

LE PETIT LAMBRECHTS



n° 138 - octobre 2020



“Chacun possède en soi une nature sauvage. Bien dirigée, elle peut révéler des qualités de courage, d’audace bien placée et la joie d’exister.”

Citation de Davina Dhamma .

BONNES NOUVELLES	P2 - 3
VIE SPIRITUELLE	P4 - 5
ARTS ET LAMBRECHTS	P6 - 7
A VOUS DE JOUER	P8 - 11
LES ANNIVERSAIRES	P12
INFOS ANIMATIONS	P14
CARNET DE VIE	P16



Créée par ordonnance du roi Louis XVIII, le 17 décembre 1823, reconnue d'utilité publique le 22 juillet 1960, la maison de retraite protestante est située
44 rue de Fontenay, 92320 Châtillon - Tél. 01 46 54 20 40
E-mail : secretariat.fl92@orange.fr ou animation.fl@orange.fr
E-mail: animation.fl@orange.fr (pour joindre l'animatrice)



LE SOURIRE PEUT AMÉLIORER NOTRE SANTÉ MENTALE : UNE ÉTUDE QUI BOOSTE LE MORAL

Selon une étude ultra-positive, un simple sourire pourrait illuminer toute notre journée.

À en croire cette étude vivifiante, bouger ses muscles faciaux permettrait d'adopter une posture plus positive. Car oui, notre sourire est bel et bien notre meilleure arme. Une découverte inspirante.

Le 21 mai dernier, la revue *Experimental Psychology* a publié les résultats d'une recherche surprenante : elle avance l'idée que le simple fait de bouger les muscles de son visage pourrait nous rendre (bien) plus heureux.

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs de l'Université d'Australie du Sud ont demandé à des participants de tenir un stylo entre leurs dents de manière à les forcer à reproduire le mouvement d'un sourire. Et les résultats sont sans appel : l'activité musculaire du visage génère systématiquement des émotions plus positives.



Si cette étude peut sembler invraisemblable, elle est pourtant tout à fait naturelle. En effet, le déclenchement de ces ondes est lié à l'amygdale qui joue un rôle essentiel dans la gestion de nos émotions et en particulier dans nos réactions de peur et d'anxiété.

Le médecin Fernando Marmolejo-Ramos, auteur de l'étude :

« DANS NOTRE RECHERCHE, NOUS AVONS CONSTATÉ QUE LORSQUE VOUS PRATIQUÉZ AVEC FORCE LE SOURIRE, CELA STIMULE L'AMYGDALE, LE CENTRE ÉMOTIONNEL DU CERVEAU, QUI LIBÈRE DES NEUROTRANSMETTEURS POUR ENCOURAGER UN ÉTAT ÉMOTIONNELLEMENT POSITIF. »

Cette découverte, bénéfique pour l'homme, peut également s'avérer très utile pour la recherche médicale :

« Si nous pouvons amener le cerveau à percevoir les stimuli comme 'heureux', alors nous pouvons potentiellement utiliser ce mécanisme pour améliorer la santé mentale. »

Désormais, il ne nous reste plus qu'à sourire...



LA PREDICATION DE LAURENCE BERLOT :

Philippiens 1/18-26

Comment se réjouir quand on est en prison ?

Comment se réjouir quand on est soi-même en danger ?

Je constate que Paul, en prison, se réjouit. Il ne peut plus rien faire, mais d'autres, dehors, continuent à prêcher le Christ. Cette transmission est au cœur de sa vie c'est sa raison de vivre.

Paul arrive à se décentrer de lui-même pour regarder au delà de sa situation humaine. Il est emprisonné car sa foi dérange. La proclamation de Jésus-Christ dérange. Il n'est pas bon de proclamer la résurrection d'un homme, dont on dit qu'il est ressuscité, une clé pour comprendre qu'il est Fils de Dieu.

Pourtant, l'apôtre ne perd pas le moral. Car s'il ne peut plus sortir pour annoncer la bonne nouvelle, il peut continuer, par l'écriture de cette lettre à garder contact avec cette communauté de la ville de Philippi, (une ville située en Grèce).

« Vivre, c'est Christ, et mourir m'est un gain ».

Cette phrase est choquante. On a l'impression que Paul lâche le combat, qu'il renonce à cette vie terrestre donnée et précieuse.

« J'ai le désir de m'en aller et d'être avec le Christ, et c'est de beaucoup préférable, mais demeurer ici bas est plus nécessaire à cause de vous ».

Paul n'a pas peur de parler de la mort. En prison, il attend son jugement, sa vie peut être abrégée rapidement. Il n'a pas peur car il a mis sa confiance en Dieu, et en Jésus-Christ. Il arrive à vivre ce qu'il prêche au cœur de sa vie, avoir confiance que la mort n'est pas la fin de la vie. Car Jésus est mort et a été ressuscité par Dieu pour révéler au monde un amour qui dépasse tout ce qu'on peut imaginer, pour révéler une espérance qui n'a pas de fin, au delà de cette séparation de la mort.

Paul prêche l'espérance et la vit dans la profondeur de son existence, au delà des circonstances difficiles. Il a déjà vécu beaucoup de choses sur la terre, il a vécu l'obéissance à la loi religieuse juive, il a expérimenté une rencontre extraordinaire avec le Christ, puis il est devenu un des évangélistes du monde méditerranéen. Il a une raison de vivre qui le maintient debout, tout en regardant la réalité en face.

Aujourd'hui, à notre époque, il est difficile de parler de la mort. Et pourtant, le virus qui touche le monde entier a fait prendre conscience à bien des gens que nous pouvons mourir demain. Beaucoup ont redécouvert qu'ils étaient mortels. Prendre en compte la mort dans notre parcours de vie nous replace devant l'essentiel. Quand on est croyant, cet essentiel est habité d'espérance.

Aujourd'hui, de nombreuses personnes apprécient davantage leur vie et la vivent plus intensément. Beaucoup ont même changé de vie, ont pris des décisions importantes, comme partir à la retraite, changer de travail ou de logement.

La foi chrétienne nous donne une perspective qui dépasse notre vie terrestre. La résurrection de Jésus-Christ nous montre que, de la fin dernière, surgit un commencement. Le nouveau commencement donné à la résurrection de Jésus a changé l'histoire du monde.

Quand Paul parle de s'en aller et d'être avec le Christ, il a une confiance inébranlable que la mort est un passage, et qu'il arrivera dans les mains de Dieu : *« Pour moi, vivre, c'est Christ ».* Cette vie là est habitée.

Nous sommes dans la lignée de Jésus-Christ par notre baptême, appelés à vivre pleinement sur notre terre, sans avoir peur de la mort car nous pouvons avoir confiance dans sa présence.

VIVRE C'EST CHRIST



Une présence aussi bien dans les joies que les tristesses, dans les échecs ou les réussites.

Jésus nous ouvre un avenir. Que ce soit face à la mort, quand il nous promet que nous ressusciterons avec lui, que face aux difficultés qui tendent à nous décourager.

Garder les yeux sur le Christ est la meilleure façon de ne pas se laisser perdre par d'autres discours, de ceux qui nous disent que rien ne va et qui ne mettent en avant que les catastrophes.

Lundi dernier, à la paroisse de Montrouge, nous avons vécu un temps de silence et prière, pendant une heure, qui se répètera toutes les semaines. Nous étions 6 personnes. Nous avons chanté, nous avons lu la Bible, nous avons partagé nos soucis et préoccupations qui devenaient des sujets de prières.

Cela pouvait être des sujets concernant le monde, avec ses souffrances. On les entend dans les médias, comme les guerres, les incendies, et autres drames. Ont été évoquées aussi des préoccupations pour l'Eglise. Et des soucis plus personnels, comme le chômage, les ennuis de santé, la solitude de certaines personnes, les conflits dans les familles.

Dans ce temps de prière, nous avons pu nous décentrer de tout ce qui nous préoccupait et qui mobilise notre énergie, en remettant Dieu au cœur de toutes nos préoccupations. Nous l'avons loué avec un psaume. Nous avons tourné les yeux vers Jésus-Christ, lui qui connaît le poids de la vie terrestre, et nous lui avons remis tout ce qui nous pesait.

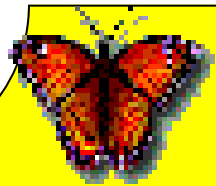
Je pense que nous aurions pu dire avec l'apôtre Paul « vivre, c'est Christ ». Car ce moment de vie suspendu, au milieu des bruits du monde, nous a permis de respirer à nouveau dans un souffle d'espérance.

Cette espérance, cultivons là, partout où nous vivons. Que ce soit dans notre prière personnelle, ou dans les paroles que nous adressons aux autres.

Oui, la vie n'est pas que ce que nous en voyons, elle est bien plus large et elle continue, au delà de la fin terrestre.

Gardons nos yeux sur cet essentiel qu'est la présence du Christ, il ne nous abandonne jamais.

Amen



Vie spirituelle

Protestants

Catholiques

Dates des cultes de OCTOBRE à 15h30 (salle de réunion)

Jeudi 1er : Pasteure L. Berlot

Jeudi 15 : Pasteure L. Berlot



Date Partage biblique à 15 h (salle de réunion)

Mardi 6 : Pasteure E. Guigo

Les paraboles de Jésus : « De l'eau vive, gratuitement »



ARTS et LAMBRECHTS



Les nouvelles
toiles



de Mme
Marquès



Les amies des Mandalas

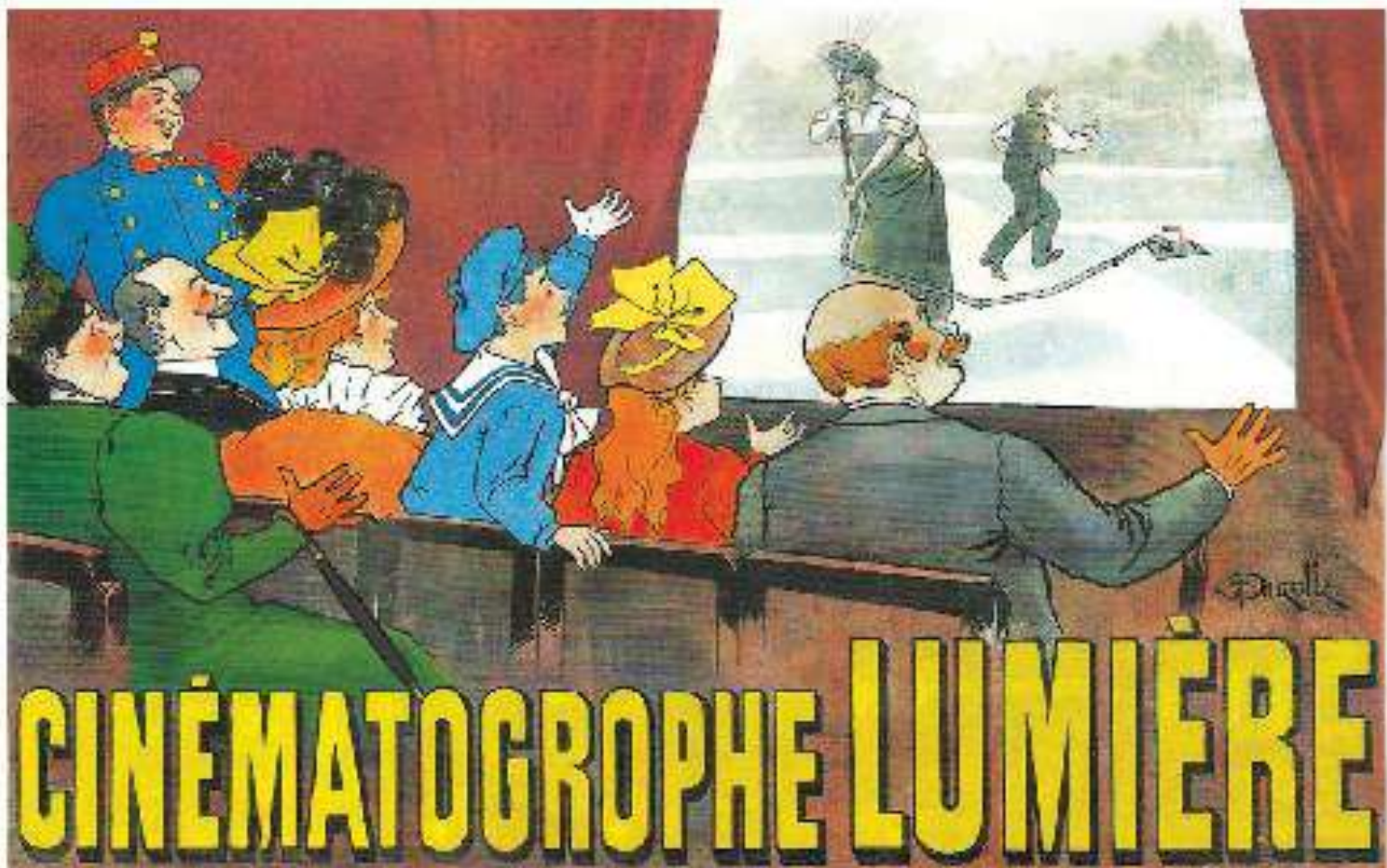
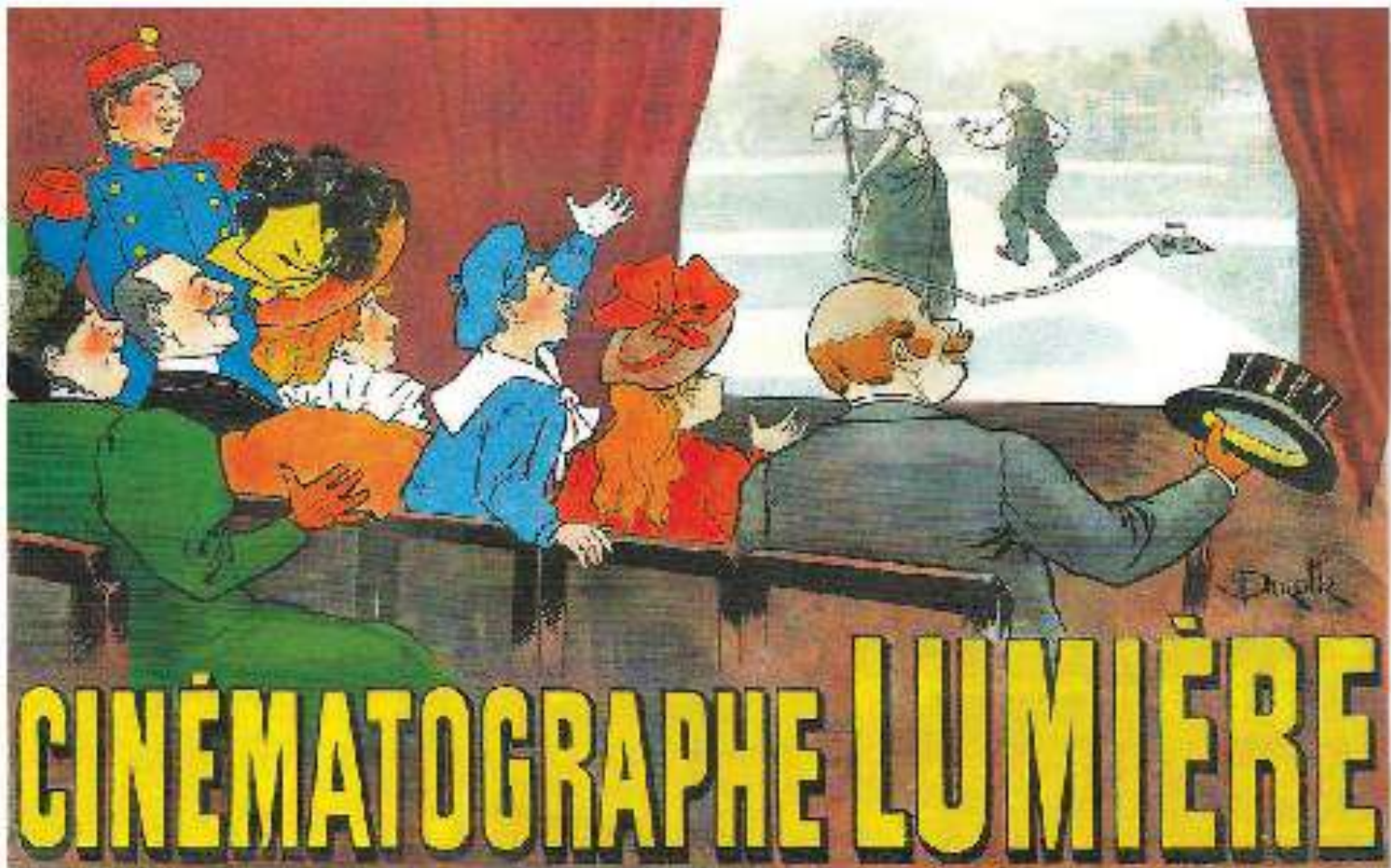


A VOUS DE JOUER !

Les 7 différences

Jeux de logique & chronologie

Trouvez les 7 différences entre ces deux images.



Mots croisés

Jeux de mots, langage & vocabulaire



Placez 11 mots liés à la voiture.

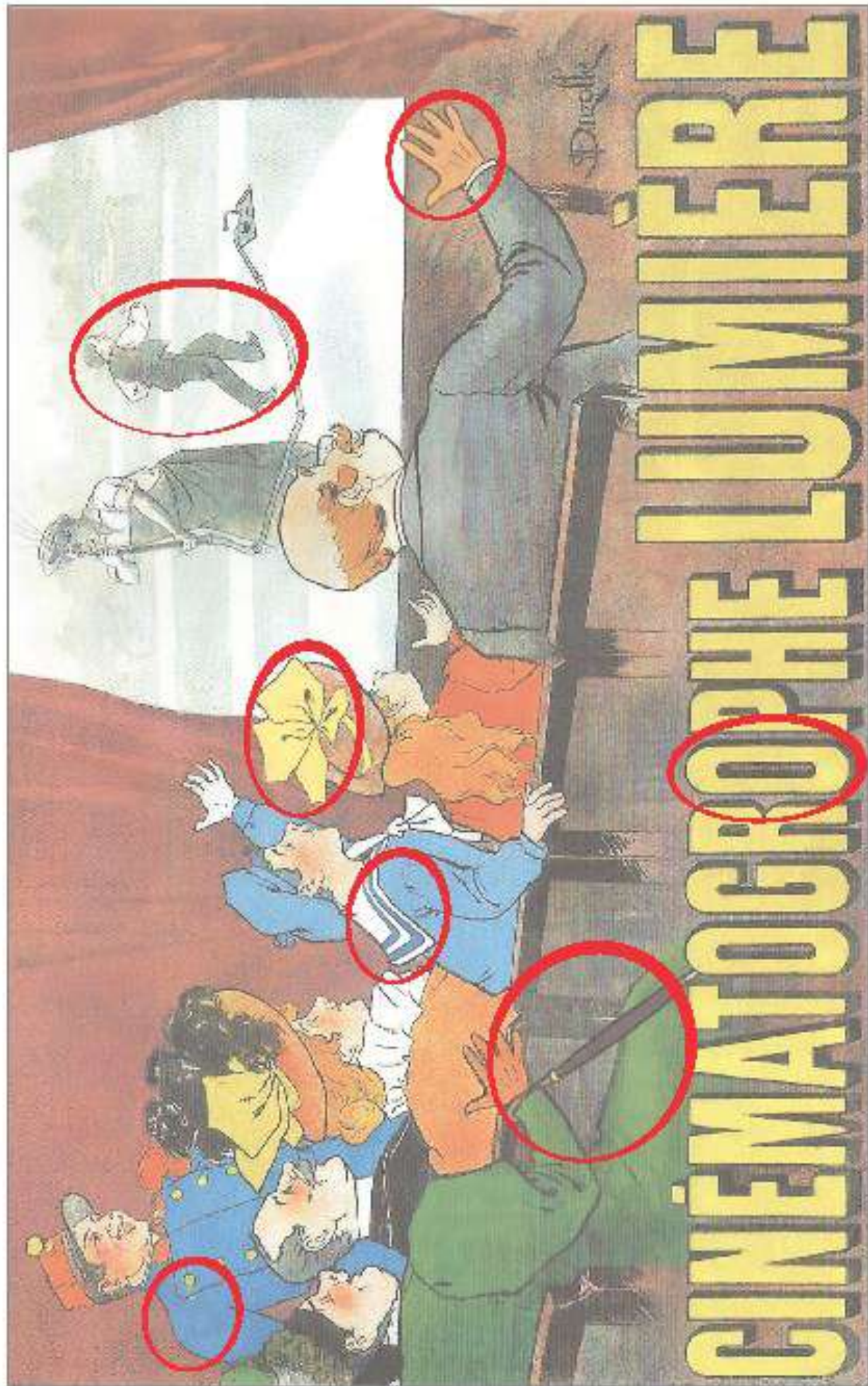
The crossword puzzle grid contains the following words and clues:

- il la répare** (horizontal, 5 letters): **R** E P A R E
- pour voir la nuit** (horizontal, 5 letters): **L** A M P E
- pour voir derrière** (horizontal, 5 letters): **R** E V I S E U R
- il refroidit le moteur** (horizontal, 5 letters): **R** A D I A T E U R
- l'élément principal** (vertical, 5 letters): **L** A M P E
- certains en sont fous** (vertical, 5 letters): **R** A D I O
- pour s'arrêter** (vertical, 3 letters): **S** T O P
- il est gonflé** (vertical, 3 letters): **P** N E U M A T I C

The grid is a 10x10 grid with the following words placed:

- Horizontal: R E P A R E (row 4, col 3-7), L A M P E (row 5, col 3-7), R E V I S E U R (row 6, col 1-5), R A D I A T E U R (row 7, col 1-5)
- Vertical: L A M P E (col 5, row 3-7), R A D I O (col 7, row 3-7), S T O P (col 1, row 6-8), P N E U M A T I C (col 3, row 8-10)

SOLUTIONS



SOLUTIONS

M
O
T
E
U
R
D
I
G
P
H
A
R
E
R
S
R
A
D
I
A
T
E
U
R
E
G
L
B
A
T
T
E
R
I
E
R
S
V
O
L
A
N
T
F
V
E
R
I
P
E
S
S
E
N
C
E
I
E
E
N
U
R

Les anniversaires du mois de septembre



**Le gâteau du chef
Arnaud**



Mme Arlette ENDERLE

1, 2, 3,



10/09/1934



Mme Christiane LEMOINE

soufflez !



23 /09/1938

L'automne



L'automne au coin du bois,
Joue de l'harmonica.

Quelle joie chez les feuilles !
Elles valsent au bras
Du vent qui les emporte.

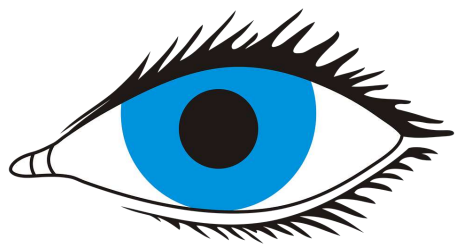
On dit qu'elles sont mortes,
Mais personne n'y croit.



L'automne au coin du bois,
Joue de l'harmonica.

Poésie de Maurice Carême.

INFOS ANIMATIONS



Avec Sylvie, l'animatrice

Un atelier mémoire en jeu visuel et d'observation à partir de photos prises au sein de l'institution sera proposé ce mois.

LA MUSIQUE FAIT SA RENTREE !

CINEMA : RECITAL PIANO

Après une venue très appréciée en 2019, la classe d'élèves (petits et grands) de Marion Brauner (leur professeur de piano) a décidé, malgré la « distanciation sociale » demandée, de se filmer, à 2 ou 4 mains, chacun chez soi, à jouer leurs morceaux appris dans l'année.

Le montage vidéo de ces petits films étant terminé, les résidents (toujours en petits groupes) pourront le voir très bientôt et plusieurs séances « cinéma » leur seront proposées dans la salle de réunion/bibliothèque.



MANDALAS et ECOUTE MUSICALE :

L'automne étant là, les séances de « Mandalas » auront lieu désormais en salle de réunion où Nicole Ducourneau nous fera écouter des morceaux de musique classique, comme elle sait si bien le faire, qui apporteront inspiration et bien-être aux participants.

Rimes riches avec le poète Raymond Devos



- « -L'ouïe de l'oïe de Louis a ouï.
- Ah oui ? Et qu'a ouï l'ouïe de l'oïe de Louis ?
 - - Elle a ouï ce que toute oïe oit.
 - - Et qu'oit toute oïe ?
 - - Toute oïe oit, quand mon chien aboie,
 - Le soir au fond des bois, toute oïe oit « ouah ouah ». »



Merci à Nicole D.



En Octobre , nous allons souhaiter

un bon anniversaire à :



Mme OLIVIER
Le 12 octobre 1924



Mme EXERTIER
Le 19 octobre 1933



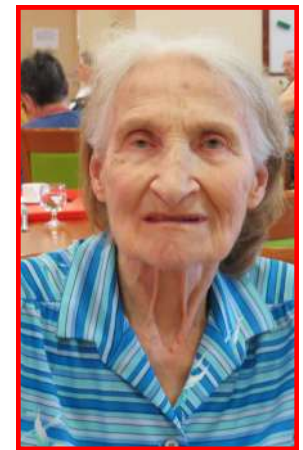
Mlle DUCOURNEAU
Le 21 octobre 1936



Mme CHARTIER
Le 21 octobre 1952



Mme NOUCHET
Le 25 octobre 1959



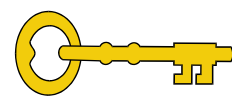
Mme GINDRE
Le 27 octobre 1929



*Madame Lucienne Lagadec dit « Lulu » a quitté
la Fondation Lambrechts le mardi 29 septembre 2020
vers de nouveaux horizons,
nous lui souhaitons une bonne route.*



Et la bienvenue à :



**Mme FENILLE Arlette
de Fontenay aux Roses
Arrivée le lundi 28 septembre 2020
Chambre 414**



**c
a
r
n
e
t**

**d
e**

**v
i
e**