

J'ai été heureuse de travailler avec vous au sein de la Maison de l'Amitié pendant presque 34 ans et de construire jour après jour le Pôle Gérontologique qu'elle représente aujourd'hui. Chacun peut y trouver une place, jeune et moins jeune, en bonne forme ou en perte d'autonomie.

J'ai été souvent pleine d'admiration face aux belles réalisations de vos ateliers, quels qu'ils soient, face aux belles rencontres que vous y avez faites ; Je sais que la Maison a rempli son objet social « permettre à chacun de continuer à s'épanouir, de faire de nouveaux apprentissages, de nouer de nouvelles relations, dans un esprit de convivialité et de respect mutuel ».

Je vous dis au revoir et surtout merci de l'expérience rare que j'ai vécue auprès de vous.

Nicole Camboulive
Directrice

Deux nouvelles activités physiques à la Maison de l'Amitié

Ces nouvelles activités sont le « BungyPump » et la Marche nordique, elles commenceront, en partenariat avec la Fédération de la Retraite Sportive, le vendredi 6 janvier 2015, quelques places sont encore disponibles. Les séances se dérouleront le vendredi, de 12h45 à 13h45 Place du Palais pour le BungyPump, celles de Marche nordique de 14h30 à 16h30 en extérieur.

Le **BungyPump** est un sport où l'on utilise des bâtons d'exercice équipé d'un système de pompe de résistance réglable. Ce sport permet d'associer marche, exercices de renforcement musculaire et étirements en douceur sans chocs articulaires ; il permet de travailler en coordination membres inférieurs et supérieurs. Des résultats exceptionnels : + de 90% des muscles du corps sont sollicités, + 77% de calories brûlées par rapport à une activité équivalente pratiquée sans bâtons, renforcement musculaire et augmentation des capacités physiques sans aucun choc articulaire. La pratique du Bungypump constitue une lutte efficace contre la lombalgie, sous réserve de s'échauffer avant l'effort et de s'étirer après.

La **marche nordique** s'apparente à la fois à la randonnée pédestre et au ski nordique ; elle servait au départ d'entraînement d'été pour les skieurs nordiques. Elle contribue au bon équilibre et à l'exercice du corps : tonifiante, elle améliore la respiration et aide à lutter contre la prise de poids, elle fortifie les os et développe la ceinture scapulaire (les épaules et le haut du dos). Elle n'est cependant pas adaptée aux personnes qui souffrent d'arthrite lors des périodes inflammatoires.



La FFRS (Fédération française de la retraite sportive) est une association nationale qui compte 73 000 adhérents et est présente dans plus de la moitié des départements français. Elle regroupe en Midi-Pyrénées plus de 8000 sportifs

Jean de TYSSANDIER

COMITE DE REDACTION :

Armande Roques, rédactrice en chef.

Jean de Tyssandier, Michèle Weck, Véronique Nicoules, Françoise Weber, Nicole Camboulive, Nathalie Gleyzes, Brigitte et Michel Gardes, Georges Brielle



Ethique modernité

Cette dénomination solennelle désigne simplement l'une des multiples activités qui naissent et vivent dans le cadre de la Maison de l'Amitié.

Créée il y a plus de vingt ans avec l'idée de débattre de l'évolution du monde, de la société, des modes de vie en les comparant à des références éthiques ... (d'où son nom) cette activité s'est peu à peu élargie à tous les sujets de discussion.

« Club » pourrait évoquer quelque cercle fermé. Il n'en est rien et dès lors que l'on a envie de discuter, d'argumenter ... on est le bienvenu. « Ethique » n'est pas synonyme de moralisme. Et « Modernité » recouvre souvent des thèmes de tous les temps. Moins savant qu'un « Café Philo », plus relevé qu'un « Café du Commerce » ce « Club » est en fait une

« Auberge Espagnole de la Réflexion ». L'un des participants présente en quelque demi-heure le sujet du jour et s'ensuit une discussion très libre qui est riche de l'apport de chacun.

La tolérance, la modération dans l'expression des opinions suffisent à assurer la sérénité des débats ... qui ne vont pas sans quelques passes d'armes pour assurer l'animation.

Quelques exemples de sujets récemment traités ? Les animaux de compagnie. L'infiniment petit. La beauté. 2013/1930

Où à venir ? Pourquoi les riches pourquoi les pauvres ? La fête. La fin du courage ...

A 14 h 30, le deuxième mardi de chaque mois, venez voir une fois comment ça se passe et rejoignez-nous.

Michel GARDES

LA BIBLIOTHEQUE

Sous l'impulsion de Mme Camboulive et après consultation de Mme Roques et Mme Léon, il a été décidé d'essayer de relancer l'activité de la bibliothèque, éclatée en divers lieux de la résidence.

Dans un premier temps il s'agira de créer deux nouvelles sections :

. Une petite bibliothèque au Petit Cantou, supervisée par Nelly Bedout, qui rassemblera, pour les personnes présentes chaque jour dans ce lieu, des livres documentaires illustrés écrits en gros caractère, de préférence en grand format, sur la nature, les animaux, la vie autrefois, de la poésie, des contes, des nouvelles. Romans et livres de poche seront exclus.

. dans la salle polyvalente où les enfants se retrouvent pour les activités de soutien scolaire sera créée une bibliothèque réunissant des livres pour la jeunesse, du primaire à la terminale, livres illustrés documentaires, romans, poésie, théâtre, albums.

Pour pouvoir développer rapidement ces deux nouvelles sections, nous sollicitons vos dons : c'est l'occasion de faire revivre utilement tous ces livres en bon état qui dorment sur vos étagères et ne sont plus utilisés. Merci d'avance pour ce geste de partage que vous allez faire.

Il faudra ensuite revoir l'organisation de la bibliothèque qui existe déjà pour l'essentiel au deuxième étage dans la salle de bridge, au bistrot et à l'accueil.

Pour faciliter les choix des lecteurs, les livres seront reclassés par ordre alphabétique d'auteurs, à l'intérieur de thèmes tels que romans contemporains, romans de terroir, romans historiques ou romans policiers. C'est ainsi que les romans policiers seront regroupés dans la salle du bistrot, les autres restant au deuxième étage. Le reclassement terminé, un fichier sera recréé. Cependant durant ce long travail la bibliothèque continuera de fonctionner selon le principe actuel :

. un choix de livres sera proposé à l'accueil en permanence pour ceux qui n'auront pas le temps d'accéder à la salle de Bridge

. le lundi de 13h30 à 16h une permanence continuera à être assurée dans la salle de bridge par Mmes Léon et Sablayrolles

. une deuxième permanence, à partir de Janvier 2015, sera assurée le vendredi de 13h30 à 16h par Georges Brielle

. comme aujourd'hui le prêt de livres reste gratuit. Il suffit au moment de l'emprunt de le signaler à l'accueil (si les bénévoles sont absents) tout comme au moment de la restitution. La durée du prêt souhaitable est de deux mois.

NOUS ESPERONS QUE NOTRE BIBLIOTHEQUE REPRENDRÁ VIE SUR CES NOUVELLES BASES

NOUS ATTENDONS VOTRE VISITE.....

Georges BRIELLE





Et si on jouait..... Parlez-vous allemand ??

Guten Morgen
Prost
Apfelsaft
Frohe Weihnachten
Und
ein gutes Neues Jahr
Auf Wiederhören.



Correction du numéro 2 : exercice en espagnol

Bonjour, Comment vas-tu ? Comment tu
t'appelles ? Que vas-tu faire ?

Francoise WEBER



A vos papilles...

un foie de canard gras d'environ 550gr – une terrine en porcelaine ou grès (de la taille du foie)

1/ Enlever les veines du foie en réalisant de grandes entailles à l'aide d'un couteau

2/ Au fond de la terrine mettre 3 pincées de sel et du poivre – poser le foie, mettre à nouveau 2 pincées de sel et le poivre

3/ Plier en deux une grande feuille de papier aluminium et la poser sur la terrine, poser le couvercle et replier les bords du papier aluminium sur la terrine

4/ Cuire environ 1h à 1h10 au four 100° (si votre foie coule beaucoup lors de la cuisson, arrêté la cuisson car il va fondre et ne cuira pas plus)

A déguster dans les 15 jours – possibilité de le congeler dans la terrine



Nathalie GLEYZES

Qui est Patrick MODIANO ? Prix Nobel 2014



Si la réponse allait de soi, il n'y aurait pas d'œuvre littéraire. Celle de Patrick Modiano est légère et profonde, troublante, inquiétante, déconcertante.

C'est une œuvre des « lisières » entre autobiographie et fiction.

Tout le projet de Modiano tient dans cette phrase tirée du livre « Rue des boutiques obscures » (1978) : « Dans la vie ce n'est pas l'avenir qui compte, c'est le passé » - Fouiller et se souvenir ; Un chercheur de traces doté de l'esprit de fragment. Peut-on

dire que tout au long de ses livres il creuse le même sillon ? C'est oublier qu'un écrivain se nourrit de ses inquiétudes, de ses doutes et de ses angoisses.

Découvrons ou redécouvrons l'œuvre de Patrick Modiano et feuilletons avec lui l'album Modiano.



Michèle WECK



PHRASE DU JOUR

« Pour une humanité heureuse, le monde du partage devra
remplacer le partage du monde » Claude Lelouch

Gisèle MARECHAL



A la couture, que croyez-vous que nous fassions ? ... de la couture ! Mais nous chantons, nous bavardons allègrement, nous nous amusons à parler en anglais, en espagnol (puisque nous avons la chance d'avoir une anglaise et une péruvienne). L'actualité mode, décoration et toute autre affaire « sérieuse » est à l'ordre du jour. Nous avons, entre autre chose, appris que les aiguilles et épingles Bohin subissaient 27 étapes et 2 mois de fabrication afin d'être très pointues, de percer le tissu avec fluidité et d'être parfaitement polies pour ne pas l'abîmer (toutes ces qualités rendent les américaines très friandes de ces articles) ; C'est la dernière manufacture en France. La couture ? nous pouvons y apprendre différentes choses : reprendre des vêtements (les agrandir, les rétrécir, les transformer d'une façon simple), fabriquer des coussins, des taies d'oreillers, des sacs, des articles de déco, et bien sûr apprendre à tailler, à assembler et à coudre toute la base de notre habillement.

Brigitte GARDES

SALON ACTI'POLE

10 au 12 octobre



FETE DE LA RESIDENCE DU PALAIS

Vendredi 24 octobre



FETE DE LA SAUCISSE

Jeudi 20 novembre



SOIREE GAILLAC PRIMEUR

Jeudi 27 novembre



AGENDA : **Goûter de Noël** au Foyer Logement et à la Résidence du Palais le 16 décembre à 15h
Expo-vente mercredi 17 décembre salle L Jarrige - **Goûter de Noël** au Cantou le 18 décembre à 15h – Mardi 6 janvier : Au bistrot **galette des rois et chocolat chaud** - **Vœux du Maire** lundi 19 janvier 15h30

Conférences de G. Alquier : 15 décembre à 17 h 30, Lycée Lapérouse, Médiathèque « Les plafonds peints gothiques de la Canorgue Saint-Salvi » - 18 décembre à 20 h 30, église du Carla, « La croisade contre les Albigeois » - 13 janvier à 17 h, Médiathèque Pierre Amalric « Henri de Toulouse-Lautrec intime » - 26 février à 18 h Médiathèque de Carmaux « Les Hôtels particuliers et les maisons du Vieil Alby du XIIème au XVIIIème siècles ».



MAISON DE L'AMITIE

14 PLACE DU PALAIS - ALBI

Tél 05.63.49.17.00 — Mail : lagazettedelamitie@yahoo.fr

Site www.maisondelamitie.123.fr

