



LE PETIT LAMBRECHTS

n° 139 - novembre 2020



LES SOUVENIRS	P2-3
VIE SPIRITUELLE	P4-5
A VOUS DE JOUER	P6-7
LA GYM DOUCE	P8
LES MANDALAS	P9
LES AMIES DES MANDALAS	P10-11
SOLUTIONS DU JEU	P12-13
LES ANNIVERSAIRES	P14
BIENVENUE	P15
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
<http://www.fondation-lambrechts-92.fr>
E-mail: animation.fl@orange.fr (pour joindre l'animatrice)



Les souvenirs



« Se souvenir des bons moments passés entre amis, est le plus beau voyage que l'on puisse faire. ».



« Les bons souvenirs sont des bijoux perdus. »
(Paul Valéry).



« Les bons souvenirs durent longtemps, les mauvais plus encore. » (Proverbe tchèque).



Cervantes, "Oh mémoire, ennemi mortel de mon repos",

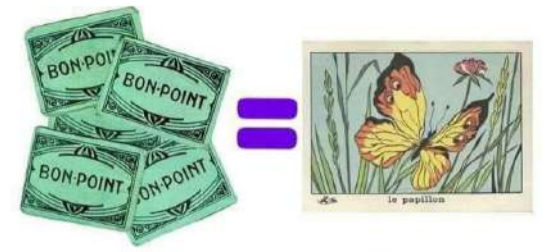
Le Souvenir... c'est la présence dans l'absence, c'est la parole dans le silence, c'est le retour sans fin d'un bonheur passé auquel le coeur donne l'immortalité.



Henri Lacordaire



Qui a connu ?



10 bon-points

une image

Nous pouvons apprendre à faire ressurgir nos souvenirs agréables, et ainsi bénéficier des effets positifs de revivre une situation que nous avons vécue comme satisfaisante, émotionnante et motivante.

Plus nous nous concentrons sur ce qui nous est arrivé de positif dans la vie, plus nous rechargeons nos batteries d'énergie positive.

Cette énergie positive nous fait nous sentir bien, et elle augmente également la possibilité que nous réagissions aux événements négatifs avec moins de pessimisme.

Nous pouvons donc conclure que, même s'il est vrai que nous ne devrions pas vivre sur des souvenirs, les souvenirs nous aident à vivre.



LA PREDICATION DE LAURENCE BERLOT

Qu'est-ce qu'un berger ? Un homme ou une femme qui garde les troupeaux. Quelqu'un qui s'occupe des bêtes, qui les guide et les protège. Vous avez peut-être vu de vrais troupeaux de moutons dans votre vie...

Autrefois l'entretien d'un troupeau était vital pour nourrir sa famille, son village, sa région. Aujourd'hui encore, on en entend parler quand des polémiques éclatent entre les bergers d'aujourd'hui et ceux qui défendent les nouvelles implantations de loups en France. Car les loups continuent parfois à tuer des moutons.

Dans la Bible, l'image du troupeau et du berger parle à tout le monde. A cette époque, cela faisait partie du quotidien de chacun. C'est pourquoi l'image du berger a été utilisée pour parler de Dieu dans l'ancien testament. Notamment au moment de l'exil, ce drame terrible pour la population d'Israël qui a été déportée tout d'abord en Assyrie, et ensuite à Babylone

Le prophète Ezéchiel que nous avons entendu a lui aussi été déporté. Et il tâche de donner une interprétation à ce qui arrive au peuple. Avant notre passage, le prophète reproche aux rois, et aux prêtres de n'avoir pas été de bons bergers pour le peuple.

Alors Dieu déclare par la bouche du prophète qu'il vient lui-même s'occuper de son peuple, de son troupeau. Il s'occupe en même temps du troupeau entier, et en même temps des moutons fragiles, de ceux qui s'écartent, de ceux qui se cassent la patte, de ceux qui sont malades.

Si l'on considère que l'image du troupeau représentent les croyants, et les moutons chaque personne en particulier, on voit le souci de Dieu de prendre soin de chacun, de chacune, surtout de ceux qui sont fragiles.

Cela change pas mal l'image qu'on a de Dieu. Souvent on l'imagine comme quelqu'un de sévère, comme un juge qui vient surveiller ses troupes. Aujourd'hui, le mot Dieu est souvent remplacé par « une force », « une entité qui est au dessus de nous ».

Mais, à ma connaissance, dans aucune autre spiritualité on ne trouve cette relation personnelle et particulière du soin donné par Dieu : « *La bête perdue je la chercherai, celle qui se sera écartée je la ferai revenir, celle qui aura une patte cassée, je lui ferai un bandage, la malade, je la fortifierai* ».

Alors on peut se demander comment interpréter cette image qui va aussi se retrouver dans le nouveau testament. Nous avons entendu l'histoire de la brebis perdue, que le berger retrouve et de la joie qu'il en éprouve.

Nous aurions aussi pu lire dans l'évangile de Jean un passage où Jésus affirme : « *je suis le bon berger, je connais mes brebis et mes brebis me connaissent* ».

Jésus, parole de Dieu incarnée, est venu vivre sur terre la parole que Dieu a transmise par les prophètes. Mais pas n'importe quelle parole. Celle qui révèle Dieu comme un Père plein d'amour, et non pas l'image du Dieu sévère.

Jésus est le bon berger. Comment l'a-t-il manifesté ?

Il a pris soin des personnes qu'il a rencontré. Il a guéri, il a encouragé, il a fortifié, il a pardonné, il a remis de l'espérance là où la mort bloquait toute espérance. Il n'a pas assisté les gens mais les a remis debout.

Il a rendu visible dans sa vie terrestre l'amour d'un Dieu qui se veut Père. Il a rendu visible le soin de Dieu. Car notre Père prend soin de nous.

Vous êtes dans une étape de votre vie où vous savez mieux que moi ce que veut dire recevoir des soins. Vous recevez les soins de l'équipe soignante dans cette maison dans laquelle vous habitez. Des soins physiques, des soins aussi pour garder le moral.



Mais on peut dire que nos besoins sont aussi spirituels. Notre culte en fait partie.

Peut-être avez vous pris vous même soin de vos proches pendant votre vie. Des enfants, ou petits enfants, des personnes de la famille, des collègues, des amis. Aujourd'hui, c'est vous qui recevez des soins, et c'est parfois difficile de recevoir soi-même des soins et d'être dépendant des autres.

Pourtant, dites-vous que notre humanité a cette caractéristique de s'occuper des plus fragiles. Et que Dieu s'en soucie.

Connaissez vous cette phrase : *« le hasard, c'est la forme que prend Dieu pour passer incognito »* comme le disait Jean Cocteau.

Je l'ai affichée dans mon bureau. Je l'aime beaucoup car elle laisse la liberté à chacun de voir en ce qui nous arrive, la trace de Dieu, sa façon à lui de prendre soin de nous.

Par la vie de Jésus, je peux voir que Dieu prend soin de moi, et des autres. Mais quand Jésus est parti de sa vie terrestre et physique, il nous a demandé de prendre le relai. Le soin de Dieu se manifeste aussi par moi, pour les autres. Avec mes capacités, je peux toujours trouver comment prendre soin de l'autre.

Un geste, un sourire, une carte, un encouragement font bien plus que tous les discours. Pouvoir témoigner de la bienveillance de Dieu, de sa paix et de son espérance.

Dimanche prochain, un couple fera un témoignage au temple de Montrouge, à l'occasion du baptême de la maman et du petit garçon. Ce couple a vécu la migration de leur pays d'origine, le Bénin, ils sont passés par l'Algérie, la Lybie, la traversée de la méditerranée en bateau pneumatique jusqu'en France. Ils sont encore en attente de la régularisation de leur situation. Cela fait dix ans qu'ils sont partis de chez eux.

Malgré tout ce qui leur est arrivé, la confiance en Dieu ne les a pas lâché, et ils ont su voir les bonnes choses qui leur étaient données. Ils ont persévéré dans leur foi, se relevant à chaque fois qu'ils étaient à terre.

Alors on se dit que Dieu agit à la mesure de chacun, selon nos besoins. Jésus dit : *je connais mes brebis et mes brebis me connaissent.*

Apprenons à reconnaître le soin que Dieu prend pour nous montrer son amour. Et à notre tour, prenons soin les uns des autres pour devenir les témoins de ce Dieu si attentif à nous !

Amen



Vie spirituelle

Cultes de NOVEMBRE à 15h30

Judi 5 (date reportée) : **Pasteure L. Berlot**

Judi 26 : **Pasteure L. Berlot**

CULTURE BIBLIQUE : Rencontres de Jésus.

Mardi (date à venir) à **15 heures** : **Pasteure E. Guigo**

« Une maison de trafic »

(En salle de réunion)



A VOUS DE JOUER !

Mots mêlés fruits

Langage & Vocabulaire



Cherchez les 22 mots cachés dans le sens horizontal, vertical ou en diagonale.

F	R	A	M	B	O	I	S	E	M	O
C	G	R	E	N	A	D	E	A	I	P
A	O	R	L	I	M	N	D	N	R	O
B	Y	I	O	X	U	F	A	A	A	M
R	A	Z	N	S	R	R	T	N	B	M
I	V	C	E	G	E	A	T	A	E	E
C	E	R	I	S	E	I	E	S	L	P
O	N	J	O	T	T	S	L	C	L	O
T	C	U	A	I	R	E	L	L	E	I
E	O	S	G	R	I	O	T	T	E	R
M	A	N	D	A	R	I	N	E	D	E

ABRICOT
AIRELLE
ANANAS
BANANE
CERISE
CITRON

COING
DATTE
FRAISE
FRAMBOISE
GOYAVE
GRENADE

GRILLOTTE
GROSEILLE
JUS
MANDARINE
MELON
MIRABELLE

MURE
POIRE
POMME
ZESTE

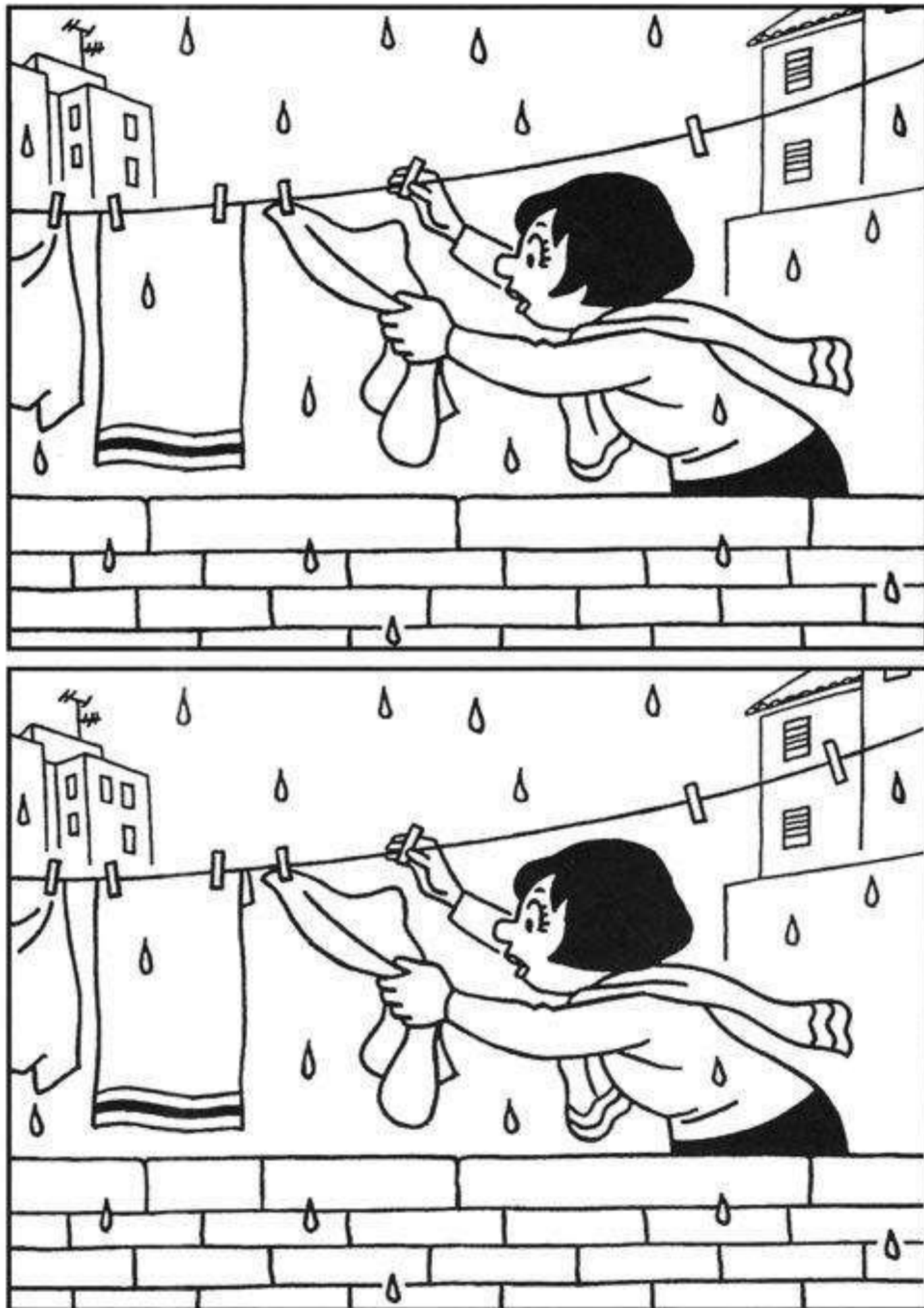
Avec les 10 lettres restantes, trouvez le nom de ce fruit exotique :

Une faute d'orthographe s'est glissée dans la liste des mots à retrouver, retrouvez-là !



Le jeu des différences

Ces deux dessins semblent identiques. En fait, ils ne le sont pas. A vous de trouver les 7 différences qui les séparent.



La GYM DOUCE



Les séances de gymnastique douce (APIM) sont programmées en 2 groupes afin de faire participer davantage de résidents chaque mercredi par Sophie Pérou (photo à droite) et l'animatrice.

Les bienfaits de la gymnastique douce

La **gym douce pour les personnes âgées** offre de nombreux avantages pour la santé. Ce type de sport participe notamment à renforcer le **système immunitaire**, à conserver équilibre et souplesse, mais aussi à accroître la coordination et la mobilité. La gymnastique douce limite aussi les douleurs au niveau des articulations et lutte contre la fonte musculaire.

En dehors des bienfaits pour la santé physique, la gym douce contribue à la **santé morale** des personnes âgées. En effet, elle permet de se libérer de la peur des incidents dus à la vieillesse (risques de chute, troubles fonctionnels...) en améliorant la réactivité du corps. Permettant de **ressentir un certain bien-être**, la pratique de la gym douce permet enfin de retrouver peu à peu confiance en soi et de se détacher de l'idée d'être stigmatisé. Assimilée à une **véritable thérapie**, la gymnastique douce se pratique généralement en groupe permettant ainsi de tisser de nouveaux liens.



Les mandalas

Les mandalas, une activité thérapeutique ?

Saviez-vous que le coloriage de mandalas aide à maintenir son équilibre émotionnel et à mieux se connaître ?



Qu'est-ce qu'un mandala ?

C'est un dessin circulaire complexe avec des formes géométriques qui est utilisé dans la pratique de la méditation dans le monde bouddhiste et hindou. Le mot vient du sanscrit et signifie "le cercle magique". Son origine remonte en Inde et a été adopté au fil des années dans d'autres pays de l'Est jusqu'à ce qu'il arrive chez nous.

En quoi le coloriage de mandalas est-il bénéfique ?

1. **Il aide à la relaxation** : ces formes ont une composante spirituelle. Le simple fait de l'observer produit une certaine sensation hypnotique qui détend et calme. C'est une technique de relaxation en soi, car lorsqu'on peint des mandalas, la respiration est ralentie et les pulsations diminuent.
2. **Il améliore notre capacité à nous concentrer** : grâce au coloriage, nous activons notre concentration. Face à des figures géométriques avec une certaine symétrie, nous devons être concentrés pour éviter les erreurs ou dépasser, de sorte que l'objectif de la personne se centre alors sur l'équilibre et l'harmonie dans le dessin.
3. **Il fait partie de la méditation** : la pleine conscience appelée aussi mindfulness est de plus en plus à la portée de chacun. En effet, le coloriage de mandalas permet de pratiquer une forme de pleine conscience en dirigeant toute son attention sur le coloriage en oubliant les soucis quotidiens ou ce que vous avez à faire ensuite.

Les amies des mandalas

Sur le thème des



Mme DANJOU



Mme SENEGAS





Mme MARQUES



Mme FICHOT



Mme BUCHEL



Mme LIMARE

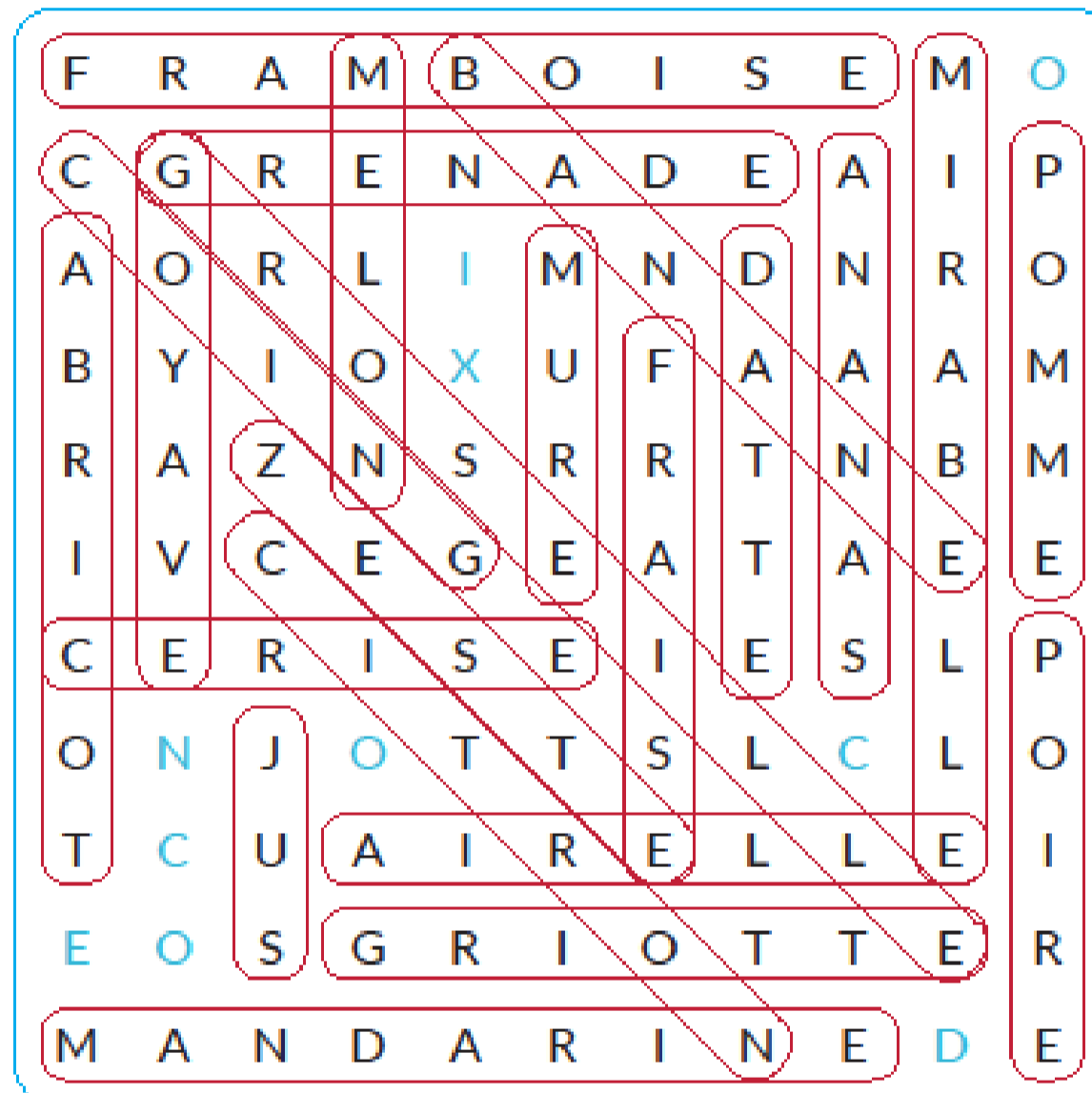
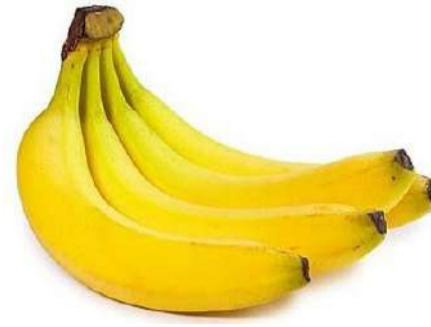


Mme HANRY



Les solutions

SOLUTIONS



Le fruit exotique composé des 10 lettres restantes est :

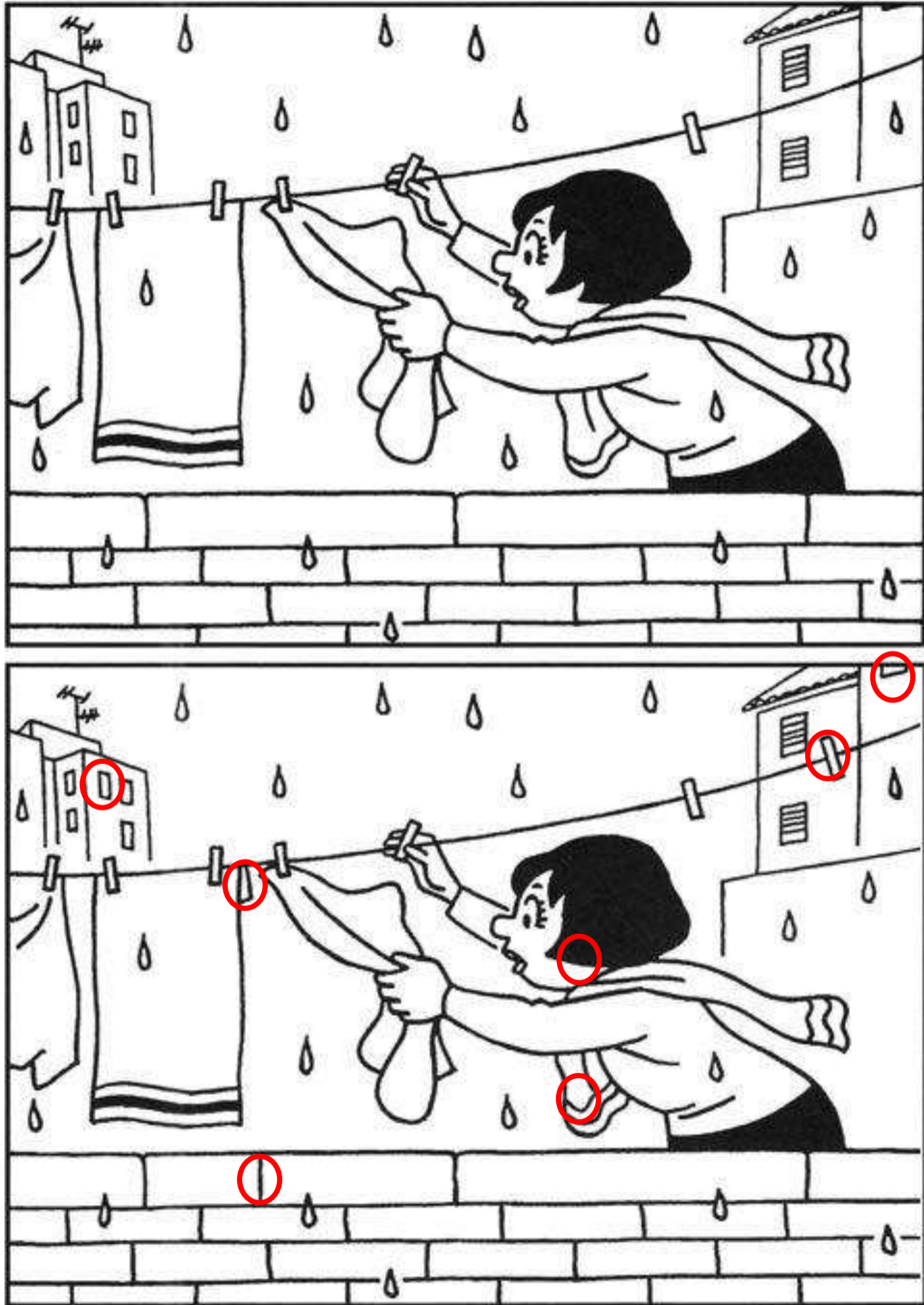
NOIX DE COCO

La faute d'orthographe était :
« GRILLOTTE » au lieu de « GRIOTTE » !



A vous de jouer !

Les différences





*Les anniversaires
du mois de octobre 2020*



1, 2, 3,

SOUFFLEZ !



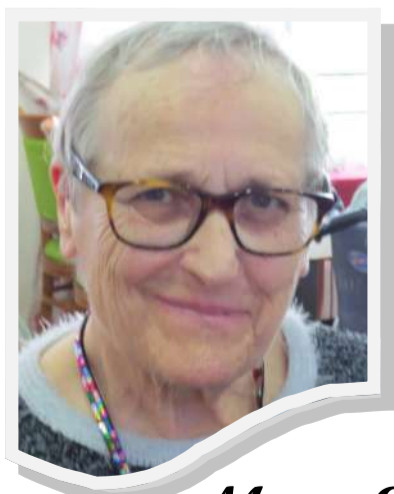
*Mlle Ducourneau
84 ans*



*Mme Nouchet
61 ans*



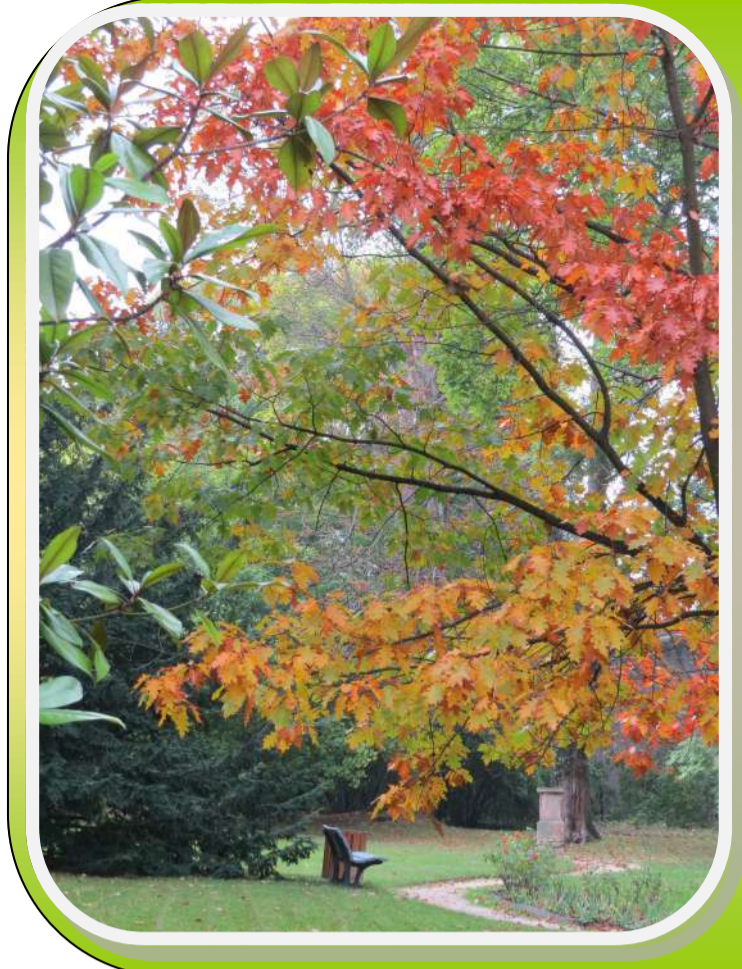
*Mme Gindre
91 ans*



*Mme Exertier
87 ans*

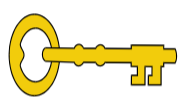


*Mme Chartier
68 ans*



**La vieillesse embellit tout :
elle a l'effet du soleil couchant
dans les beaux arbres
d'octobre !**

Bienvenue à :



Mme GARNIER Denise
De Hendaye (64)
arrivée le 12 octobre 2020
Chambre 305



Mme DANJOU Colette
De Châtillon (92)
arrivée le 12 octobre 2020
Chambre 302



Mme SOWANIN Jacqueline
De Châtillon (92)
arrivée le 20 octobre 2020
Chambre 213



Mme BORGNA Jeannette
Du Plessis-Robinson (92)
arrivée le 22 octobre 2020
Chambre 311



C
a
r
n
e
t

d
e
v
i
e

un **BON ANNIVERSAIRE** à :



Mme BORGNA
Jeannette
Le 6 novembre
1928



M. SETRAKIAN Redly
Le 18 novembre 1938



Mme BOISSIER Nicole
Le 20 novembre 1925



Mme LAUR Madeleine
Le 22 novembre 1926



M. LEVEUGLE Daniel
Le 25 novembre 1924



Mme DI DIO Denise
Le 26 novembre 1937



Mme GROSJEANNE Denise
Le 29 novembre 1923



Mme OLIVIER

C'est avec beaucoup de tristesse que nous vous faisons part du décès de **Mme Geneviève OLIVIER** survenu le samedi 3 octobre 2020 dans sa 95e année, parmi nous depuis mai 2011 ; ainsi que du décès de **M. André PIERRON** survenu le mardi 6 octobre 2020 dans sa 93e année, parmi nous depuis janvier 2017; ainsi que du décès de **Mme Léonie BOISSONADE** survenu le lundi 12 octobre 2020 dans sa 93e année et parmi nous depuis juillet 2019; ainsi que du décès de **Mme Evelyne WEYBRECHT** survenu le samedi 17 octobre 2020 dans sa 90e année et parmi nous depuis avril 2010.



M. PIERRON



Mme BOISSONADE



Mme WEYBRECHT



Toutes nos meilleures pensées à leurs proches.