

LA Gazette

DES SENIORS

Direction éditoriale : Conseil des Sages
Directeur de la publication : Rolin Cranoly
Images : service Communication
de la ville, Adobe Stock.

*Un brin de causette, la gazette qui donne la pêche !
Élaborons ensemble notre journal pour plus de solidarité et moins de solitude.*

JANVIER 2024 N°8

EDITO DU MAIRE



Chers seniors,

La nouvelle année est là, avec son cortège de vœux et de moments festifs partagés : la traditionnelle galette des Rois et le banquet du Nouvel An, qui se déroulera au complexe sportif Arena Léon-Yves Bohain, sur le thème « la croisière s’amuse ».

C’est également le temps des bonnes résolutions, notamment pour ce qui concerne la santé. Cette édition de la Gazette des Seniors vous prodiguera informations et conseils utiles sur le sujet.

Il me reste à vous souhaiter une excellente année 2024, sous le signe de la convivialité, de la prospérité, et bien sûr de la santé.

LE NOUVEL AN

L’arrivée du Nouvel An est un événement universel célébré dans quasiment tous les pays du globe. Chaque destination a cependant ses traditions bien ancrées et sa façon de fêter cet instant particulier. Aux coutumes du réveillon se superposent des rituels insolites qui transforment souvent cette occasion en réjouissances et en moments de plaisir et de découverte. Tous les pays n’entrent pas en même temps dans la nouvelle année ; quand il est 12 heures en France, il est 19 heures à Hong Kong et 22 heures à Sydney. Le monde étant découpé en 24 fuseaux horaires, chaque heure il est minuit quelque part. Si l’on prend comme ligne de référence le Temps Universel Coordonné (UTC), ce sont les Néozélandais qui fêtent en premier le jour de l’An. S’il y a des premiers, il y a toujours des derniers : les habitants qui fêteront en dernier le nouvel an sont ceux d’Hawaï et de la Polynésie Française. **Excellente année 2024 !**

LA GALETTE DES ROIS

Comme de nombreuses traditions, la Galette des Rois est née d’une fête païenne. Elle était partagée entre les Romains au cours de la célébration du solstice d’hiver, pendant les fêtes saturnales (fêtes en l’honneur du Dieu Saturne) qui duraient 7 jours.

Ces journées de fête débutaient par un gâteau rond et doré, comme le soleil, à l’intérieur duquel était insérée une légumineuse en guise de fève. Un enfant était placé sous la table pour attribuer, de manière juste et innocente, les parts du gâteau ; celui qui trouvait la fève était élu Roi.

Dès le 19^{ème} siècle, cette tradition a été associée à l’épiphanie et peu à peu les légumineuses ont été remplacées par des fèves en porcelaine.

Aujourd’hui, les modèles de fèves se comptent par millions et leurs collectionneurs se nomment des favophiles ou des fabophiles. Il existe plusieurs variantes de ce gâteau en fonction des pays (Suisse, Luxembourg, Belgique, Liban) et des régions. En France, le gâteau est généralement réalisé à base d’une pâte feuilletée, fourré à la frangipane et doré au four ; alors que dans le sud de la France, il s’agit d’une brioche en forme de couronne garnie de fruits confits. Le dimanche 7 janvier 2024, la Galette des Rois sera sur de nombreuses tables !



SANTÉ

Le mot « rhumatisme » est un terme générique qui englobe plus de 200 maladies ayant des causes, des évolutions et des conséquences différentes. Leur point commun est qu'elles touchent principalement le tissu conjonctif et de soutien de l'appareil locomoteur, c'est-à-dire les os, les articulations ou les parties molles.

Les maladies rhumatismales peuvent être classées selon différents critères dont les principaux sont les formes inflammatoires et les formes non inflammatoires de rhumatisme.

Entrent dans la catégorie des rhumatismes inflammatoires toutes les formes d'**arthrite** (inflammations articulaires d'origines diverses, y compris celles faisant suite à une infection bactérienne ou virale), toutes les formes de **spondylarthrite** (affections de la colonne vertébrale et des articulations, comme la maladie de Bechterew), ainsi que les **vascularites** (maladies des vaisseaux) et les **collagénoses** (maladies du tissu conjonctif telles que la sclérodermie, le syndrome de Sjögren et le lupus érythémateux disséminé).

La catégorie des rhumatismes non inflammatoires regroupe les **arthroses** (maladies dégénératives des articulations), les **arthropathies cristallines** (comme la goutte et la pseudo goutte), le vaste groupe des maladies rhumatismales des parties molles et les maladies osseuses (par exemple, l'ostéoporose). Les **douleurs dorsales** chroniques font également partie de cette catégorie.

Certains éléments favorisent les inflammations. Pour faire baisser le taux d'acide arachidonique, il est donc conseillé de réduire autant que possible la consommation de viande, de charcuterie et de beurre et de se limiter aux produits laitiers allégés. Les œufs et le poisson sont autorisés une à deux fois par semaine.

Certaines habitudes permettraient un meilleur état de santé : elles sont de deux ordres. D'abord, avoir le réflexe de **ne pas solliciter l'articulation douloureuse de manière répétitive**, éviter de porter des charges trop lourdes... Ensuite de se créer un environnement adapté : installer un siège dans la salle de bain, adapter le type de vêtements que l'on porte à ses difficultés.



RECETTE

Une recette qui embaumera toute la maison : la Galette des Rois !



4 personnes –

20 minutes de préparation

40 minutes de cuisson

Ingrédients :

Crème pâtissière : 2 œufs, 50g de sucre, 30g de farine, 25cl de lait et 1 gousse de vanille

Crème d'amande : 3 jaunes d'œufs, 125g de poudre d'amande, 100g de sucre en poudre, 125g de beurre pommade doux

Frangipane : 2 pâtes feuilletées, 2 jaunes d'œuf pour la dorure, 1 bouchon de rhum, la crème pâtissière et d'amande

Préparation de Recette

Préparer la crème pâtissière : fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse ; ajouter la farine et mélanger. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les graines et les ajouter avec le lait : faire épaissir à feu doux puis filer et laisser refroidir 1 heure. Préparer la crème d'amande : mélanger le beurre pommade et le sucre et blanchir le mélange ; ajouter les jaunes d'œufs et la poudre d'amande. Mélanger la crème pâtissière et la crème d'amande en ajoutant un bouchon de rhum : couvrir d'une première couche une pâte feuilletée (s'arrêter à 2cm du bord), insérer la fève et badigeonner le bord de la pâte avec un jaune d'œuf, puis déposer la deuxième pâte feuilletée en refermant les bords. Dessiner des stries au couteau, placer au réfrigérateur pendant 1 heure. Enfourner à 200°C pendant 10 minutes puis à 180°C pendant 30 minutes.

CHARADE

Mon premier fait partie d'une phrase.

Mon deuxième est synonyme de montant.

Mon troisième est blanc et froid.

Mon tout est un véhicule hivernal.

Réponse : Motoneige

La Citation du Jour

Dans la nuit de l'hiver, galope un grand homme blanc.
C'est un bonhomme de neige avec une pipe en bois.
Un grand bonhomme de neige poursuivi par le froid.
Il arrive au village. Voyant de la lumière le voilà rassuré.
Dans une petite maison, il entre sans frapper ; et pour se réchauffer, s'assoit sur le poêle rouge, et d'un coup disparaît.
Ne laissant que sa pipe au milieu d'une flaque d'eau,
Ne laissant que sa pipe, et puis son vieux chapeau.

Jacques PRÉVERT



AGENDA

Le Pôle Seniors du CCAS propose un programme d'activités riches. Des rendez-vous récurrents, des ateliers de prévention santé, des ateliers culturels et créatifs.

N'hésitez pas à contacter le CCAS pour obtenir toutes les informations !

Inscriptions obligatoires auprès du CCAS – Pôle Seniors

Bureau 55 (Rez-de-Jardin) Tél. : 01 56 49 23 40

Sur présentation de votre carte du CCAS

Conférences à 14h30 – 5€ la séance ou 30 € l'année

Jeudi 11 janvier 2024 : « Économie d'énergie et éclairage » par l'association Microtel

Jeudi 18 janvier 2024 : « La magnificence de l'eau : 10000 ans de créations techniques et artistiques » par Béatrice Sergent de l'association VSART au conservatoire.

Jeudi 25 janvier 2024 : « Conférence Écoute » par Régis Aubert à la Maison Baschet

Jeudi 1^{er} février 2024 : « La Mongolie » par William Fautré

Jeudi 8 février 2024 : « Venise vue par les peintres, l'or et la couleur » par Béatrice Bustarret de l'association VSART au conservatoire.

Cinéma à 14h au TMG

2,50 € sur présentation de la carte du CCAS Pôle Seniors

Jeudi 11 janvier à 14h : Les Trois Mousquetaires : Milady

Mercredi 24 janvier à 14h : 5 Hectares

Mercredi 31 janvier à 14h : Priscilla

Thé dansant à la Salle des Fêtes de 14h à 18h

Tarifs : Retraité gabinien : 11€ – invité : 16 €

Jeudi 8 février 2023

Repas à thème au Club Raymond Valenet

Des repas à thème sont proposés au club Raymond Valenet (46, avenue de Rambouillet). Contact : 01 43 32 76 79



BANQUET DU NOUVEL AN

Le Banquet du Nouvel An dédié aux seniors promet un événement exceptionnel pour le début de l'année 2024, avec de nombreux aînés inscrits pour assister aux vœux de Monsieur le Maire, Président du CCAS.

Le programme de cette édition tant attendue mettra en vedette la « **Croisière s'amuse** », une expérience qui transportera les seniors dans un voyage inoubliable.

Les inscriptions ont afflué à un rythme rapide, signe que nos seniors sont prêts à accueillir 2024 avec style et enthousiasme.

Au programme, des divertissements en direct, de la danse et un délicieux déjeuner...

Le Banquet du Nouvel An est un pilier de la communauté offrant aux seniors l'opportunité de se réunir, de célébrer ensemble et de commencer la nouvelle année.

Le CCAS a mis tout en œuvre pour assurer le confort et la sécurité de tous les participants et les embarquer dans l'aventure de la « Croisière s'amuse », le 16 ou le 17 janvier 2024 à 12h30 au complexe sportif Aréna Léon-Yves Bohain (121, rue Jules Guesde).



THÉS DANSANTS

Les thés dansants ont une longue histoire, remontant aux premières décennies du 20^{ème} siècle. À l'origine, ils étaient une occasion de se réunir dans un cadre convivial, de se détendre et de danser au rythme de la musique.

Ces événements étaient particulièrement populaires auprès des générations précédentes et sont restés dans la mémoire collective comme une époque de joie et d'insouciance.

Le CCAS prépare les thés dansants 2024 ! Ce qui rendra les thés dansants si spéciaux, c'est la fusion entre les générations. Les jeunes retraités qui n'ont pas connu ces événements auront l'opportunité de découvrir la magie de la danse en couple et du plaisir de se retrouver avec des amis et des inconnus sur la piste de danse. Pour les générations plus âgées, c'est une chance de revivre leurs souvenirs et de partager leur passion.

Dans un monde de plus en plus connecté, les thés dansants offriront une évasion !

Préparez vos chaussures de danse et rejoignez la fête dès février 2024.



Pour toute information, contacter le CCAS – Pôle Seniors
Tel. : 01 56 49 23 40

JANVIER, LE MOIS DES ANGUILLES !

Étonnement et perplexité devant un tel titre, cela peut se comprendre ! Néanmoins, il fallait bien trouver « une accroche » pour commencer à écrire sur ce que beaucoup expriment au tout début du mois de janvier.

Alors en voilà l'explication : « *Les résolutions c'est comme les anguilles, elles se prennent aisément, le plus difficile c'est de les tenir* ». Cette affirmation attribuée à Alexandre Dumas résume en quelques mots les dilemmes auxquels nous sommes confrontés tous les ans. Faut-il ou non prendre des résolutions au premier janvier pour l'année qui commence ? À quoi cela sert-il si nous ne sommes pas capables de les tenir ? La Princesse de Clèves disait : « *Toutes mes résolutions sont inutiles, je pensais hier tout ce que je pense aujourd'hui et je fais aujourd'hui tout le contraire de ce que je résolu hier...* ». Pour La Rochefoucauld : « *Il faut tenir à une résolution parce qu'elle est bonne non parce qu'on l'a prise* ». Combien d'approches différentes pour parler de nos résolutions... Nous pouvons prendre celle d'Oscar Wilde « *Les résolutions sont des chèques tirés sur une banque où l'on n'a pas de compte courant* », ou encore celle d'Anne Bernard : « *Si l'on ne construit rien sur des regrets, par contre on bâtit sur des résolutions* ». Encore une dernière pour l'humour : « *Cette année j'ai pris la résolution d'arrêter de vieillir, je n'ai même pas tenu une seconde. Tu parles d'une volonté !* » (Jean Marie Gourio).

Alors, résolutions ou pas résolutions ? Peut-être pouvons-nous simplement nous dire que prendre une résolution, quelle qu'elle soit, c'est d'abord penser à demain. Même si après on ne la tient pas, prendre une résolution c'est toujours se projeter dans l'avenir. C'est aussi une des nombreuses manières de penser sa vie et non de la subir, même si celle-ci vient souvent nous dire que nous ne sommes pas maîtres de tout.

Alors, puisqu'elles glissent toujours de nos mains, laissons les anguilles s'en aller vers la mer des sargasses, les civelles nous reviendront en nombre et nous pourrons prendre toujours toutes les résolutions que nous voudrions au premier janvier.

Bonnes résolutions et bonne année.

MARTIN LUTHER KING DAY

Le **Martin Luther King Day** (*jour de Martin Luther King*) est un jour férié, aux États-Unis, marquant la date anniversaire de la naissance de Martin Luther King Jr. Il est fêté chaque année le troisième lundi du mois de janvier, autour du 15 janvier, date de l'anniversaire du pasteur. Depuis 1986, ce jour commémore l'icône de la lutte pour les droits civiques et son combat.

La célèbre phrase de Martin Luther King :

« Si tu ne peux pas voler, alors cours. Si tu ne peux pas courir, alors marche. Si tu ne peux pas marcher, alors rampe, mais quoi que tu fasses, tu dois continuer à avancer. Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons mourir tous ensemble comme des idiots. »

Le 28 août 1963, Martin Luther King prononce son célèbre discours « I have a dream », devant le Lincoln Memorial à Washington, durant la Marche pour l'emploi et la liberté.

Je rêve d'un jour...

Promulguée par le président Bill Clinton le 23 août 1994, Le Martin Luther King Day est à présent dédié au service de la communauté : la population est appelée à agir pour les personnes dans le besoin.

