



## Journal de décembre 2018

- ✳ Nous accueillons **Marie** comme nouvelle venue, elle s'intéresse à plein de choses dont la sophrologie, qu'elle soit la bienvenue.



### Ce qui s'est passé à la Ronde ce mois-ci

- ✳ **Marie-Claire** a joué aux cartes à Sorano et s'est bien amusée. **Evelyne** a participé à l'atelier lectures de **Monique** et le **Rumikub**. **Claude** a fait du **Do-In** avec **Joëlle** et c'était bien **Odile V.** a fait beaucoup de chose intéressantes mais pas avec la Ronde.
- ✳ **Bernard** fait **marche nordique** dans le bois de Vincennes le lundi matin à 10h sauf s'il fait moche. Ça fait environ deux heures de marche à bon pas. Le groupe de Bernard fait des pauses quand même. Il ya un groupe le jeudi, c'est avec **Franck** à 10h30, toujours ponctuel et dynamique. N'oubliez pas que ceux qui marchent dans le groupe doivent être adhérents à la Ronde, question d'assurance. Lundi il y a aussi **marche tranquille** avec **Dom**, qui, trouvant le rythme de la marche nordique trop intense, a créé un autre groupe à 10h15, où on marche plus lentement et moins longtemps, on marche pas trop vite, on admire le paysage et le changement de saison et on papote. Chacun peut trouver son rythme et son jour.
- ✳ **Danièle Bou.** a apprécié **la marche, l'écriture, la pâtisserie, la couture** (et **Soizic** fêtait son départ à la retraite avec bonheur). Il y a donc eu l'atelier **Pâtisserie de Blandine**. C'était très bon, de très bonnes recettes, et un vieux couple de ronchons qui se chicanait, vraiment infernaux précise François, ils nous ont bien fait rire. Merci Blandide.



✳ **Charlène** a fait plein de **rumikub** (sais pas ce que c'est un jeu de lettres me dit-on) mais pas d'atelier mémoire, ça manque. Elle en a fait plein (d'ateliers mémoire) mais ne s'en souvient plus, ce qui est fâcheux. Et elle est allée avec **Nadine** à **Vaux le Vicomte** pour voir les décorations de Noël et le château, mais il y avait moins



d'illuminations que d'habitude, dommage. Joli quand même au rez de chaussée, voir photos à droite.

- ✳ **Marie Noëlle** a découvert le **code names** avec **Françoise** avec des cartes et des images et on doit décider mentalement à quel nom on pense à partir des images. Et si on pense à rien, on fait quoi ?

✳ **Blandine** aime la marche nordique et a animé l'atelier **pâtisserie** (c'est pas moi qui le répète, c'est tout le monde qui le dit, na), elle est contente que l'ambiance soit très bonne et la salle Coste est bien pratique pour faire de la pâtisserie. Blandine a amené plein de matériel mais a oublié le fouet en cuir pour les élèves dissipés. **Marie-Noëlle** a aussi fait atelier pâtisserie et s'est amusée même si quelq'un n'a pas arrêté de la taquiner (on se demande qui... François, lâches cette spatule !)



### Recette des Etoiles de Noël

Ingrédients : 175 g de beurre mou, 25 g de cannelle, 125 g de sucre semoule, 1 œuf, 100 g d'amandes en poudre, 250 g de farine

Préparation : Mélanger le beurre ramolli, la cannelle et le sucre. Ajouter l'œuf, la poudre d'amandes et la farine. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte dense. En faire une boule.

Etaler la pâte sur 0,8 à 1 cm d'épaisseur. Faire des formes différentes avec les emporte-pièces. Badigeonner les biscuits avec le mélange de 200g de sucre glace, 1 blanc d'œuf, 1 filet de citron. Faire cuire avec le glaçage Four à 160° (th.5 à 6) pendant 20mn.



- ✳ **François** aime le 14 décembre et entend partager avec nous sa culture. Il propose une rubrique : « échange de savoirs, dire des bêtises pour détendre l'atmosphère » et pochade sur deux aspects du jour. C'est la date de naissance de Nostradamus (euh, il fait partie de la Ronde celui-là ? J'crois pas) et de Jane Birkin (pas plus). Et aujourd'hui, c'est... c'est... vendredi 14 décembre, d'accord vous le saviez déjà, mais nous fêtons Sainte Odile. Odile, vient du germanique odal, "patrie" (on s'en tape pas un peu là, mmm ?). Sainte-Odile (+730 après Jésus-Christ) est Patronne de l'Alsace. Selon des auteurs reconnus pour leurs grands savoirs, les Odile sont spirituelles et exubérantes. Les Odile se laissent guider



par leurs instincts et leurs émotions, leur sensibilité. Elles attendent de la vie toutes les jouissances, des gens qu'elles aiment, toutes les joies. Elles sont pourtant souvent victimes de leurs sympathies et antipathies trop spontanées, ce qui peut entrainer des relations difficiles avec leur entourage familial ou professionnel. Voilà, l'Astrologie, les prédictions (de Nostradamus ou d'autres) ne se trompent jamais. Ces descriptions correspondent, tout à fait, aux 2 Odile de la Ronde, dixit François qui dit, qu'en secret, il les appelle les sœurs jumelles tant il les confond. (quelqu'un peut-il me passer une spatule que je tape sur la tête de François ?)

- ✳ A part la pochade du jour, **François** apprécie beaucoup **l'atelier chant** où on a un noyau assez régulier et ça aide pour développer des choses et les chants. **Danièle B** nous transmet un chant traditionnel à 2 voix. Et on a ajouté de nouvelles chansons. Voir si on peut les chanter. Donc on apprend de nouvelles choses en gardant les anciennes. Y'a de la vie.



- ✳ **Amélie** est enfin inscrite sur la mailing list qui a daigné accepter son adresse électronique (mystère de l'informatique... J'ai bien failli balancer mon ordi par la fenêtre ce matin avant d'arriver à le débloquer, y'a des jours comme ça... 😊). **Amélie** a animé un atelier **Estime de soi et transition écologique**. Avec **Claudine** elle a évoqué la **pétition des coquelicots** pour arrêter les pesticides chimiques. Les gens se retrouvent devant les mairies le 1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois à 18h.



- ✳ **Danièle L.** a adoré **l'atelier lecture à voix haute avec Monique** et c'était beau, accueil parfait, sérénité et textes vraiment bien. Elle dit que **l'atelier couture** était comme une ruche. Elle recrée un « quilting-bee »

comme le faisaient autrefois les américains pour travailler ensemble et ce n'est pas réservé qu'aux dames.

- ✳ **André** a participé à **l'atelier « beaux textes »** de **Monique**, comme c'est joliment formulé.



- ✳ **Marie-Claude** nous a emmené voir **l'expo des artistes animaliers à Bry** et c'était très beau, nous avons vu l'exposition Daguerre également et les belles illuminations de l'endroit. **Michel Pe.** l'a fait de son côté ainsi que l'expo de Daguerre dans la maison qu'il habitait. Le daguerrotype est un procédé très particulier (voyez tout le détail sur internet).



- ✳ **Nicole** adore **l'atelier couture**. **José** aussi a fait les **beaux textes** et ont aimé le **rumikub** aussi.
- ✳ **Monique** a aimé **estime de soi**, et aime ça même si ne sait pas si on va voir de plus près la transition écologique. Plus on est à l'écoute de ses besoins, plus on est en lien avec l'environnement, précise Amélie.
- ✳ **MSK** a vu **le SEL de Montreuil**, certains de commerçants acceptent les « pêches » comme monnaie, c'est pour inciter au commerce local.



- Danièle Bot.** a fait **couture** un atelier qu'elle anime vraiment bien, et a fait **Do-In** avec **Joëlle** et a beaucoup aimé, on en sort apaisé, avec des conseils d'alimentation avec la saison conseils de bien être. Danièle marche le lundi aussi avec Bernard et le jeudi aussi avec Franck. Elle apprécie beaucoup les deux ateliers. **Odile J.** aussi a fait atelier **couture** et a animé l'atelier **d'écriture** et elle trouve qu'elle manque de monde pour écrire.



#### Rappel des bonnes manières entre offreurs et demandeurs :

Quand on s'inscrit à un atelier et qu'on ne peut pas venir, on appelle l'offreur **pour s'excuser de ne pas venir**, quel que soit l'atelier (ça vaut pour la marche nordique, la couture, ou tout autre...). Si la confirmation est demandée, on envoie un mail. Et **ON ARRIVE A L'HEURE**. Merci d'avance de la part des offreurs.



**RAPPEL : Nous fonctionnons en année civile, donc pensez à amener un chèque de 10 euros en janvier pour vous réinscrire.**



## OFFRES ET DEMANDES



Elu boulet  
du jour

- ✿ **Dom** aimerait une réunion pour en expliquer le **fonctionnement des monnaies locales**.
- ✿ **Charlène** signale **expo du peintre Gueltri** remis au goût du jour, petit musée sympa.
- ✿ **Claude** propose **atelier conférence de « passer de la culpabilité à la responsabilité et à la confiance »** le mercredi 9 janvier à 18h.
- ✿ **Geneviève** propose au **rumikub des lettres** le 17/01 à 14h30 à Sorano. Elle a deux jeux.
- ✿ **Evelyne** veut faire un atelier **mémoire** le vendredi 18 janvier à 17h chez Françoise V.
- ✿ Le 23 janvier il y a **Do-In et Dictée à Sorano** dans nos salles. Mais **Danièle Bou.** voudrait proposer en plus atelier avec des stratégies genre « l'orthographe pour les nuls », comme la conjugaison des verbes pronominaux (euh, c'est quoi un verbe pronominal ?). Comme M. Jourdain on s'en sert tous sans le savoir, c'est genre « je me lave le matin » (moi en tous cas c'est le matin, vous je sais pas, chacun est libre quoi).
- ✿ Lundi 14 janvier **Dominique S.** offre à 11h **autoshiatsu** à la salle du domaine du bois 38 rue des murs du parc.
- ✿ **Monique** va, le mardi 8 janvier de 18h précises à 20h à la salle 3 au sous-sol de la Maison des Associations, nous raconter **l'histoire de la tomate d'industrie et de la vache qui rit** (là, tout de suite, le rapport ne saute pas aux yeux). Mais c'est un exposé sur la mondialisation auquel elle a assisté et elle va nous le retransmettre. La vache qui rit est la star de l'Afrique me dit-on (je vois pas toujours pas le rapport, j'ai dû louper une phrase, c'est la faute de François qui n'arrête pas de me chuchoter des bêtises alors que je tape les notes, je devrais plutôt taper sur sa tête).
- ✿ **André** propose **belote / tarot** le mercredi 9 janvier à 14h30 à teuheuteuh ? Ah non, ce sera à Sorano.
- ✿ Il ya aura **canasta** mercredi 19 décembre par **Charlène et Marie No** à 15h à Sorano. C'est un tripot cette cafet !



- ✿ **Odile J.** emmènera ceux qui veulent voir **l'expo Miró au Grand Palais** le 19 janvier à partir de 20h. On sait c'est en même temps que l'atelier mémoire mais pas forcément car l'atelier mémoire est à 17h.
- ✿ **Amélie** offre **Estime de soi** mercredi 19 décembre à 18h à 20h à Sorano. La prévenir, salle 37. Elle prévoit aussi le 20 février, le 27 mars le 29 mai et le 26 juin. Elle a suivi les réunions de « Vincennes en transition » (je sais pas ce que c'est désolée, voyez internet). Et va voir si elle peut nous redonner ce qu'elle y apprend.
- ✿ **José** aimerait proposer un **atelier littéraire sur Flaubert** et voudrait réserver la salle, il nous parlera d'un ouvrage « les 3 contes » et nous en récitera un. 1h20 de récitation (là j'admire, déjà que je sais à peine le corbeau et le renard, Evelyne au secours...)°. Sérieusement, il va chercher plusieurs dates. **Marie-Paule** l'aidera.
- ✿ **Michel Pe.** nous redit qu'il y a vraiment des choses bien au **musée de l'histoire vivante à Montreuil**, en 1848 les insurgés ont investi les Tuileries, ont bu des bouteilles, se sont mouchés dans les rideaux (les kleenex n'avaient pas été inventés) et

abîmé du mobilier. Et ils ont pris le trône du roi et l'ont amené à la Bastille où les gens pouvaient s'y assoir avant d'y mettre le feu (François me dit que c'est de là que vient l'expression « avoir le feu au cul »... Quelqu'un peut-il le taper, j'ai les mains occupées) et il y a un resto sympa à la sortie du parc Montreuil.

- ✿ **Odile V.** propose un **atelier comment télécharger** sur internet. Elle rappelle que ça consiste à télécharger des émissions de télé de la semaine avec CapTVty (mais pas les films), des émissions de radio, you tube... On peut même récupérer les sous-titres des émissions. Mieux vaut avoir une box. Odile a rangé chez elle par hasard et a trouvé une panier en papier, une cuillère, une assiette et un verre. Les prend qui veut. Et elle a donné des petites boîtes, (petites boîtes, très étroites ... Oups excusez-moi je déraile et Français est même pas là...)
- ✿ **Odile** a **perdu internet** alors qu'elle est chez Free mais n'a pas tout compris et **demande de l'aide** pour se reconnecter.
- ✿ **Claudine** rappelle son **expo céramique** à Fontenay jusqu'au samedi 22 décembre de 10h jusqu'à 21h à la maison des associations de Fontenay. Elle signale que chaque année il y a **festival du film animalier à Montier en Der** (loin mais intéressant) et Claudine participe aux **coquelicots** mais en céramique ce n'est pas facile à faire.
- ✿ Des rondeurs ont tricoté les jolies **chaussettes de Noël pour les bornes** des trottoirs de Vincennes. C'est très seyant et très réconfortant de savoir qu'elles ne s'enrhumeront pas. Et elles sont vraiment très festives.



- ✿ **Nadine** s'occupe **de chats perdus avec une tombola**, où on ne gagne pas un chat, promis, mais des objets.
- ✿ **François** déclare avoir préparé un chili con carne mais sans viande et sans piment... J'en profite pour le remercier de l'aide active qu'il m'a apportée sur la prise de notes par ses commentaires. Où est passée ma spatule ? Par ailleurs, le dimanche 13 janvier 2019 15H 18H, il proposera, à son domicile (10 personnes maximum), d'écouter ensemble l'enregistrement de la conférence (30') « **Les Apaches à la Belle Epoque** » puis d'en échanger tout en partageant « grignotage et buvotage » apportés par chacune, chacun. Cette conférence donne un éclairage sur la situation de certaines femmes de milieu populaire, à Paris, au début du XXème siècle. Elle évoque, les « fortifs », « la zone », la prostitution, « Casque d'Or », les bagnes...
- ✿ **Et comme toujours, si vous êtes seuls pour les fêtes, vous pouvez vous rassembler à plusieurs rondeurs et faire une petite fête entre amis comme on l'a fait plusieurs fois ces dernières années.**

### ON SE REVOIT EN 2019 !!!

Les rencontres mensuelles de la Ronde des Savoirs ont lieu à 20h dans la salle André Costes, au 47 avenue du Château.

Dates (euh, quelqu'un a vu mon agenda 2019 ???) : les vendredis 11 janvier, 15 février, 15 mars, 5 avril, 17 mai et 14 juin 2019

Pensez à apporter quelque chose à grignoter / boire pour le buffet

Et, bien que nous soyons une association 1901 totalement laïque, je me permets de vous souhaiter un TRÈS BON NOËL et de TRÈS JOYEUSES FÊTES À TOUS AVEC PLEIN DE BONHEUR !!! À l'année prochaine !!!

