



E.A.O.

L'Echo de l'Age d'Or

Décembre 2020 - Janvier 2021 / Numéro 372

Noël



Votre projet & Notre savoir-faire

une alliance parfaite

Merci pour votre confiance!

Hälg & Cie SA, Genève, tél. +41 22 342 64 00
Klima SA, Villars-Ste-Croix, tél. +41 21 632 81 11
Hälg & Cie SA, Fribourg, tél. +41 26 422 80 40



BUILDING SERVICES GROUP



LAMARTINE

électroménager

VENTE • INSTALLATION • RÉPARATION

20, rue Lamartine - 1203 Genève
Tél./Fax 022 344 68 10 - Mobile 079 438 60 59 -
lamelectro@bluewin.ch

BOLAY

PRODUITS RÉFRIGÉRÉS ET SURGELÉS

1196 GLAND ☎ 022 367 25 50

www.bolayfils.ch

Meyrin - Genève



petit crémier

Commandes

Tel : 022 780 15 30
Fax : 022 780 15 40

SIG soutient la Maison de retraite du Petit-Saconnex

www.sig-ge.ch

Avec ses partenariats culturels et sportifs, et son soutien aux associations de la région, SIG participe au dynamisme de la vie locale conformément à sa vocation d'entreprise citoyenne.



Devenez bénévole pour nos aînés!

La MRPS s'appuie dans son travail sur un petit réseau de bénévoles, apprécié et attentif à l'échange avec nos résidents.

Nous accordons à ce lien social l'importance qu'il mérite, et sommes heureux de pouvoir compter sur davantage de bonnes volontés. En fonction de vos envies et vos centres d'intérêts, nous pouvons vous proposer divers types d'accompagnement (individuel, en groupe, animation...etc.)

Si vous êtes intéressé-e

N'hésitez pas à contacter le secrétariat de direction :

Tél : 022 730 71 98 ou 022 730 70 01

Courriel : secretariat.direction@mrps.ch

Impressum**Editeur**

Maison de Retraite du
Petit-Saconnex
Avenue Trembley 12
1209 Genève
022 730 71 11
mrps.ch

Contact et abonnement

eao@mrps.ch

Directeur de publication

Philippe Cassegrain

Coordination rédactionnelle

Philippe Cugnet
Emilie Dubaele
Anabel Rodriguez

Rédacteurs

François Ballande
Annik Dori
Cathy Espy-Ruf
Christophe Guillon
Phanette Guisolan
Jérôme Hari
Roxanne Hatsuko Goshi Jaimes
Carlos Madrid
Rosemary Marie
Marie-Madeleine Messerli
Irène Monnet
Ami Satchi

Audience

Imprimé à 390 exemplaires

Imprimeur

Imprimerie Atar Roto
Presse SA à Vernier



MRPS

Maison de Retraite
du Petit-Saconnex

Editorial..... 3

Ça se passe chez vous

Le mot de la direction 4
Nouvelle identité pour les minibus de la MRPS 7
Balade à la découverte de l'autre 8
Pourquoi continuer à soigner ses dents?..... 11
Projet Mandala..... 14
Lasco..... 16
Un tout nouveau compost..... 18

A vos plumes

Petit conte de Noël 21
Souvenirs de Noël en Angleterre 22
21 secondes de paix..... 26
Poèmes de Noël..... 29

Page œcuménique

Le temps de l'Avent 30

A vos papilles

L'huître, ce plat emblématique des fêtes 32

Bibliothèque

Les nouveautés 34

Divertissements

Mots mêlés 37
Sudoku 38
Mandala..... 39
Quiz..... 40



“Concentrez-vous sur votre business,,

**Votre partenaire régional depuis 1972
pour tous vos achats non stratégiques***

afateam.ch
all for your office



“Faites-nous confiance pour tous vos achats non-stratégiques,
votre entreprise y gagnera en efficacité tout en réduisant ses coûts !,,

Stef Rosato, CEO

* Fournitures de bureau, agencement de places de travail, vêtements professionnels et de loisir, consommables informatique, imprimés, objets promotionnels, fabrications spéciales, papiers, office-catering, produits de nettoyages, services généraux, calculatrices, notes adhésives, bloc-notes, enveloppes, étiquettes, instruments de dessin, stylos, crayons, gommes, colles, cahiers, registres, emballages, perforateurs, agrafeuses, cartouches d'encre, bloc collège, ciseaux, crayons de cire, cahiers notes, étuis pour cartes de crédit, compas, plannings annuels, crayons de couleur, plannings hebdomadaires, poches transparentes, cahiers à spirales, marqueurs pour flipcharts, agendas scolaires, crayons, étuis pour papiers d'identité, mines pour portemines, poches à documents, marqueurs permanents, marqueurs pour tableau blanc, poches transparentes, carnets d'adresses, encre de Chine, gommes, marqueurs pour CD, cahiers à musique, fixations autocollantes, plaques à écrire, peintures, articles multimédia, surligneurs, rollers et cartouches, casiers muraux, stylos à bille, feuilles de pliage, pinceaux, taille crayons, feuilles en métal souple, accessoires pour ordinateurs, porte mines, cartons à dessin, colles à paillettes, albums photos, stylos fibre, films transparents pour copieurs, couteau circulaire, accessoires de téléphonie, cartons ondulé, couleurs pour fenêtres, accessoires pour la photographie, Sets d'écritures, films pour imprimantes à jet d'encre, films transparents pour jet d'encre, cartons photos, plumes, films transparents pour imprimantes laser, fournitures de bricolage, appareils Inkjet multifonctionnels, bandes isolantes, pastilles anti-chocs, porte-documents, repose-pieds, repose-poignets, supports pour écrans, systèmes de laminage, porte-monnaie, punaises, cutters, piles, agrafes, carquois, modules de toner, colles



La fin d'année est toujours propice au bilan.

Cette année ne fait pas exception à la règle et sans s'appesantir sur le passé, il est bon parfois de se retourner pour voir le chemin parcouru.

Vous tenez entre les mains le sixième et dernier numéro de l'EAO pour 2020, et aussi le premier exemplaire de 2021. Ce sera également le quatrième journal réalisé entièrement en papier recyclé issu de l'exploitation de forêts labellisées FSC. Réduire notre impact écologique, à chaque fois que cela est possible, restera un souhait permanent pour les années futures. Ce choix, comme celui de faire imprimer notre journal en imprimerie, a forcément un coût plus important. Cette fin d'année nous apporte cependant une bonne nouvelle. Je peux effectivement vous annoncer aujourd'hui que les 2400 prochains exemplaires que nous vous distribuerons en 2021 seront entièrement financés par les encarts publicitaires. C'est une première depuis que nous externalisons l'impression de l'EAO.

Je profite donc de cet éditorial pour remercier les annonceurs qui nous font confiance, sans oublier nos fidèles contributeurs.trices qui, numéro après numéro, participent au contenu de l'Echo de l'Age d'Or en partageant leurs écrits. Tout ce travail ne serait pas réalisable sans l'aide d'Emilie et d'Anabel pour la correction orthographique et la mise en page, sans la patience de Sophie qui retranscrit vos articles et sans l'efficacité de l'équipe d'animation pour la distribution des exemplaires. Un grand merci à toutes et tous pour votre implication passée et future.

Un édito de décembre ne serait pas sans les traditionnels vœux. Ces derniers mois nous ont montré combien la vie est précieuse et combien l'homme sur terre, malgré tout son attirail technologique, ne peut pas grand-chose face à la volonté de la nature. L'année 2020 n'aura eu d'autre utilité que de nous rappeler combien la vie d'avant, celle qui nous faisait râler à la moindre contrariété, n'était pas si mal que cela.

Avec simplicité et sincérité, je souhaite que 2021 nous fasse oublier les mois compliqués que nous venons de passer, afin de retrouver et d'apprécier rapidement et avec intensité chaque moment de bonheur et de joie partagé.

Philippe Cugniet



**« L'espoir est comme le ciel des nuits :
il n'est pas coin si sombre où l'œil qui s'obstine ne finisse
par découvrir une étoile. »**

Octave Feuillet

Académicien, artiste, dramaturge, écrivain, romancier
(1821 - 1890)

Après une première vague qui a surpris tout le monde, nous vivons la seconde qui est plus forte encore. Nous étions avertis. La question qui se posait alors n'était pas de savoir si nous aurions à subir un second assaut de la pandémie, ni quand il surgirait (on évoquait déjà l'automne), mais bien de savoir avec quelle intensité nous serions frappés et sur quelle durée. Eh bien, nous avons la réponse.

Sur le front de la Covid-19, nous avons connu une accalmie pendant l'été et sommes maintenant dans l'œil du cyclone. Toutefois, nous avons beaucoup appris depuis le printemps dernier.

Forts de cette première expérience, nous avons pu affiner et adapter rapidement le plan de protection des résidents et des collaborateurs à l'évolution de la situation qui s'est traduit par la mise en œuvre de mesures mieux ciblées, par une plus grande vitesse de réaction et surtout, en appréciant plus aisément la situation ; ce qui nous a permis de mieux anticiper dans la gestion de la crise sanitaire, en d'autres termes d'être plus proactifs que réactifs.

Au vu de la connaissance accumulée et donc d'une meilleure adaptation à la situation, au vu des annonces faites pour la commercialisation de vaccins, même si ces derniers ne seront pas tout de suite disponibles sur le marché et que tout le monde ne pourra pas en bénéficier au début, nous avons d'excellentes raisons de garder espoir en des jours meilleurs.

J'ai conscience que nous avons annulé beaucoup de manifestations et d'évènements traditionnels, notamment pour la fin de l'année. Nous sommes dans l'obligation de faire preuve d'imagination et de nous « réinventer ». Une chose est certaine : il n'est pas question de faire l'impasse sur ces moments tant attendus par tous. Des informations ciblées vous parviendront sur la façon dont les fêtes de fin d'année vont se dérouler.

Indépendamment de la crise sanitaire sans précédent que nous devons affronter, l'année 2020 a aussi délivré son lot de bonnes nouvelles.

Nous avons ouvert l'unité d'accueil temporaire de répit (UATR) de 4 lits en avril 2020. Les 4 lits ont été transformés en lits de long séjour à la demande de l'Etat pendant la première vague et à nouveau en ce moment, à l'exception d'un lit que nous avons conservé en court séjour. Avant ces changements d'affectation, nous avons connu un taux d'occupation de 76.67% en septembre et de 87.10% en octobre.

C'est dire que cette unité, qui retrouvera un fonctionnement normal dès que possible, répond à un réel besoin de la population genevoise.

On peut se féliciter de connaître un taux d'occupation de l'EMS de 99.23% à fin octobre, en dépit de l'ouverture de 24 lits en été 2019 et de la Covid-19 qui ralentit le processus d'admission de nouveaux résidents pour des raisons sanitaires bien évidentes.

La Résidence Colladon se porte également très bien avec un taux d'occupation de 92.79% à fin octobre 2020.

L'année 2021 va s'ouvrir avec de belles perspectives. D'une part, on peut raisonnablement espérer que la crise sanitaire sera jugulée. D'autre part, des projets motivants nous attendent l'année prochaine : l'ouverture d'une unité spécialisée de psycho-gériatrie et d'un immeuble avec encadrement pour personnes âgées (IEPA) qui étofferont l'offre de la MRPS.

Nous avons donc de très bonnes raisons de garder espoir.

En cette fin d'année, j'adresse mes sincères remerciements, mes plus vives félicitations et toute ma gratitude aux collaborateurs de la MRPS pour leur engagement au service des résidents.

Je remercie tous les résidents de la confiance qu'ils témoignent à notre vénérable institution. Nous en sommes très fiers et reconnaissants.

A l'aube de la Nouvelle Année, je vous souhaite ainsi qu'à vos proches de belles fêtes de fin d'année, même si celles-ci seront différentes, et forme mes meilleurs vœux de bonne santé et de bonheur.

Gardez confiance et ayez espoir en l'avenir !

Surtout, protégez-vous et prenez soin de vous.

Philippe Cassegrain



Façonnons des cadres de vie

Créer les communautés de demain
dans des smart cities

À l'avenir, nos modes de vie dépasseront le cadre de notre logement, de notre rue ou de notre quartier. Notre environnement évolue ; la mobilité s'accroît, travail et loisirs se confondent de plus en plus. C'est pourquoi nous concevons avec nos clients et utilisateurs des cadres de vie plus durables, diversifiés et intelligents. Nos smart cities répondent aux exigences sociales, écologiques et économiques des générations d'aujourd'hui et de demain.

losinger-marazzi.ch

**LOSINGER
MARAZZI**

Shared innovation

Nouvelle identité pour les minibus de la MRPS

Vous les avez peut-être déjà croisés ou parfois utilisés, les 3 minibus mis à la disposition des résidents de la MRPS se sont vus parés, en cette fin du mois de novembre, de leur nouvelle identité. Il était temps de voir notre « nouveau » logo garnir les portières et flancs de nos véhicules.

Le travail a été réalisé par la société Foglia et fils, sise à Genève rue des Maraîchers. N'oublions pas dans l'aventure le coup de main et coup d'oeil avisé de Nolan Flubacher, votre animateur en résidences qui, ayant fait son apprentissage de graphiste, a pu nous guider dans la réalisation de ce travail. Merci à lui !



BALADE À LA DÉCOUVERTE DE L'AUTRE

Comme l'année passée, Marina Cavazza promène son appareil photo dans notre quartier du Petit-Saconnex et nous propose une nouvelle exposition en plein air.

40 stops à découvrir le long d'une balade à la découverte de l'autre dans le quartier du Petit-Saconnex dont le Parc de La Maison de Retraite du Petit-Saconnex, partenaire de cette exposition.

La Balade à la découverte de l'autre est un parcours photographique pour la promotion de l'intégration et de la culture et pour la sensibilisation à la fragilité de notre environnement. La manifestation, portée officiellement par l'Association des Habitants·tes du Petit-Saconnex Genève (www.ahptsg.ch) en étroite collaboration avec plusieurs organisations locales et institutions, est soutenue par le Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève.



BALADE À LA DÉCOUVERTE DE L'AUTRE

La Balade à la découverte de l'autre vise à valoriser et à montrer la diversité culturelle et sociale du quartier et l'intégration par des activités professionnelles et de loisir ; les moments de conversation et de prise de vue des images favorisent l'amorce d'un dialogue et de nouveaux liens entre les habitants·tes du quartier.

Cette promenade inattendue par le biais des prises de vue nous amène à connaître les communautés présentes et actives au Petit-Saconnex, saisies dans leur quotidien.

La balade photographique se développe autour de quarante panneaux exposés dans plusieurs parcs de la « pénétrante verte » qui relie l'aéroport à la gare et également dans d'autres parcs : un parcours de deux heures de promenade du Grand-Saconnex à travers le Parc André Chavanne, le Parc de la Maison de Retraite du Petit-Saconnex, la Villa Dutoit, la Promenade des Crêts, le Jardin de la Paix, le Parc Trembley, la Place des Nations, le Parc de l'Ariana.



Si vous aussi vous souhaitez découvrir cette exposition en plein air, rapprochez-vous de l'équipe d'animation des Résidences qui organisera, en respectant les réglementations sanitaires, des visites groupées



LUX PEINTURES SA

PRODUITS ET MATERIEL POUR
PEINTRES | PLATRIERS | DECORATEURS
CONSEILS D'APPLICATION
SUIVI DE CHANTIER
COACHING DECO

GE | 022 979 03 03
VD | 022 979 32 00

www.lux-peintures.ch

GE | Ch. Du Château-Bloch 10 - 1219 Le Lignon
VD | Rue des Tuillières 1 - 1196 Gland

**CAVEAU
OUVERT**
info@domaineducrest.ch
*Château
du Crest*

VENTE
LUNDI AU VENDREDI
8H À 12H + 14H À 19H
DÉGUSTATION
17H À 19H

SAMEDI
10H À 16H
OU SUR RENDEZ-VOUS



MD MONNEY Sàrl
INSTALLATIONS SANITAIRES

- Dépannage
- Rénovation
- Créations de salles de bains

Rue Peillonex 36
1225 Chêne-Bourg

Tél. 022 348 67 35
Fax 022 348 00 18

mdmonney@bluewin.ch

SOLS TECH
REVÊTEMENTS DE SOLS

Rue Antoine-Jolivet 7 - 1227 Les Acacias - 022 301 84 41
079 757 87 76 - solstech@bluewin.ch - www.sols-tech-geneve.ch

MOQUETTES - PARQUETS - LINO - PVC

Pourquoi continuer à soigner ses dents lorsqu'on parvient à un âge respectable ?



Combien de fois n'ai-je pas entendu, dans le colloque singulier du cabinet dentaire, cette même question posée par une personne assise sur mon fauteuil, souvent amie à force d'avoir été ma patiente, et ayant passé les 85 ans : « pensez-vous que cela vaille encore la peine ? ». Le médecin-dentiste que je suis, n'a pas une réponse unique à cette question qui appelle une réponse individualisée, à la mesure de la personne et de la dent concernée, souvent temporaire, toujours relative...

Pour certains, les soins peuvent représenter, quel que soit l'âge, un stress, une charge financière, du temps passé pas toujours agréable dans une salle de soins, un déplacement, un bouleversement dans l'emploi du temps. Pour d'autres au contraire, c'est une rencontre confidentielle avec un praticien et son assistante, une sortie, un rendez-vous que l'on prend pour s'occuper et garder une image de soi à laquelle on tient.

Cette ambivalence n'est pas réservée au grand âge : certains adolescents ne veulent pas entrer dans la salle de soins alors que d'autres rêvent de faire redresser leurs dents même s'ils n'en ont pas besoin... mais elle s'accroît avec les années quand tout rendez-vous implique un effort...

Il existe pourtant de bonnes raisons de continuer à prendre soin de ses dents lorsqu'on a décidé de continuer à vivre. Les soins dentaires font donc partie d'un projet de vie.

Les avancées de la médecine, les progrès de la société en matière de mobilité, l'accroissement de l'espérance de vie en bonne santé font qu'un nombre croissant de personnes parvenues à l'âge de la retraite restent impliquées dans des activités professionnelles, associatives, familiales, sportives, récréatives de toutes natures. Cet engagement se poursuit transgénérationnellement au grand âge, souvent quand il a fallu rejoindre une institution comme la MRPS et intégrer son projet de vie personnel au cadre et aux lieux d'un projet de vie institutionnel, toujours actif.

Ainsi, vieillir peut être vécu autrement qu'en subissant les détériorations physiques, psychiques et dentaires ! Ce peut être réinvestir différemment ses énergies, s'adapter et donner un nouveau sens à sa vie, la réinventer, poursuivre son développement personnel, continuer à découvrir la vie. Victor Hugo ne disait-il pas, qu'en vieillissant, on a le privilège d'avoir, outre son âge, tous les âges ?

Soigner ses dents pour bien se nourrir et avoir du plaisir

La nutrition est au cœur de la santé de la personne âgée vivant en institution. Avec le vieillissement, notre corps change et pas seulement ce qu'on en voit comme on pourrait le croire. Notre digestion change, par exemple, parce que l'acidité de notre suc gastrique diminue, parce que le bol alimentaire que nous préparons dans notre bouche se déplace beaucoup plus lentement à travers notre tube digestif dont les mouvements sont ralentis par l'âge.

Pourquoi continuer à soigner ses dents lorsqu'on parvient à un âge respectable ?

Enfin, notre flore intestinale change avec l'âge, et cette modification se fait souvent au détriment de la qualité de l'absorption des nutriments.

Moins les dents sont en ordre, et plus le bol alimentaire sera incomplètement broyé, difficile à déglutir et à digérer. Moins les dents sont en ordre et moins d'aliments pourront intégrer les choix alimentaires du résident : des études ont ainsi bien montré une corrélation négative entre le nombre de dents présentes dans la bouche de résidents et le nombre d'aliments tests auxquels ceux-ci devaient renoncer. Le risque de ces choix alimentaires restreints par le mauvais état bucco-dentaire est d'abord un risque nutritionnel : on mange mou, on mange souvent pareil, on se nourrit mal et la malnutrition pourrait guetter sans la vigilance des équipes soignantes. Mais, et peut-être surtout, la conséquence systématique de ces désordres dentaires ce sont les pertes alimentaires qu'il faut accepter en renonçant à consommer des aliments-plaisirs desquels on était friand. Soigner ses dents, c'est donc d'abord un moyen de continuer à bien se nourrir et d'avoir du plaisir à le faire.

Soigner ses dents, c'est soigner son image

Une fois les dents parties, la bouche n'est plus qu'une cavité vide et le sourire, une grimace. La présence de dents naturelles dans la bouche influence positivement la qualité de vie des personnes âgées ayant une santé fragile. Dans les indices de qualité de vie qui ont servi de base à cette étude hollandaise, ceux portant sur l'estime de soi, la vision positive de l'image corporelle de la personne interrogée étaient favorablement influencés par la présence même des dernières dents naturelles. D'innombrables études montrent aussi que les résidents des institutions pour personnes âgées tentent le plus souvent de garder leurs dents naturelles aussi longtemps qu'elles ne leur causent pas de problème, ce qui plaide pour le recours aux hygiénistes dentaires professionnelles, aux soins prophylactiques, peu invasifs, bon marché et très salutaires.

Une chance pour vous

Beaucoup d'établissements médico-sociaux destinés aux personnes âgées ont de la peine à satisfaire les besoins de santé bucco-dentaire de leurs résidents à mobilité réduite, notamment. La MRPS met à la disposition de ses résidents un cabinet dentaire parfaitement équipé pour des soins adaptés aux besoins de santé orale des personnes âgées au troisième étage du bâtiment principal. Le personnel de la MRPS y est admis. Les personnes âgées des EMS voisins peuvent également y consulter tout comme des personnes vivant à leur domicile dans le quartier. Cette unité de soins dentaires offre à tous ceux qui ne peuvent plus maintenir le lien avec leur dentiste habituel de reprendre un suivi régulier chez une hygiéniste et, le cas échéant, de soigner une dent, de réparer un appareil, etc.

Carlos MADRID, Directeur médical, Pure Clinic - Institution de Santé

Références :Niessen D, van Mourik K, van der Sanden W. The impact of having natural teeth on the QoL of frail dentulous older people. A qualitative study. BMC Public Health. 2012;12:839. Published 2012 Oct 2. doi:10.1186/1471-2458-12-839 MacEntee MI, Hole R, Stolar E. The significance of the mouth in old age. Soc.Sci Med. 1997 Nov;45(9):1449-58. PubMed PMID: 9351161.



INITIATIVES D'AVENIR.

Le soleil s'en charge. Naturellement.

Webstar mise sur l'environnement : le toit de l'entreprise Webstar à Dielsdorf a accueilli en octobre 2019 l'une des plus grandes installations photovoltaïques de Suisse.



7 800 panneaux solaires
13 077 m²



2,5 millions de
kWh d'électricité



625 maisons individuelles
1 000 appartements



Bornes de recharge
pour voitures et camions

Au début de cette période bien particulière, au printemps passé, j'ai décidé de trouver une animation qui s'adaptait aussi bien en petits groupes qu'en individuel pour les résidents en isolement.

Afin de mettre de la couleur dans notre unité de vie, j'ai donc créé des mandalas. Ces mandalas ont été coloriés en fonction de la couleur de l'unité des Azalées 2. Notre couleur est le bleu.

Mon choix de respecter la couleur de l'étage a été poussé par un facteur important. Effectivement, parmi les résidents se trouvent des personnes ayant des troubles cognitifs plus ou moins importants. C'est pourquoi le choix de garder un code couleur en fonction de l'étage assure une meilleure faculté à se repérer sur le lieu de vie. Ainsi, un repère important est présent.

Ce projet s'est déroulé sur plusieurs mois. A la fin de cette première étape, nous sommes passés à la disposition des mandalas réalisés par les résidents de l'unité, sur le haut des ascenseurs. Les résidents du deuxième étage ont vu leurs œuvres mises en avant et en étaient ravis.

Suite aux retours plus que positifs et très encourageants de la part du personnel, des familles et de tiers, mes collègues des autres étages ont donc décidé de s'investir eux aussi dans le même projet. Je remercie infiniment les résidents et mes collègues d'avoir participé à cette création avec moi. Voici quelques images du résultat final.





Qu'est-ce qu'un mandala ?

«Mandala» est un terme emprunté à la langue sanskrit (Inde) et signifie littéralement «cercle». Dans notre époque contemporaine, nous nommons ainsi des dessins à la forme circulaire. Souvent, il s'agit d'un amalgame de divers symboles arrangés ensemble afin de représenter un cercle concentrique avec beaucoup de détails.

Traditionnellement, les mandalas sont créés avec du sable de couleur, il s'agit donc d'une œuvre éphémère puisque la pluie ou le vent la détruit. Aujourd'hui, le mandala est simplement dessiné sur une feuille de papier ou, plus simple encore, on colore un symbole déjà imprimé avec des crayons de couleurs.

Quels sont les effets des mandalas ?

Reconnus pour offrir divers effets thérapeutiques, les mandalas permettraient de se recentrer, de vivre plus dans le moment présent, d'atteindre un état de méditation plus élevé afin de réduire le stress de la vie, de lâcher prise. De plus, diverses religions lui attribuent un pouvoir divin.

Colorier des mandalas amène donc tous les bienfaits du coloriage en plus de ceux associés à ce symbole riche en signification.



Bonjour, je m'appelle Lasco. J'ai un an et demi, je suis un American Bully. Je suis physiquement imposant mais je suis tout autant généreux en tendresse. Bien que je sois jeune, je suis très calme et doux. Plusieurs d'entre vous m'ont certainement déjà donné des caresses ou encore des friandises dont je raffole.

J'ai comme projet à la MRPS d'accompagner ma maîtresse Roxanne sur son lieu de travail pour vous rendre visite chaque semaine. Je suis là pour que vous me parliez, me caressiez, me câliniez ou encore m'offriez des friandises. Si vous ne souhaitez pas faire ma connaissance, je ne viendrai pas vers vous.

J'ai hâte de faire plus ample connaissance avec vous et de pouvoir vous apporter de temps en temps ma compagnie.

Ma maîtresse Roxanne travaille à la MRPS en tant qu'assistante socio-éducative depuis le mois de septembre 2020.

D'habitude vous me trouverez au bâtiment des Cèdres, mais en ce moment je reste à la maison. Dès que la situation sanitaire sera meilleure, je reviendrai vers vous avec plaisir.





Je vous explique ci-dessous en quoi la présence d'un animal domestique peut être un grand plus pour les résidents. Par exemple, pour la diminution du stress et de l'anxiété. En effet, la présence d'animaux de compagnie est bénéfique pour eux : à travers un contact physique, on remarque une diminution notable du stress et de l'anxiété au profit d'un bonheur intérieur. Cela passe bien sûr par les caresses, les papouilles, la compagnie ou encore les jeux.

Mais pas seulement, la motricité également. Deux types de motricités seront employés. Le premier est la motricité fine et consistera principalement à caresser avec précision l'animal alors que le second est la motricité globale. Elle consistera à mettre en mouvement et coordonner différentes parties de son corps avec l'animal. On peut logiquement penser au jeu du lancer de balle à un chien.

Les animaux vivent dans l'instant présent et sont appréciés pour ce qu'ils sont. De leur présence auprès de nous émane un certain bien-être, voire une envie de communiquer et de partager. De même, les souvenirs de moments partagés avec les animaux ainsi que les expériences positives ou négatives reviennent. Le sentiment de solitude disparaît pour un moment au profit d'un nouveau lien social. Une nouvelle expérience qui permet de donner le sourire aux personnes âgées et des câlins aux animaux.

Sans frais et sans inconvénient, Lasco est un excellent bénévole, rempli de tendresse pour tous.

Roxanne Hatsuko Goshi Jaimes

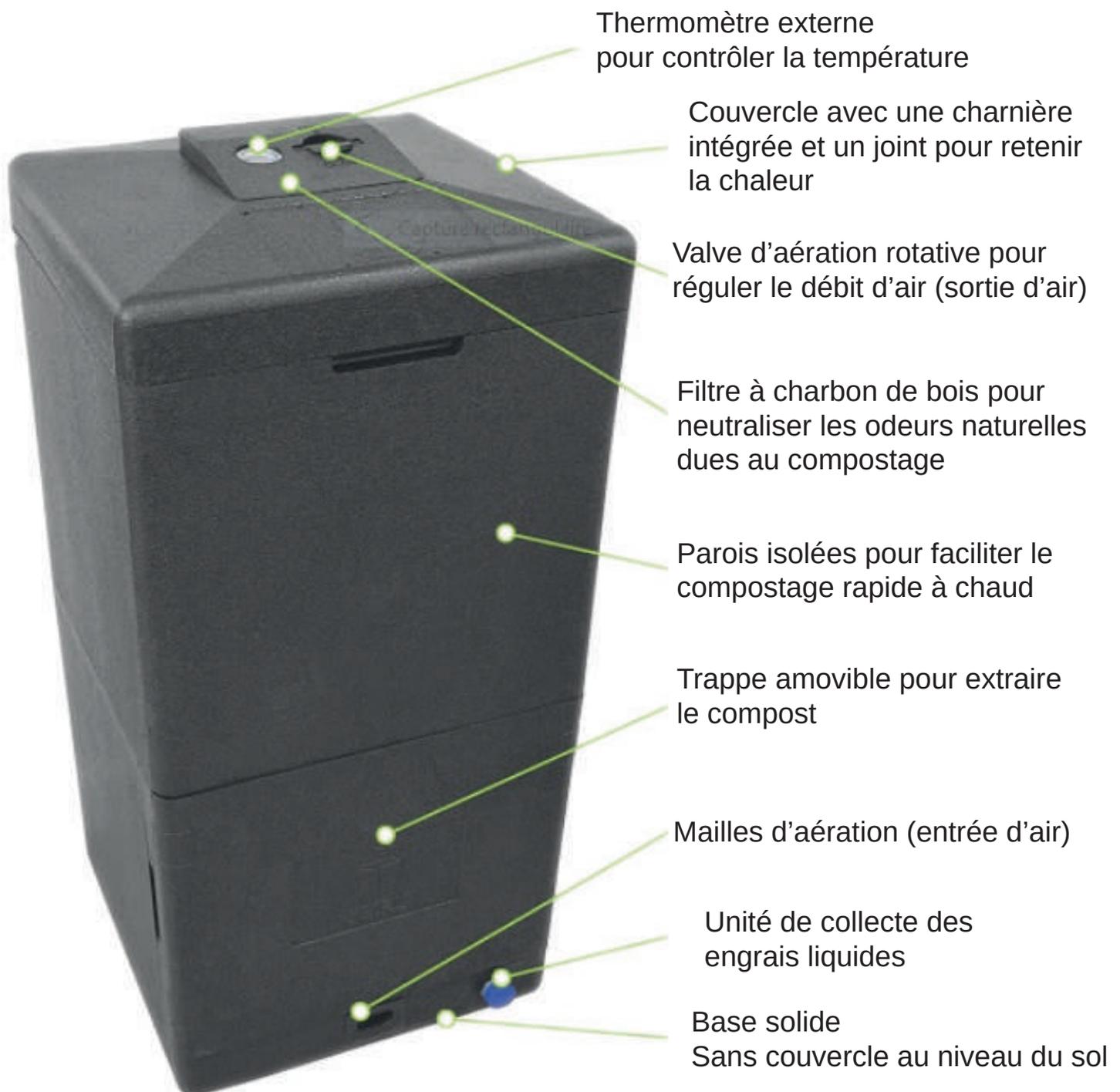
Contrairement à leurs ancêtres, les «bouledogues de combat», les American Bully sont aujourd'hui adoptés par les familles. Un American Bully sociable est amical envers les humains et les animaux. Il est également rapidement sociable envers les étrangers.

Les amoureux de la race la décrivent comme une race joueuse. Le chien veut appartenir à son maître et cela simplifie son éducation. Cependant, l'American Bully peut parfois se montrer têtu. Afin d'y remédier, vous devez être strict avec le chien. Expliquez-lui clairement dès le départ ce qu'il ne doit pas faire et tenez-vous y. Même une petite miette de pain sous la table peut faire ressortir le caractère têtu du chien.

Un tout nouveau compost

Dans la continuité de notre volonté écologique et d'une meilleure gestion des déchets, la MRPS a mis en place un composteur aérobie. Celui-ci se trouve à côté de la porte extérieure de la physiothérapie. Il est en libre service et est entretenu par l'équipe de la MRPS. En ouvrant le couvercle, vous pourrez jeter vos épluchures de fruits et légumes ainsi que tout autre détritus végétal **UNIQUEMENT** ! Le compost sera utilisé pour fertiliser les différents bacs à fleurs et plantations du parc. Prenez le temps de lire les informations ci-dessous qui vous détailleront la bonne utilisation du composteur.

On espère que vous serez nombreux à participer à ce projet !



Un tout nouveau compost

La HOTBIN est un composteur aérobie qui atteint des températures de compostage à chaud entre 40°C et 60°C. Le processus maximise les bonnes conditions de procédé naturel de compostage en favorisant le développement des bactéries avec suffisamment d'eau, d'oxygène et de nourriture (matière organique / déchets verts / déchets de cuisine). La chaleur est générée naturellement par le développement bactérien lors de la digestion des déchets. Les parois isolantes en polystyrène maintiennent la chaleur issue de l'activité bactérienne. Ainsi la température de la HOTBIN augmente.

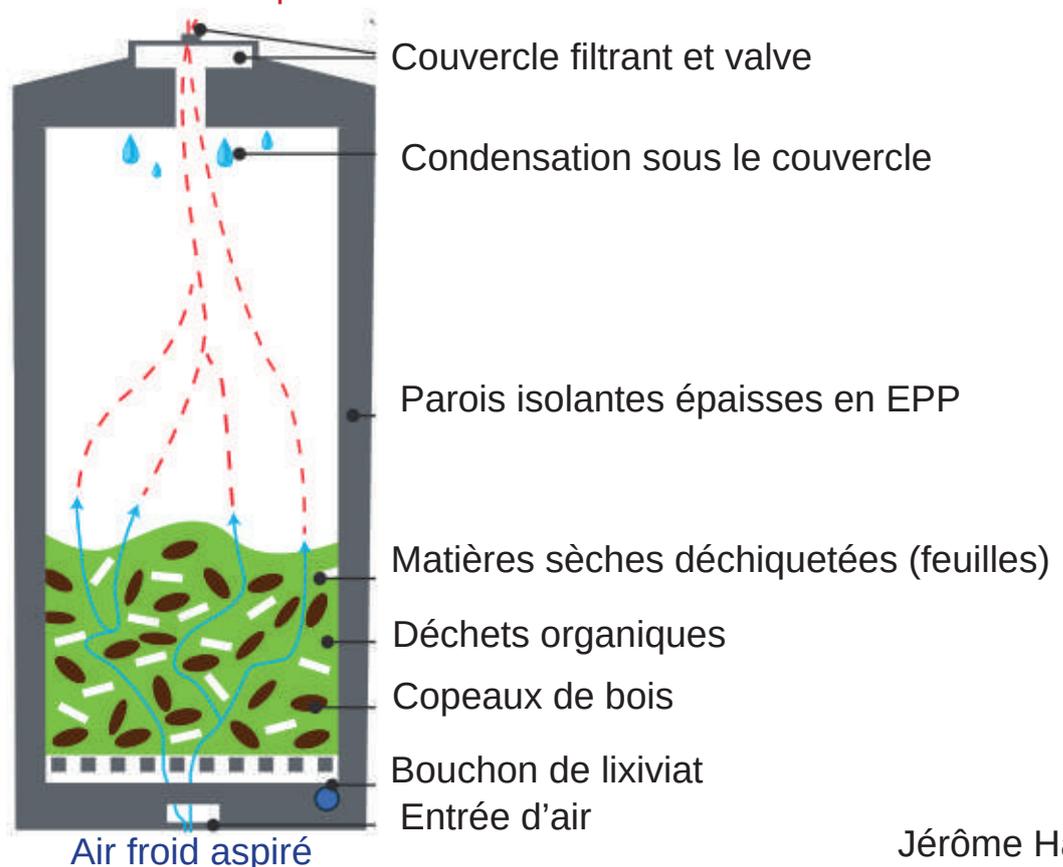
Les déchets (verts et organiques) sont mélangés avec de la « matière sèche » papier/ carton/copeaux déchiquetés. Pour contrôler l'humidité, la matière sèche est utilisée pour créer des espaces d'air aidant l'air (oxygène) à circuler. Une entrée d'air se situant dans la zone inférieure de la HOTBIN permet à l'air de circuler autour des bactéries, les nourrissant d'oxygène et les gardant en compostage aérobie.

La chaleur produite par l'activité bactérienne pendant la décomposition favorise l'évaporation de l'eau contenue dans les fruits et légumes. Celle-ci s'échappe par la valve située sur le couvercle qui doit rester ouverte.

La HOTBIN fonctionne comme une cheminée isolée. A l'intérieur, trois couches distinctes peuvent être identifiées : la couche supérieure chaude active, la couche centrale chaude, la base isolée.

Découvrez la HOTBIN

L'air chaud s'échappe par la valve sous forme de vapeur d'eau



Jérôme Hari

1. Electricité
2. Chauffage
3. Ventilation, Climatisation
4. Technique du froid
5. Sanitaire
6. ICT Services
7. Security & Automation
8. Technical Services
9. PV & Solaire
10. Efficacité énergétique
11. E-Mobility
12. Facility & Property Management



Bouygues Energies & Services en Suisse

Nous comprenons le bâtiment

N° 1 dans la technique du bâtiment

Leader sur le marché suisse dans la technique et la gestion du bâtiment, nous disposons du savoir-faire et de l'expérience requis pour réaliser également des projets nationaux de grande envergure en toute fiabilité et sécurité.

Nous comprenons le bâtiment

Nous soulignons par notre slogan «Nous comprenons le bâtiment» notre compétence dans tous les métiers et nos solutions pour l'univers du bâtiment.

Large réseau de sites dans toute la Suisse

Nous sommes présents dans toutes les régions avec près de 100 sites. Nous connaissons les particularités locales, ce qui nous permet de répondre aux besoins de nos clients de façon ciblée.

Efficacité énergétique

Nous avons l'efficacité énergétique dans le sang. Le Smart Building souligne les nombreux domaines et compétences au sein desquels nous offrons des solutions résolument éco-énergétiques.

Large gamme de prestations

Conseil, planification, installation, exploitation avec service de piquet: nous accompagnons nos clients dans toutes les étapes de leur projet.

Multitec

Multitec désigne les projets qui impliquent plusieurs disciplines et équipes de notre groupe venues de tout le pays. Notre collaboration interdisciplinaire nous permet d'élaborer et de mettre en œuvre un ensemble de solutions globales.



Petit conte de Noël



LE VIEUX BERGER

Je l'admire depuis ma fenêtre :
il clopine souvent vers les jardins familiaux.
Il médite devant leurs fleurs, si fragiles,
en cette fin d'automne.

Il sourit quand les enfants de la crèche
sautillent et gambadent autour de leur maîtresse.
Il s'écarte, prudent, quand les grands élèves
du collège courent rattraper leur bus.

Il caresse le chien blanc de l'aveugle.

J'aime m'approcher de lui quand il salue ses voisins...
Son pas s'est alourdi avec le froid.
Il est si sérieux dans sa démarche : serait-il en pèlerinage ?

Les jours diminuent, mon ami se fait plus rare.
Je m'inquiète et me soucie...

Je l'imagine trop affaibli pour affronter les premiers flocons.
Ah ! Le revoilà ! Je m'enhardis pour l'écouter car il semble parler :
aurait-il besoin d'aide ?

Immobile, attentif, il scrute les sommets du Jura et je n'ose l'interroger.
Une grande paix l'habite tout à coup.



Je me penche plus près, voici son message :
« Le temps est venu de son retour, la belle étoile que j'espère »

Sa joie est vraiment la nôtre !
L'étoile brille toujours en chacun de nos cœurs.



*Souvenirs de Noël en Angleterre
pendant les années quarante*

Mais où sont les neiges d'antan ? » demandait François Villon déjà au 15^{ème} siècle. Aujourd'hui je soupçonne que bien des personnes de ma génération aient la nostalgie des Noël plus simples, plus fervents et surtout moins commerciaux du temps de leur enfance. Pour ma part je ne suis pas trop incommodée par la sur-commercialisation de Noël étant donné que je fais tous mes achats par correspondance et n'ai pas besoin donc de me rendre dans les magasins en ville. Mais je suis sensible aux mots, et j'ai bondi d'indignation l'autre jour en lisant l'appellation « chansons de Noël » alors qu'il fallait évidemment dire « chants de Noël ». Ecœurée par ce manque de respect, je me suis calmée toutefois en me disant qu'il existe aussi des chansons du temps de Noël, comme « Jingle Bells » – le plus célèbre – et « Let it snow ».

J'en viens à mon thème. Mon premier souvenir à ce propos remonte à une nuit de Noël quand j'avais quatre ou cinq ans. Je dormais évidemment mais fus réveillée par l'entrée de quelqu'un dans ma chambre. J'ai deviné aussitôt qu'il s'agissait de ma mère apportant le gros bas de laine bien bourré – mon « Christmas stocking » – qu'elle posa au pied de mon lit. Consciente que j'étais censée croire encore au Père Noël, j'ai évité de bouger et gardé mes yeux bien fermés... Et je n'ai rien dit le lendemain, tôt le matin, quand j'ai eu le droit de découvrir les petites choses agréables qui remplissaient le bas de laine. Cela s'est passé encore au lit. Ensuite, petit-déjeuner vite expédié avant de passer à la partie la plus passionnante du programme de la journée, à savoir l'échange des cadeaux, ceux-ci étant déposés au pied du sapin qui trônait au salon. Il ne fallait pas trop trainer cependant car on devait se rendre au culte de 11 heures à l'église anglicane de Virginia Water – le lieu où on habitait alors – où nous allions non seulement célébrer religieusement Noël mais aussi retrouver mes grands-parents maternels.

Ceux-ci étaient de vrais piliers de la paroisse, mon grand-père lisant chaque dimanche l'extrait de l'Ancien Testament choisi pour ce jour. Il avait fière allure, se tenant bien droit au lutrin, son aspect austère et patriarcal ainsi que son accent écossais se prêtant à merveille à ces textes venus de la nuit des temps... Mon père par contre n'allait jamais à l'église, sauf pour les mariages, baptêmes, etc. J'acceptais cela sans question, comme font les enfants, en supposant simplement qu'il n'avait pas envie de s'y rendre, préférant passer son temps libre à jardiner ! Ce n'est que des années plus tard que j'ai compris – en voyant son embarras lorsqu'une amie de ma mère lui a demandé de servir de parrain à son fils nouveau-né – qu'il devait sans doute être athée... On n'en parlait pas car, à l'époque, il y avait beaucoup de non-dits dans les familles, plus qu'aujourd'hui, j'imagine.

*Souvenirs de Noël en Angleterre
pendant les années quarante*

Était-ce donc lui qui surveillait la cuisson de la dinde pendant que nous étions à l'église ?

Non, sa contribution prenait la forme des légumes et des fleurs qu'il cultivait avec beaucoup de succès, avec l'aide d'un jardinier professionnel à la retraite, les jeunes hommes valides étant tous mobilisés. C'était lui aussi qui nourrissait nos six poules, censées nous fournir les six œufs nécessaires à notre maisonnée de six personnes pour nos breakfasts quotidiens !

La personne qui trônait à la cuisine – plus ou moins « fée du logis » – était notre bonne irlandaise, Sheila. Elle était donc aux fourneaux pendant que nous chantions « Adeste Fideles » dans une église anglicane où elle n'aurait pas été à sa place car, étant irlandaise, elle était sûrement catholique. (J'ignore s'il y avait une église catholique dans les parages où elle aurait pu se rendre à une autre heure de cette journée bien chargée pour elle, mais elle avait quartier libre après la vaisselle du repas de midi). Nous avons de la chance qu'elle ne songeât pas à nous quitter car c'était l'époque où le gouvernement faisait son possible pour inciter les jeunes femmes à participer à l'effort de guerre, notamment en intégrant les usines de munitions. Travail sûrement monotone mais elles appréciaient la camaraderie et, surtout dans le cas de celles qui étaient jusque là employées domestiques, le fait de disposer librement désormais de leurs soirées ! D'ailleurs peu d'entre elles ont choisi de retrouver le travail domestique une fois la guerre terminée. Ce fut alors de toutes façons le début de l'arrivée massive des jeunes filles au pair venues perfectionner leur anglais dans une Angleterre se relevant de ses ruines, voyager étant redevenu possible, et je suppose que celles-ci remplaçaient en quelque sorte, quoique de façon différente, les domestiques d'avant la guerre. Mais Sheila n'avait heureusement pas intérêt à nous quitter car son travail n'était pas trop astreignant et, surtout, ma mère lui permettait de recevoir son petit ami Alf, mobilisé, lors de ses permissions. Et j'allais volontiers dans la cuisine quand il venait car je me délectais du duo de l'accent irlandais avec l'accent Cockney ! De retour de l'église, nous nous attablions sans tarder car nous ne pratiquions pas l'apéritif, mon père buvant tranquillement son whisky midi et soir à sa guise, et ma mère ne consommant pas d'alcool. Nos repas ne comportant jamais d'entrée, nous nous attaquions tout de suite à la dinde farcie accompagnée de pommes de terre rôties et de légumes de notre jardin. Venait ensuite le Christmas pudding, accompagné de crème fouettée... Nous quittions la salle à manger, l'estomac passablement alourdi, pour le salon où nous écoutions à trois heures tapantes le discours du roi. Plus tard – j'étais alors adolescente – ce serait le discours de la reine, que j'écoutais plus attentivement. En effet, je n'ai pas souvenir d'avoir écouté les propos du roi quand j'étais enfant, occupée que j'étais sans doute à faire l'inventaire de mes cadeaux !

*Souvenirs de Noël en Angleterre
pendant les années quarante*

Ceux-ci comportaient certainement le dernier roman d'Enid Blyton et je me plongeais probablement tout de suite dans sa lecture.

Je devais avoir dans les 8-9 ans alors.

Le goûter comportait une bûche de Noël ou son équivalent anglais (Christmas Cake) tandis que le souper serait léger : Bovril (un bouillon industriel très apprécié des Anglais) suivi de dinde froide.

En terminant cette petite évocation de mes Noël anglais d'il y a 75 ou 80 ans, je reviens à la reine. Je me demande en effet ce qu'elle dira dans son discours de Noël au terme de cette année si tragique – et cela de façon absolument imprévisible – dans le monde entier. Et 2021 ne s'annonce guère rose lui non plus. Or, c'est en juin prochain qu'aura lieu un évènement à célébrer en principe joyeusement en groupe, à savoir les 100 ans du Prince Philip, son mari bien aimé, qu'elle considère comme son « roc ». Les participants à la fête devront-ils porter les masques et éviter de se toucher ? « Time will tell », mais on aimerait être optimiste...

Peut-être la reine fredonne-t-elle en ce moment une chanson « tube » des années quarante justement et qui était chantée par une grande dame appelée « the Forces'sweetheart », morte cette année en ayant elle aussi largement dépassé son centième anniversaire.

Elle s'appelait Véra Lynn... et elle nous promettait que « There'll be blue birds over / The white cliffs of Dover / Tomorrow, just you wait and see... * ».

Rosemary Marie

** Il y aura des oiseaux bleus au-dessus / Les falaises blanches de Douvres / Demain, attendez de voir...*



Kreutzer & Cie Sa

entreprise générale d'électricité - téléphone - informatique - organe de contrôle
Rue Micheli-du-Crest 2
CP 92 - 1211 Genève 4 - Suisse
Tél. 022 800 14 14 - Fax 022 800 14 12



Kreutzer Sàrl

entreprise générale d'électricité - téléphone - informatique - antennes tv
Rue de Coqueloup 13
74100 Ville-la-Grand - France
Tél. 0450 38 57 66

Plus de **30** ans au service des Hôpitaux universitaires de Genève

Bénéficiez d'une remise de **15%** sur tous travaux, en appelant au **022 800 14 14** et en indiquant notre nombre d'années de collaboration avec les HUG.



info@kreutzer-electricite.ch • www.kreutzer-electricite.ch




Schindler CleanMobility

Hygiène et sécurité dans les ascenseurs, escaliers mécaniques et trottoirs roulants

 **Schindler UV CleanAir**
Système de purification qui garde l'air de la cabine d'ascenseur frais et hygiénique

 **Schindler UV CleanCar**
Système de lumière UV-C qui nettoie les surfaces de la cabine sans utiliser ni libérer de produits chimiques nocifs



ENTREPRISE DE VIDANGE HYDRAULIQUE depuis 1873

Dépannage 7/7 - 24/24

- VIDANGE HYDRAULIQUE
- NETTOYAGE HAUTE PRESSION
- CANALISATIONS
- COLLECTEURS COLONNES DE CHUTE
- POMPAGE DE FOSSES
- CAMERA-VIDEO
- MAÇONNERIE
- STATIONS DE POMPAGE



V. GUIMET FILS S.A.
Rue des Buis 12 - 1202 Genève
Tél. 022 906 05 60 - Fax. 022 906 05 66
www.guimet.ch



L'ART DU CAFÉ

CAFÉS EN GRAINS - CAPSULES NESPRESSO BIOCOMPOSTABLES
SHOP ONLINE WWW.CARASSO.CH

Nous remercions infiniment tous nos annonceurs pour leur publicité, ainsi que nos sponsors :

Kessler & Co Sa
UBS Switzerland AG

Grâce à leur soutien, notre journal l'E.A.O. peut être édité !



MRPS
Maison de Retraite du Petit-Saconnex

Pour vos visiteurs

Nous accueillons avec plaisir les familles et visiteurs de nos résidents dans de confortables studios situés dans le bâtiment des «Glycines». Refaits à neuf, ils sont joliment meublés et pourvus d'une salle de bains, d'une cuisine équipée et d'un balcon.

Nos tarifs spéciaux pour les familles et amis de nos résidents :

Studios 913 et 914
CHF 80.- pour 1 personne / nuit
CHF 100.- pour 2 personnes / nuit

Pour toute réservation, visite ou renseignement, adressez-vous au service conciergerie
Téléphone : 022 730 79 21 / Numéro interne : (7921)



*21 secondes de paix : Changement de saison,
mythes, légendes et croyances.*

Depuis des temps immémoriaux, les peuples de la terre étaient rythmés par le cycle des équinoxes et des solstices, exaltés par des fêtes entre légendes, mythes et croyances.

Les solstices d'été et d'hiver rendaient hommage à des célébrations. L'un par le jour le plus long, marquant l'embrasement de la vie, appelé solstice d'été et l'autre, par son opposé, l'hiver, marqué par le jour le plus court et la nuit la plus longue de l'année. C'est à ce moment précis où les fêtes, dans toute société humaine quelle que soit sa latitude, célébraient l'entrée d'un nouveau cycle annuel.



Imprégné par ces fêtes de solstice, le Père Noël, mythe ancestral et croyance pour les enfants, annonce la fin d'une d'année et le commencement d'une nouvelle saison. Il implique certes un univers marchand mais sa raison d'être est une célébration à la vie, une occasion de dons et d'échanges entre cultures depuis la nuit des temps.

La légende fondatrice de Saint-Nicolas liée au sauvetage de trois enfants.

Et voici que trois Rois Mages venus d'Orient, suivant l'étoile filante de Perse, de Chine et d'Ethiopie, arrivèrent avec des cadeaux pour l'enfant Jésus.

Ou alors d'autres, dans le sous-continent indien, où l'amour sublimé et spirituel naît entre Krishna et Râdhâ qui est célébré par des danses.

*21 secondes de paix : Changement de saison,
mythes, légendes et croyances.*

Chaque mythe, légende ou croyance donne espoir, joie et bonheur à tous les enfants de la terre. Liés avec le passé, dans le temps, dans l'espace et à l'univers, ils garderont de délicieux souvenirs et espérances à l'âge mûr, dans une atmosphère chaleureuse. Bien au chaud, loin des intempéries et des vents froids sous d'autres horizons, ces fêtes embellies par des décorations sont accueillies par des lumières et un soleil rayonnant qui réchauffent nos âmes...

En ce temps d'approche des fêtes, pour nous, c'est aussi l'occasion de faire une pause dans le tourbillon de notre quotidien, consacrer 21 secondes de paix, en s'unissant universellement dans ces moments de changement de saison et de partage entre légendes, mythes et croyances.

À travers ses longs voyages, l'empreinte d'une vie et d'une Amitié avec Salva Magaz, photographe



espace **audition**

CENTRE AUDITIF PRES DE CHEZ VOUS

AGREE TOUTES MARQUES ET TOUTES ASSURANCES

POSSIBILITE DE
DEPLACEMENT A DOMICILE*

ESSAI GRATUIT ET
SANS ENGAGEMENT

SUIVI COMPLET ET SANS
FRAIS DE VOS APPAREILS



Signia - pure charge & Go X

AIDES AUDITIVES RECHARGEABLES ET FACILES A MANIPULER

Offre disponible en magasin **

Du lundi au vendredi: 8H30 - 12H30 et 14H00 - 18H00

Renseignements et rendez-vous au 022 788 70 30

PETIT-SACONNEX C.C de la Tourelle 2-4 chemin de la Tourelle I1209 Genève IT. 022 788 70 30

CHÊNE-BOURG 21 rue de Genève I1225 Chêne-Bourg IT. 022 860 15 31
veronica@espaceaudition.ch

*Si nécessaire **Voir conditions en magasin

C'est Noël tous les jours
C'est Noël chaque fois qu'on essuie une larme dans les yeux d'un enfant.
C'est Noël chaque fois qu'on dépose les armes et chaque fois que l'on s'entend.
C'est Noël chaque fois qu'on dépose les armes et qu'on ouvre les mains.
C'est Noël chaque fois qu'on arrête une guerre et qu'on ouvre les mains.
C'est Noël chaque fois qu'on force la misère à reculer plus loin.
C'est Noël sur terre chaque jour,
Car Noël, mon frère, c'est l'Amour !

O. Vercruyse

J'ai fait un rêve la nuit de Noël.
Je cheminai sur la plage, côte à côte avec le Seigneur.
Nos pas se dessinaient sur le sable, laissant
une double empreinte, la mienne et celle du Seigneur.
L'idée me vint – c'était un songe – que chacun de nos pas
représentait un jour de ma vie.
Je me suis arrêté pour regarder en arrière.
J'ai vu toutes ces traces qui se perdaient au loin.
Mais je remarquais qu'en certains endroits
au lieu de deux empreintes, il n'y en avait plus qu'une.
J'ai revu le film de ma vie ! O surprise !
Les lieux de l'empreinte unique correspondaient aux jours
les plus sombres de mon existence.
Jour d'angoisse ou de mauvais vouloir ;
Jours d'égoïsme ou de mauvaise humeur ;
Jours d'épreuves et de doute; jours intenable...
Jours où moi aussi, j'avais été intenable.
Alors, me tournant vers le Seigneur, j'osais
lui faire des reproches :
« Tu nous as pourtant promis
d'être avec nous tous les jours !
Pourquoi n'as-tu pas tenu ta promesse ?
Pourquoi m'avoir laissé seul aux pires moments de ma vie ?
Aux jours où j'avais le plus besoin de ta présence ? »
Mais le Seigneur m'a répondu :
« Mon ami, les jours où tu ne vois qu'une trace
de pas sur le sable, ce sont les jours où je t'ai porté dans mes bras. »



A. de Barros, poète brésilien

Textes proposés par Mme Messerli

Le temps de l'Avent ...un temps d'attente et d'espérance

A l'heure où nous écrivons ces quelques lignes, les mesures sanitaires liées à la pandémie nous imposent la prudence, nous sommes dans l'obligation de suspendre provisoirement les messes et les cultes dans notre chapelle suite aux décisions du Conseil d'Etat. Nous attendons des jours plus sereins... nous espérons. Nous vous informerons au plus vite si la situation venait à se normaliser.

En décembre nous sommes dans le temps de l'Avent, qui ouvre l'année liturgique, ce temps oriente d'abord notre regard et notre espérance vers l'avenir, vers ce chemin de salut.

Le temps de l'Avent, un moment de tendresse dans nos calendriers où Dieu nous attend comme la nuit attend le jour, où Dieu se révèle.

La couronne de l'Avent est une belle et bonne manière de ponctuer le temps liturgique. La lumière des bougies se réfère naturellement à Jésus et au désir que nous avons de Dieu. Elle éclaire chacun dans son chemin.

La crèche est un autre symbole qui nous aide à mettre en valeur la dimension d'attente de l'Avent et nous projette vers la venue du Christ.

Ainsi, la crèche doit trouver sa juste place dans nos appartements ou nos églises/chapelles/temples, pour qu'elle fasse le lien entre la Parole, nos traditions, nos souvenirs et notre joie profonde du mystère de Noël.

L'ange de Noël décore les vitrines des magasins et les maisons. C'est à l'époque de Noël que nous aimons le plus les anges. Le rôle des divers Anges, dont l'ange Gabriel, est d'être les messagers du Seigneur qui interviennent en cette période de l'Avent et lors de la Nativité, comme « une conspiration d'amour... un courant d'amour entre Dieu et nous.» (*Anselm Grün*).



Le temps de l'Avent ...un temps d'attente et d'espérance

Ce qui arrive aux bergers pendant leur garde nocturne peut, aujourd'hui encore, à tout instant, devenir réalité, non seulement à Noël, mais toujours quand notre nuit se transforme en espérance par la venue et la présence d'un ange à nos côtés, un témoin de la Bonne Nouvelle.... Moi, toi, nous, tous, sommes appelés à devenir des messagers, de modestes « anges » pour nos sœurs et nos frères.



*« Dieu se donne,
Il Se donne à l'humanité entière,
par tendresse, par passion,
par amour débordant... »*

*Dieu est ainsi,
et s'Il vient sur notre terre
c'est uniquement
afin de s'approcher de nous
et Se tenir auprès de nous
pour l'échange d'amour ! »*

Chemin de Noël, 2006, Charles Singer, Albert Hari, p.51

Que nos regards et nos cœurs continuent à s'émerveiller de ce don.
Quelle joie pour toute la terre !

En ce temps de Noël,
Soyons une bonne nouvelle pour nos frères, nos sœurs.
Soyons, avec confiance, dans la joie du mystère de Noël !!

Les aumônières
Cathy Espy-Ruf, Irène Monnet, Ami Satchi
et tous les bénévoles

L'huître, ce plat emblématique des fêtes...

La petite histoire de l'huître

L'huître est un mollusque bivalve appartenant à la famille des ostréidés. Sa coquille est composée de deux parties rattachées par un muscle. Si l'extérieur est feuilleté d'écailles gris-vert, l'intérieur est recouvert de nacre blanche et mauve. Le mollusque repose dans la partie inférieure et concave de cet écrin, attaché par un pied ; sa chair luisante est teintée de blanc grisâtre, virant au gris perle, au vert ou au beige.

Le saviez-vous ?

Sous l'Antiquité, l'huître était appréciée et consommée en abondance par les Romains, les Celtes ainsi que par les Grecs, qui se servaient de la partie plate de la coquille comme bulletin de vote. Ils y gravaient le nom de l'homme politique à bannir de la cité ; d'où l'origine du mot « ostracisme ».

Plate ou creuse? Bretonne ou japonaise? triploïde?

À l'état sauvage (en voie d'extinction), le mollusque hermaphrodite se fixe sur les rochers, sur les autres huîtres ou sur tout objet pouvant l'accueillir, formant ainsi des colonies. L'huître indigène originelle est l'huître plate (*Ostrea edulis*), mais sa production est devenue très marginale (la belon, issue de Bretagne, est la plus appréciée de cette famille).

L'huître portugaise l'a supplantée en 1868 lors de son arrivée dans l'estuaire de la Gironde. Mais après une épidémie dans les années 1970, c'est l'huître japonaise qui fut importée et qui représente aujourd'hui la majeure partie de la production française d'huîtres creuses. L'huître triploïde ou « huître des 4 saisons » est une variété d'huîtres qui a subi une manipulation chromosomique (mais pas une modification, comme les OGM) : elle possède 3 paires de chromosomes au lieu de 2. Stérile, l'huître triploïde ne produit plus de laitance et comme elle ne s'épuise pas à se reproduire, elle grossit et est commercialisée plus rapidement (2 ans, au lieu de 3 en moyenne).



D'où viennent leurs petits noms?

La plupart des huîtres sont élevées dans des parcs, nécessitant un important travail manuel (mise en poches, retournement des poches, tri...). Les naissains (ou larves) provenant de bassins spécialisés (Arcachon notamment), sont ensuite élevés pendant 3 ans dans des bassins plus propices à leur développement. Ce sont ces bassins qui donneront leur nom aux huîtres : Marennes-Oléron, de Normandie (Ouest Cotentin, Isigny, Saint-Vaast...), de Bretagne (cancale), d'Arcachon, de Vendée, de Méditerranée (étang de Thau, Bouzigues), de Corse...

Faut-il vraiment la consommer les mois en « R »?

Il est de coutume de les déguster pendant les mois en « r » de septembre à avril. Le reste de l'année, elles sont dites « laiteuses » (ou grasses), car elles produisent de la laitance: une semence blanchâtre et crémeuse qui fait grimacer bon nombre d'amateurs, préférant les déguster en saison pile au moment des fêtes!

Quel calibre d'huître choisir?

Inversement proportionnel à la taille, le calibre indique le poids moyen de l'huître :

N° 5 (30 à 45 g)

N° 4 (46 à 65 g)

N° 3 (66 à 85 g)

N° 2 (86 à 110 g)

N° 1 (111 à 150 g)

N° 0 (+ de 150 g, soit la taille d'un steak !).

Les « spéciales » sont plus charnues, les « fines de claires » sont plus minces et souvent vertes, du fait de la présence d'une algue dans les bassins (claires) où elles sont affinées.



L'huître : un produit sain, bon pour la santé...

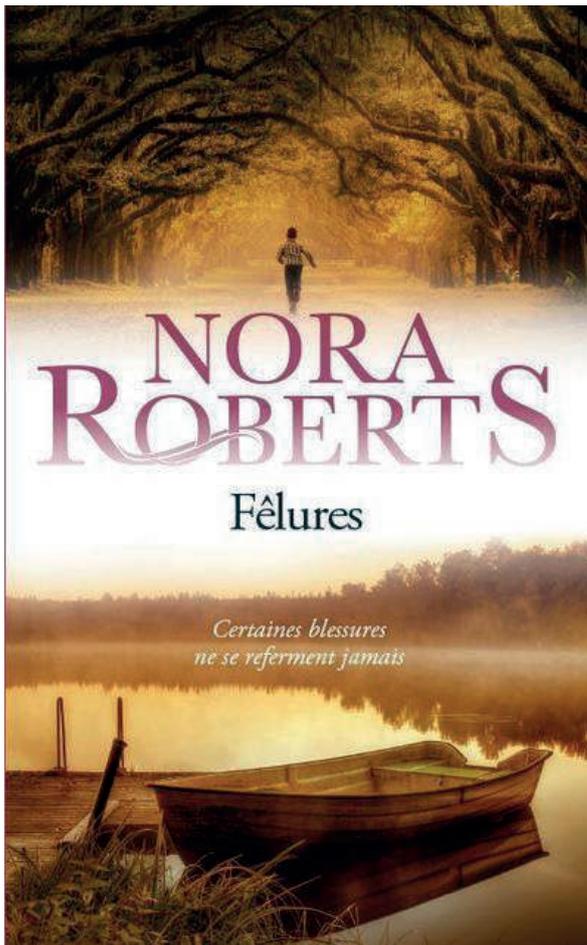
C'est un aliment-santé hors pair, contenant un taux record de nutriments : protéines, sels minéraux (iode, zinc, sélénium, manganèse, 2 fois plus de fer que la viande), etc. Et tout cela pour un minimum de calories : 2 à 3 % de matière grasse ! Les huîtres se conservent au frigo une semaine après achat, bien serrées et coque en bas. Elles s'ouvrent au dernier moment (une heure avant la consommation), avec un bon couteau et une main protégée!

Bon appétit et bonnes fêtes...



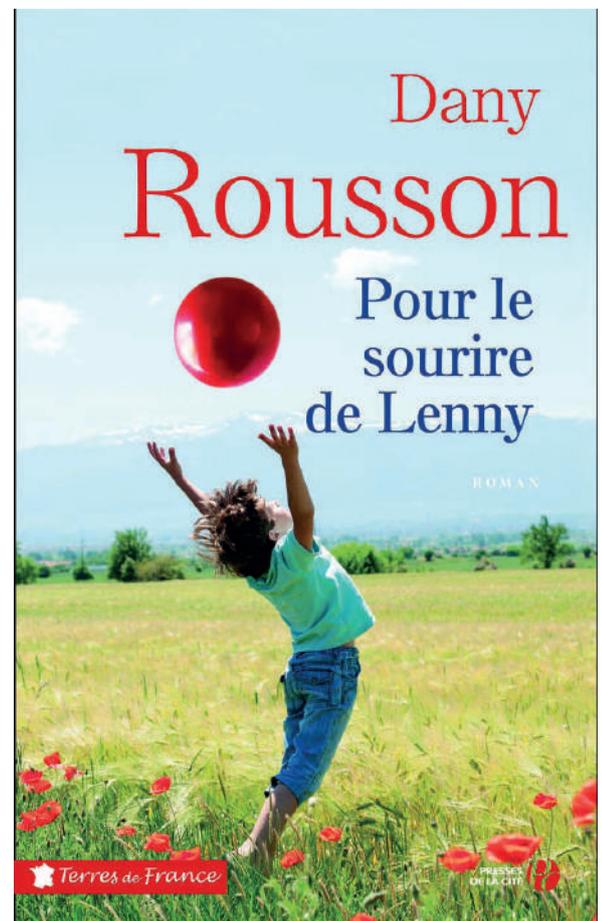
Christophe Guillon

Les nouveautés



Un père chirurgien en vue et son élégante épouse, deux enfants modèles, une maison magnifique à Lakeview en Caroline du Sud : la famille Bigelow est absolument parfaite. En tout cas, c'est ce que tout le monde croit. Mais derrière les portes fermées, les enfants, Zane et sa petite soeur Britt, vivent dans la peur, terrorisés par leur père, Graham. Jusqu'à ce terrible jour où Zane rentre en retard. La dispute qui s'ensuit marque le début d'un enchaînement d'événements qui brise la famille et change la vie des enfants pour toujours. Ils sont confiés à leur tante. Mais le passé ne se laisse pas oublier si facilement... Des années plus tard, Zane, devenu avocat, revient à Lakeview. Il y retrouve sa tante, sa soeur et ses vieux amis. Il y rencontre également une nouvelle venue, Darby McCrae qui, derrière son optimisme et son énergie, cache ses propres blessures.

A Aigues-Mortes, le roman d'une improbable amitié entre un mystérieux vagabond, « Savate », et Lenny, neuf ans. Quand celui-ci est victime d'un tragique accident, Savate puise dans son passé et ses souvenirs pour redonner à l'enfant le goût de vivre... Printemps 2003. Deux vagabonds, Titi et Savate, font halte à Aigues-Mortes, sur le littoral gardois. Dès son arrivée, Savate a l'étrange impression que cette cité médiévale va changer sa vie. En effet, de bonnes âmes tendent la main aux deux hommes : Pacôme, saunier, les héberge, et Marcellin, retraité, se démène pour leur trouver un emploi. Mais c'est au petit Lenny, amateur de skateboard et de défis, que s'attache Savate. Entre le garçonnet malaimé par son père et le voyageur sans bagages, une intense amitié se noue. Au contact de l'enfant, le sévère Savate s'ouvre peu à peu. Puis son passé le rattrape... Quel douloureux secret cache celui dont tous ignorent le véritable nom? Quelle lointaine tragédie l'empêche de connaître le bonheur ?





En mémoire à un héros méconnu de la Seconde Guerre, l'Anglais Robert Forester part accomplir une promesse : retrouver la famille du soldat en Lorraine et remonter le cours de sa vie, frère et fils chéri, volontaire des Forces navales françaises libres et amant de l'ombre...

La nécessité d'une quête et la force du souvenir. « S'il m'arrive quelque chose, tu iras leur dire combien je les aimais. »

A tous, Adolphe Lamesch a laissé un vide immense. C'est sur ses traces que cinquante ans plus tard Robert Forester part à Châtel-sur-Moselle pour rencontrer les membres de sa famille et leur porter les mots de celui qui accompagna son enfance en Angleterre. Telle une promesse, à la mémoire du jeune Lorrain engagé parmi les premiers dans le sillage du général de Gaulle, disparu en mer à bord du torpilleur des Forces navales françaises libres La Combattante en 1945.

Pour sa mère Berthe, l'espoir de revoir son fils vivant n'avait jamais vacillé. Elle laissait toujours sa porte ouverte, au cas où... Parce qu'elle détenait dans ses lettres le secret d'Adolphe. Un secret troublant, plein de vie et de résilience. Qu'elles étaient deux à partager...

Un roman bouleversant qui rend hommage à un héros discret de la Seconde Guerre mondiale, et dans lequel s'impriment la force du souvenir et le courage des femmes.

Les bénévoles vous attendent
tous les jeudis
de 9h30 à 11h30
à Trembley, au 1er étage des Bouleaux

Soyez le héros de votre
transition digitale

www.jbcsolutions.ch

Siège
Rue de la Vernie 12
1023 Crissier
T. +41 21 706 60 80

Agence
Route des Grives 2
1763 Granges-Paccot
T. +41 26 422 27 27

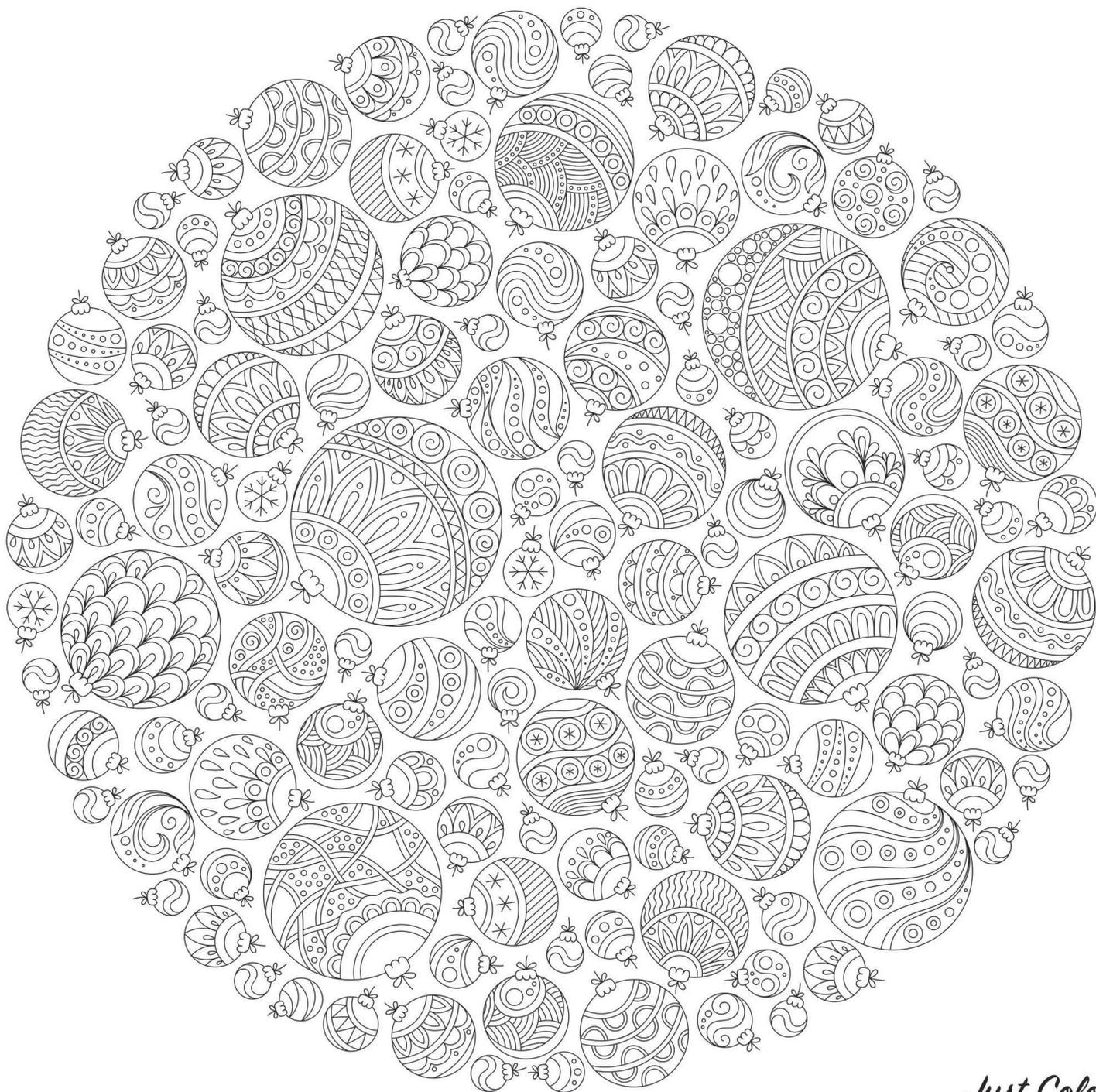


| | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|-------------------------------------|------------|--|
| PARAMÈTRES DOMINATION | | EN CORÉE DU SUD CLOCHETTE | | BOUT DE TERRAIN CÉLÈBRE EN CHINE | | ANIMATION PHILOSOPHE ALLEMAND | | CARDINAL |
| | | | | | | | | |
| FANS VIN DU BEAUJOLAIS | | | | | | | | |
| | | | | | | | GRUGÉ | |
| VIVE AMOUR- PROPRE | | | | | | | | ELLE POURRA BIENTÔT JOUER AU DOCTEUR |
| | | | APOGÉE | | PETIT JURON APPÂTERA | | | |
| ÉTENDIS COUTUMES | | | | | | | ÉCHASSIERS | |
| | | PONCIF PÉCHÉ CAPITAL | | | | | | |
| 13 À TABLE | BEURRÉS QUOTE- PART | | | | | | | |
| | | | | | DÉESSE GRECQUE | | | |
| CURSUS ABRI | | | CUBE DE JEU PETIT TOUR | | | RICHESSSE BONNE CARTE | | |
| | | | | | MONNAIE AFRICAINNE | | | |
| ESPLANADE | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 | | 2 | | | | | |
| 7 | 4 | | | | | 1 | | 2 |
| | | 9 | | 1 | | | | 7 |
| 6 | | 3 | | 9 | 7 | | | |
| | 7 | | | | | | 8 | |
| | | | 3 | 4 | | 5 | | 9 |
| 5 | | | | 2 | | 8 | | |
| 4 | | 7 | | | | | 6 | 5 |
| | | | | | 8 | | 1 | |

*Solutions des jeux disponibles
aux bureaux des animateurs*

Source des jeux : © <http://fortissimots.com>



Just Color

Source : www.justcolor.net/fr

QUIZ : GÂTEAUX ET FRIANDISES

- 1) D'où sont originaires les "biscuits roses" ?
 - Reims
 - Troyes
 - Rouen

- 2) Le cachou a été inventé à Toulouse. Il est à base de :
 - Noix de cajou
 - Noix d'arec
 - Noix de cola

- 3) D'où est originaire la papillote, que l'on trouve désormais sur toutes les tables françaises à Noël ?
 - Lyon
 - Strasbourg
 - Dijon

- 4) Quelle ville de Provence est la capitale mondiale du fruit confit ?
 - Apt
 - Manosque
 - Sisteron

- 5) Quel est l'équivalent français du "turrón" espagnol ?
 - le caramel mou
 - la pâte de fruits
 - le nougat

- 6) D'où sont originaires les "bêtises" ?
 - Douai
 - Cambrai
 - Tournai

- 7) Laquelle de ces pâtisseries n'est pas bretonne ?
 - le kouign aman
 - le quatre-quarts
 - le Paris-Brest

- 8) Quel fruit entre dans la composition du calisson d'Aix ?
 - le melon
 - la pêche
 - l'abricot

- 9) Le "petit suisse", comme son nom ne l'indique pas, a été inventé en France. Dans quelle région ?
 - Bretagne
 - Bourgogne
 - Normandie

- 10) Les madeleines auraient été inventées à Commercy au XVIIIème siècle. Où se trouve Commercy ?
 - dans le département du Jura
 - dans le département de la Meuse
 - dans le département du Pas-de-Calais

Source des jeux : © <http://fortissimots.com>



MENUISERIE - CHARPENTE

AGENCEMENT - ESCALIERS

USINAGE CNC

GUY FRACHEBOUD SA

Guy Fracheboud

Chemin du Pré-du-Camp 4 – 1228 Plan-les-Ouates

Tél. 079 202 27 28 / 022 794 56 55 – Fax 022 794 02 03

guy.fracheboud@bluewin.ch



BAVITECH SYSTEMS

Intégrateur de nouvelles technologies basé à Genève,
notre société répond à tous vos besoins
dans les domaines des télécommunications,
de la sécurité des biens, des personnes et des réseaux.

Chemin Château-Bloch, 19 - CH - 1219 Le Lignon - Suisse - +41 22 594 60 60 info@bavitech.ch



Santé
Sécurité
Liberté



Lauréat du Prix des Nations Unies
Prix du Sommet Mondial 2013

LA-VINOTHEQUE

WWW.LA-VINOTHEQUE.CH

*Route de Florissant 78
1206 Genève*

*Rue des Sablières 5
1242 Satigny*



Fine fleur de boulanger



du pain
100% genevois



Votre partenaire idéal pour toutes vos fournitures en articles de Boulangerie,
Pâtisserie, Viennoiserie, Snacking et Cocktail.

Tél : 022 855 97 00

contact : info@bisa.ch

www.bisa.ch



eao@mrps.ch

Journal édité par la Maison de Retraite du Petit-Saconnex - Genève