

Pré de Chez t'Oie

LE JOURNAL DU PRÉ DE L'OIE / N° 31 SEPTEMBRE 2026



Ont participé à ce journal, Martine, Antoinette, Jean et Maria. Mise en page : Grace

Merci à chacun !



Dans ce numéro :

- Rétrospective
- Clin d'Oeil
- Coté Cuisine
- A votre Santé !
- Gymnastique de l'Esprit
- A vos Agendas



RÉTROSPECTIVE

Jeudi 27 août : Journée récréative à Château-d'Oex

Organisée par l'équipe des suivis de Pro Senectute, une centaine d'ânés étaient présents, dont Martine, Olivier, Antoinette et Josiane, ainsi que Lily et Hameeda d'Unyon NordEst.

D'abord, nous avons été accueillis par «Seniors & Paysages», pour un café / croissant.

Ensuite, dans le nouvel «Espace Ballon», nous avons pu voler en montgolfière et découvrir toute la région vue d'en haut, grâce à une simulation en 4D. C'était surprenant et très agréable.

Après le repas, la visite du «Musée du Pays- d'Enhaut & Centre suisse du papier découpé» nous a raconté l'histoire du pays, des gens et du papier découpé. Nous avons appris qu'une trentaine de familles vivait encore, tout l'été, à l'alpage avec leurs vaches. D'ailleurs, savez-vous comment s'appelle leur fromage d'alpage ?



Jeudi 16 juillet : Sortie à Yvoire

Par une magnifique journée, nous sommes montés sur le bateau, au débarcadère de Nyon, pour nous rendre à Yvoire. Antoinette avait réservé la table aux "Jardins du Léman".

Le menu était exquis, merci à Antoinette pour ce choix. Nous avons pris le temps d'une petite balade digestive à travers les ruelles de cette jolie ville médiévale, avant de reprendre le bateau.



RÉTROSPECTIVE

1^{er} août : Fête nationale

Une belle soirée passée en amitié où même les papillons se sont invités !



Samedi 12 septembre : Marché gratuit

Le local a rassemblé plusieurs personnes qui ont bien profité des différents objets exposés et à emporter gratuitement, tels que habits, maison, jouets, etc. Ce qui a fait leur bonheur.



Samedi 29 août : Fête de l'association

Sous un beau soleil, nous avons fêté joyeusement le 8^{ème} anniversaire de notre association.

Les maîtres du grill étaient au taquet, le buffet canadien était délicieusement garni et l'ambiance s'est encore échauffée quand Gabriel a mis la musique.





CLIN D'OEIL



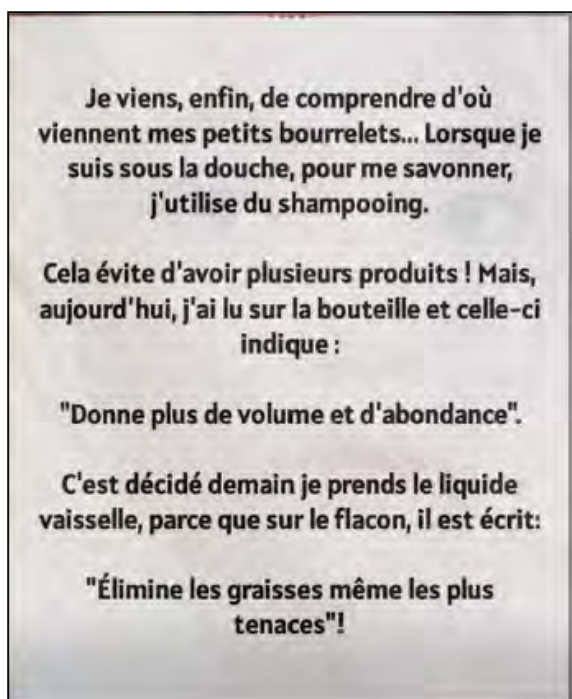
Nous vivons dans une société où une grande partie des gens sont en panique quand les médias leur annoncent une vague de chaleur à 35°... Mais ce sont fait 3X piquer avec un v@cczn expérimental pour prendre l'avion et partir en vacances dans des pays où il fait 40°...

Question:

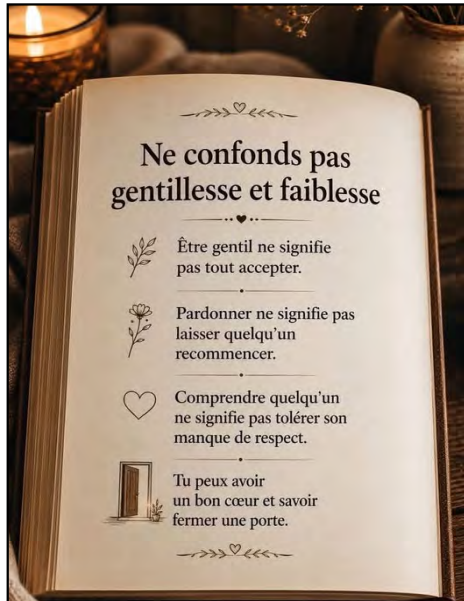
Qu'est ce que vous regardez en premier chez quelqu'un ?

(Soyez sincère)

Ne perds pas le sens de l'humour.
C'est la seule arme contre le sérieux de la vie.



“Ne laisse entrer dans le jardin de ta vie que ceux qui ont des fleurs à y planter.”



Je suis un frelon européen



Je suis un frelon européen — pas l'asiatique.
Je ne pique que si mon nid est menacé.
Mes pattes sont rousses, pas jaunes comme mon cousin.
La prochaine fois que tu me vois, laisse-moi vivre.

*“N’aie pas peur de perdre certaines personnes en chemin.
Ce qui devrait vraiment te faire peur,
c’est de te perdre en chemin en essayant de plaire aux autres.”*

Le vrai luxe, c’est le **temps**

La meilleure émission,
c’est à **l’extérieur**

Le meilleur médicament,
c’est **le sommeil**

Le meilleur antistress,
c’est **la nature**

Le meilleur calmant,
c’est **la respiration**

Le meilleur antidépresseur,
c’est **le sport**

La meilleure boisson énergisante,
c’est **l’eau**

Le meilleur réseau social,
c’est une **table d’amis**.

Ce qui rend belle une femme,
ce n’est pas son visage,
son nez, sa bouche,
ses yeux, ses seins,
ses jambes, ni son corps.
C’est l’inébranlable force intérieure
avec laquelle elle porte ses blessures,
sa fragilité devant tous.

John Joos

“Regarde les étoiles et aie confiance.”

La Sauce Verte

100g. persil haché
6 filets d'anchois
1 ail
2 cuillères de câpres
1 pincée de sel
180g. huile d'olive
30g. vinaigre de vin

Hacher le tout.
Ajouter l'huile et le vinaigre.
Mettre dans des petits pots.
Bon appétit !

CÔTÉ CUISINE



A VOTRE SANTÉ !

Boissons de guérison hivernales

Tisane mal de gorge

- eau
- bâton de cannelle
- gousses d'ail
- gingembre
- citron
- miel

Tonique rhume et sinus

- eau
- citron
- cannelle
- gingembre
- clous de girofle
- curcuma
- poivre

Boisson boostant l'immunité

- gingembre
- cannelle
- clous de girofle
- cardamome
- orange
- miel
- hibiscus

Shots anti-grippe

- gousses d'ail
- gingembre
- citron
- curcuma
- poivre
- miel

ALIMENTS QUI COMBATTENT LES VIRUS

Gingembre Antiviral naturel	Ail noir Renforce l'immunité	Citron Vitamine C élevée
Miel brut Antimicrobien	Curcuma Anti-inflammatoire	Origan Antiviral puissant
Brocoli Antioxydants puissants	Kiwi Richesse en vitamine C	Champignons shiitake Renforcent le système immunitaire
Brocoli Antioxydants puissants	Origan Antiviral puissant	

BIENFAITS DES DATTES AVEC GRAINES ET FRUITS SECS

Amandes → Ralentit le vieillissement	Graines de lin → Aide à la perte de poids	Graines de courge → Bon pour les artères
Graines de chia → Renforce les os	Miel → Soutien pendant la grossesse	Noix → Contre l'anémie

QUAND MANGER QUELS FRUITS

Banane : le soir, pas à midi	Pomme : le matin, pas le soir
Orange : le matin, pas le soir	Raisin : l'après-midi, pas le matin
Pastèque : à midi, pas le soir	Mangue : l'après-midi, pas le matin
Fraise : le matin, pas le soir	Pêche : l'après-midi, pas le matin
Ananas : le matin, pas le soir	Kiwi : le soir, pas le matin
Cerise : le soir, pas à midi	Poire : le matin, pas le soir
Melon : à midi, pas le soir	Papaye : le matin, pas le soir

Le saviez vous ?

2L/jour

Au réveil
2 verres pour nettoyer l'organisme

Entre les repas
2 verres pour rester hydraté

Avant de dormir
1 verre pour laver l'organisme et réduire les AVC

Avant le repas
1 verre pour la digestion

Avant de douche
1 verre pour baisser la tension artérielle

6 ALIMENTS POUR LUTTER CONTRE LA CARENCE EN FER

- épinard**
- lentilles**
- chou frisé**
- fruits secs**
- raisins secs**
- abricot**

Quel mystère se cache dans cette liste de mots ?

GALEJE
REVETU
SOMMEIL
FICELLE
FAUCON
MINOUS
RENDEZ-VOUS
FUSILS
CHANTERELLES

Tous se terminent par les différents pronoms personnels : je, tu, il...

Et dans cette liste plus mélodieuse ?

LIBIDO
VERTEBRE
AMI
SOFA
TOURNESOL
TRALALA
RAMASSI
CHUT

Tous se terminent par les notes de musique de la gamme.

D'après ces trois mots, trouvez-en un 4ème qui aurait des similitudes :

DESUET
PRÉFET
REFLET

...

Alors vous avez trouvé ?

Que constatez-vous? C'est bien cela, des mots de 6 lettres masculins, tous terminés par «ET», donc ce mot « semblable » n'a plus de ...SECRET, pour vous ! Bravo, vous l'avez trouvé!

Devant cette cage, à l'aide des mots ci-dessous, citez les oiseaux enfermés :

ARNICA
POIGNE
MELER
MANEGES
CONSEILLER
PISE
BUES

Canari, Pigeon, Merle, Mé-sanges, Corneilles, Pies, Buse.

Promenez-vous dans la forêt...à l'aide des mots, ci-dessous, décrivez les arbres que vous apercevez !

PAINS
ESTHER
CEDER
MARINADE
SALUES
ENFER
MARCHE

Sapin, Hêtres, Cèdre, Amandier, Saules, Frêne, Charme.

Et maintenant, un peu de littérature française...

CANIN
COMEDIEN
LATTAI
METEIL

Chacun de ces mots est l'anagramme d'un titre d'une pièce de Pierre Corneille (1606-1684)

Canin = Cinna

Comédien = Nicodème

Lattai = Attila

Meteil = Melite

Une salade de fruits...littéraire et pourtant ! Comment pouvez-vous réaliser cette salade à l'aide des mots suivants :

ORGANE
PROIE
REFAIS
TCHEQUES
SERUM
MANADES
CRISEES

Orange, Poire, Fraise, Quetsche, Mûres, Amandes, Cerises...hum, bon appétit !

Une énigme en vers...

« Par quatre pieds, j'entends
et par trois, je réponds ».
Qui suis-je ?

*Ouïe, mot composé de 4 lettres
qui réduit à 3 devient Oui !*

Quelle fleur se cache
derrière ces trois mots ?

AGRANDIE
DRAINAGE
DAIGNERA

*Gardenia est l'ana-
gramme commun à ces
trois mots.*

Activités hebdomadaires :

- Rencontre café / thé - Mardi de 9h30 à 11h
- Jeux de cartes, jass - Jeudi de 10h à 12h
- Agape canadienne - Vendredi de 17h30 à 19h

Activités mensuelles :

- Réunion du groupe habitants - Jeudi à 17h30
22 octobre - 19 novembre - 10 décembre
- Loisirs créatifs - Jeudi de 14h à 16h
1er octobre - 5 novembre - 3 décembre
- Massage assis offert - 1x/mois
avec Martine, sur inscription au local

Repas communautaires, sur inscription :

- Repas de Noël : jeudi 17 décembre, dès 17h30
- Pasta party : samedi 9 janvier 2027 à 12h00

Autres rencontres :

- Journée de réflexion Inter Quartiers
organisée par Pro Senectute - Jeudi 29 octobre
- Marché de Noël
du 7 au 23 décembre, au local
(les heures d'ouverture seront affichées à la porte).

Activités intergénérationnelles

organisées par la ville de Nyon :

- Mercredi de 14h à 16h30, réservé aux filles dès 8 ans
- Vendredi de 15h30 à 17h30, accueil libre filles et garçons

proposée par Pro Senectute :

- Prix Chronos, un concours de lecture qui relie les aînés
et une classe d'enfants de 10-12 ans.

Contact et info : Mme Esther Beerli esther.beerli@gmail.com



Sortie du prochain numéro : Janvier 2027

Délai d'envoi des articles 31.12.2026 sur grace@GestionAdministrative.ch

Local du Pré de l'Oie, Route des Tattes d'Oie 99 - 1260 Nyon