

# LE BILLET doux



## LA PERSONNALITÉ DU JOUR

C'est Lucky Luke dont nous fêtons l'anniversaire aujourd'hui. Le fameux cow-boy solitaire de la B.D. qui sillonne le Far West a été créé en 1946 par le dessinateur et scénariste belge Morris. Connaissez-vous d'ailleurs l'origine de la chanson iconique "I'm a poor lonesome cowboy" que l'on retrouve à la fin de chaque album ? Morris raconte qu'il habitait dans une chambre meublée à Bruxelles. Sa logeuse fumait beaucoup et chantait 'Je suis seule ce soir' de Lucienne Delyle, un grand succès de l'époque. Et pour compléter le tableau elle avait les jambes arquées et des dents de cheval ! L'inspiration est ensuite arrivée.

## LE TEMPS DE LA MÉDITATION

Avez-vous déjà essayé la méditation ? C'est l'occasion de tenter, non ?

Installez-vous dans une position confortable, mais pas avachi : il n'est pas question de vous endormir non plus ! Fermez les yeux, et concentrez-vous sur votre respiration. Sentez votre cage thoracique se gonfler et rétrécir au fur et à mesure de vos inspirations et expirations.

Petit à petit, gonflez aussi votre ventre. Le but est de faire le vide dans votre esprit.

Attention cependant : aucune pression ! Vous êtes uniquement là pour vous détendre.

Alors si vous n'arrivez pas à empêcher votre esprit de vagabonder, c'est normal, surtout au début ! Si vous remarquez que vous avez commencé à penser à autre chose (votre prochain repas ou la dernière émission que vous avez regardée), ne vous en formalisez pas et recentrez simplement votre esprit sur votre respiration.

## RENDEZ-VOUS AU SALON

Descendez au salon avec le matériel suivant : des magazines ou une photo, une feuille blanche, des ciseaux et de la colle.

Choisissez une illustration ou une photo qui vous plaît. Découpez-la et posez-la au centre d'une feuille blanche. À partir de là, vous devez poursuivre l'image. S'il s'agit d'un portrait, vous pouvez imaginer ce qu'il se passe autour de la personne, si c'est une illustration, vous pouvez poursuivre, dans le style de l'illustrateur, si c'est une œuvre d'art, pourquoi ne pas imaginer la suite de la scène ?

Organisez ensuite une exposition de vos oeuvres !



## PENSÉE DU JOUR

LA VIE EST UN  
MYSTÈRE  
QU'IL FAUT VIVRE,  
ET NON  
UN PROBLÈME  
À RÉSOUDRE.

GANDHI

# LE BILLET *doux*



## L'ÉVÉNEMENT DU JOUR

Les résidents de Lyon le savent bien, aujourd'hui, c'est la Fête des Lumières. En 1643, le sud de la France est touché par la peste. Les échevins de Lyon, le prévôt des marchands et les notables font alors le vœu de rendre hommage chaque année à la Vierge si l'épidémie de peste cessait. Comme ce fut le cas, le peuple tint sa promesse et rendit hommage à la Vierge chaque année à la même date.

## LA CAUSE DU JOUR

C'est aujourd'hui la Journée Mondiale du Climat.

Est-ce une cause que vous soutenez ?

Depuis quand ?

En parlez-vous avec les plus jeunes autour de vous ?

Avez-vous une conscience écologique ?

Trouvez-vous que le climat a beaucoup changé depuis votre jeunesse ?

.....



## PENSÉE DU JOUR

«Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien»

Abbé Pierre

## RENDEZ-VOUS AU SALON

Aujourd'hui, comparez la manière dont vous avez vécu les évènements historiques suivants :

- **Le couronnement de la reine Elizabeth d'Angleterre (1953)**
- **Les évènements de mai 1968**
- **L'arrivée de la télévision dans votre foyer**
- **Le premier pas sur la Lune**

- Avez-vous pu suivre la retransmission à la télévision ?
- Où étiez-vous et avec qui ?
- De quoi vous souvenez-vous ?
- Avez-vous vécu ces évènements de la même manière que les autres résidents ?

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a au moins 6 personnes dans le Monde qui vous ressemblent parfaitement.

Mais il n'y a que 9 % de chance que vous rencontriez ces personnes.

Vous est-il déjà arrivé de rencontrer votre sosie ? Si oui, quel effet cela vous a-t-il fait ?

# LE BILLET doux



## LA PERSONNALITÉ DU JOUR

Honneur à Jean Mermoz. Le célèbre aviateur est né le 9 décembre 1901. Alors qu'il allait s'engager dans l'armée, c'est sur les conseils d'un chanteur d'opérette, Max Delby, qu'il opta pour l'aviation où il s'engageait pour quatre ans. Lors d'un vol en Syrie, il dût faire un atterrissage forcé et mit quatre jours de marche dans la montagne et le désert avant de rejoindre sa base.

## RENDEZ-VOUS AU SALON

Aujourd'hui, vous allez apprendre à vous connaître ... en analysant vos ongles !



Pour étudier la forme des ongles, il faut prendre en compte la base, les côtés et la pointe de ces derniers.

Voici ce que disent vos ongles de vous :

Ongles carrés : vous avez un esprit ordonné et dogmatique, un don de l'observation et un grande ouverture d'esprit.

Ongles en trapèze : vous avez un caractère indépendant, susceptible, précis, prudent, performant et vous êtes doué pour les travaux manuels et pratiques.

Ongles ronds : votre sphère est mystique et intellectuelle. Vous avez un sens critique aiguisé et un grand intérêt pour le domaine artistique.

Ongles pointus : votre personnalité est émotive, inspirante et sensible avec un grand sens critique. Votre imagination est fertile.

.....

## L'INFORMATION DU JOUR

Saviez-vous que votre avant-bras et votre pied mesureraient la même taille ? Faites attention en vérifiant l'information de ne pas vous faire mal au dos !

## PENSÉE DU JOUR

« Le bonheur c'est de continuer à désirer ce qu'on possède »

Saint Augustin

## CE JOUR-LÀ

Le 9 décembre 1955, le comité des ministres du Conseil de l'Europe adopte officiellement le drapeau européen, conçu par l'Autrichien Arsène Heitz, un modeste fonctionnaire, artiste à ses heures perdues.

Ce dernier explique la symbolique du drapeau : « Sur le fond bleu du ciel, les étoiles forment un cercle en signe d'union.

Elles sont au nombre invariable de douze, symbole de la perfection et de la plénitude, qui évoque aussi bien les apôtres que les fils de Jacob, les travaux d'Hercule, les mois de l'année »

# LE BILLET doux



## LES PERSONNALITÉS DU JOUR

Ce sont nos amis les bêtes car aujourd'hui, c'est la journée internationale des droits des animaux. Ceux-ci font partie de nos vies et nous apportent joie et réconfort. Y a t-il beaucoup de résidents qui ont des animaux de compagnie à votre étage ? En avez-vous un vous-même ?

## RENDEZ-VOUS AU SALON

Et si aujourd'hui vous jouiez au cadavre exquis ?  
Connaissez-vous ce jeu amusant créé par le groupe des Surréalistes dans les années 20 ?

Installez-vous autour d'une table, avec une feuille de papier et un crayon.

Sur le haut de la feuille, chacun écrit un sujet (par exemple: «le cadavre»), puis plie le haut du papier pour cacher le mot qu'il vient d'écrire et le passe à son voisin de droite.

Chacun écrit alors sur le papier qu'il reçoit un adjectif (par exemple: «exquis»), puis plie le haut de la feuille pour cacher le mot et passe à son voisin de droite.

La troisième fois on note un verbe (par exemple «boira»), la quatrième un autre sujet (par exemple : «le vin») et enfin la cinquième un autre adjectif (par exemple «nouveau»).

Quand vous dépliez le papier, vous pourrez lire, selon l'exemple donné : «Le cadavre exquis boira le vin nouveau» !

## LA FLEUR DE DÉCEMBRE

Originaire d'Asie, le camélia est le roi de l'hiver avec ses généreuses fleurs rouges, roses ou blanches. Arbuste de la famille des Théacées, il fleurit très précocement, de novembre à mai. Il en existe plus de 250 espèces différentes.



## PENSÉE DU JOUR

« LA CONFIANCE  
EST LE PLUS COURT  
CHEMIN VERS LE  
BONHEUR.»

ALINE DE PÉTIGNY

## L'ANECDOTE DU JOUR

Il y a eu aux Etats-Unis, une élection américaine aussi importante que celle de Joe Biden.

Dans la petite ville de Rabbit Hash, dans le Kentucky, Wilbur Beast a été élu maire de la ville. Wilbur Beast est un bouledogue français de six mois, le cinquième chien à être élu depuis 1998 dans la ville qui n'a jamais eu d'humain pour premier édile.

Cette drôle d'élection est en réalité une tradition née à la fin des années 1990 pour récolter des fonds en vue d'embellir la ville.

# LE BILLET doux



## LA PERSONNALITÉ DU JOUR

Place à Jean Marais. Né le 11 décembre 1913, il fut un immense acteur au théâtre comme au cinéma, mais aussi metteur en scène, écrivain et même peintre, sculpteur et potier. Il réalisait la plupart de ses cascades lui-même.

Inoubliable dans *La Belle et la Bête*, *Le Bossu*, *Fantômas* et *Le Comte de Monte Cristo*, il a fait chavirer le cœur de générations de spectateurs avec son regard de braise.

## HISTOIRE DE CALENDRIER

Le 11 décembre 1582, il ne s'est strictement rien passé ce jour-là en France. Et pour cause, ce jour n'a jamais existé ! La France est passée du calendrier julien au calendrier grégorien, passant en une nuit du 9 au 20 décembre 1582.

Imaginez tous les malheureux enfants qui n'ont pas pu fêter leur anniversaire ou - pire encore - dont la date de naissance n'existe pas !

Demandé par le Concile de Trente, ce changement de calendrier intervient au moment des guerres de religion. Certains pays s'y refusent, pour marquer leur opposition au Pape. Le changement n'eut donc pas lieu au même moment partout dans le Monde, ce qui n'a pas manqué de causer des confusions. La Grèce, la Bulgarie, la Roumanie, et Chypre n'ont jamais adopté le calendrier grégorien, mais le calendrier julien, jusqu'en 2800 aura la même correspondance de date que le grégorien.

## RENDEZ-VOUS AU SALON

**Aujourd'hui, retrouvez-vous pour faire un exercice de sport tous ensemble. Prenez chacun deux chaises, si cela est possible.**

Assis sur votre chaise, les pieds parallèles, sans s'appuyer au dossier, tournez votre buste pour amener les deux mains sur le côté de la chaise (à côté de votre cuisse) puis inversez le mouvement de l'autre côté. Pensez à vous grandir en tournant (tout le contraire de se tasser !)

Inspirez au départ. Expirez en tournant, inspirez en revenant de face et reprenez expirez en tournant... Ne forcez pas si vous ne pouvez pas poser les deux mains sur le côté de la chaise !



## PENSÉE DU JOUR

« Je ne perds jamais.  
Soit je gagne,  
soit j'apprends. »

Nelson Mandela

# LE BILLET doux



## L'OBJET DU JOUR

Aujourd'hui, c'est la radio, cet outil de notre quotidien qui nous relie au Monde et nous tient souvent compagnie ! Le 12 décembre 1901, le physicien italien Guglielmo Marconi réalise la première transmission radio au-dessus de l'océan Atlantique, entre son laboratoire de Poldhu, dans les Cornouailles anglaises, et Saint-Jean-de-Terre-Neuve, au large de la côte atlantique du Canada.

## LE SECRET POUR FAIRE UN EXCELLENT CHOCOLAT CHAUD

Il vous faut :

- Un fouet ; un chocolat réussi est un chocolat moussieux. Avant le réconfort, il va falloir mettre de l'huile de coude !
- Du lait entier ou demi-écrémé
- Du chocolat avec au moins 50 % de cacao
- De la crème pour apporter cette épaisseur et cette onctuosité qui font tant de bien et enveloppent de douceur.

Hachez le chocolat au couteau et déposez-le dans un saladier.

Portez l'eau à ébullition. Versez-en la moitié sur le chocolat et fouettez vivement. Reversez le contenu dans la casserole contenant l'autre moitié d'eau bouillante. Laissez frémir 5 à 10 minutes, en remuant constamment avec une spatule en bois. Le chocolat épaisit.

Juste avant de servir, fouettez une dernière fois histoire de faire mousser le chocolat.



## CE JOUR-LÀ



Le 12 décembre 1897, le *New York Journal* publie pour la première fois la bande dessinée *Pim, Pam et Poum*, une série qui détient le record de longévité absolu. Lisiez-vous cette bande dessinée étant enfant ?

## PENSÉE DU JOUR

« Nous sommes  
ce que nous pensons.  
Tout ce que nous sommes  
résulte de nos pensées.  
Avec nos pensées,  
nous bâtissons le monde »

Bouddha

## RENDEZ-VOUS AU SALON

Dévoilez chacun à votre tour un de vos talents cachés aux autres résidents.

Il peut être très simple ("je sais faire un bon gâteau au chocolat") ou insolite ("je sais toucher mon nez avec ma langue" ou "Je peux imiter Valéry Giscard d'Estaing en faisant le poirier").

Attention, il faudra démontrer votre talent devant les autres résidents, alors attention à ce que vous dites !

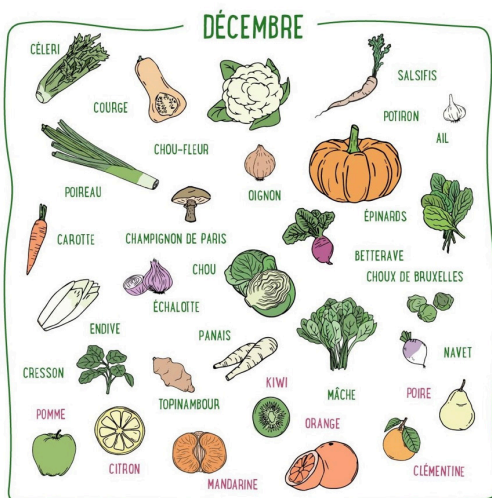
# LE BILLET doux

## LA PERSONNALITÉ DU JOUR

Le 13 décembre 1832 naissait Gustave Eiffel, ingénieur et industriel français qui a laissé son nom au monument français le plus célèbre dans le Monde. La tour Eiffel n'a pas toujours fait l'unanimité. Guy de Maupassant, Alexandre Dumas fils et Charles Garnier avaient fait circuler une pétition en 1887 dans le journal *Le Temps* pour s'opposer au projet. Le collectif d'opposants se retrouvaient pour leurs réunions... sur la tour Eiffel, car c'était le seul endroit où on ne la voyait pas !

## LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Le WWF a réalisé ce dessin pour nous aider à consommer les fruits et légumes de saison.



## PENSÉE DU JOUR

« Entre amis, il est si beau que le silence est d'or, mais le rire bon et frais l'est beaucoup plus encore. »

Friedrich Nietzsche

## LA RECETTE DE SAISON

Nous vous proposons une recette de gratin de mandarine, le fruit emblématique du mois de décembre.

- 8 mandarines
- 65 g de beurre mou
- 125 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre glace
- 1 œuf entier
- 10 cl de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de sucre roux

Pelez les mandarines puis coupez-les en quartiers

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Mélangez le beurre, le sucre glace, la poudre d'amande et le sel puis l'œuf entier et la crème liquide.

Beurrez un petit plat individuel.

Y répartir la crème d'amande puis disposez les quartiers de mandarine dessus.

Saupoudrez de sucre roux.

Faites cuire pendant 15 à 20 minutes environ.