

la Gazette des BONNES NOUVELLES
n°97 - Juillet 2024

Porter la flamme



Article écrit par Maxine
Photo : Loïc Roig

J'ai toujours pratiqué du sport et c'était important pour moi de montrer qu'à 85 ans, c'est encore possible... que l'on peut encore bouger, qu'il faut bouger ! Un peu d'appréhension quand même d'aller participer à cet évènement mais une fois là-bas j'étais rechargée et boostée par l'énergie autour de la flamme et des Jeux Olympiques.
Dans la rue, tout le monde était plein de joie et content d'être là, ça m'a donné de l'espoir pour ce monde... Je suis heureuse d'avoir participé, nous étions tous en connexion. Ça fait beaucoup d'émotions sur le moment et même après lorsque on s'est tous retrouvés (les porteurs de flamme).

Dans ce numéro...

- **Les bienfaits des câlins** (page 3)
- **À la découverte des Côtes d'Amor** (page 6)
- **Fierté : défaut ou qualité ?** (page 9)

actualités positives



Un évènement solidaire et gourmand : le festival Cheffes !

Article écrit par Claudine, Jacquie, Maxine, Annie, Myriam et Pierrette. Illustrations : Canva

Solidaire car les fonds récoltés seront reversés à l'association d'aide alimentaire Ernest qui œuvre auprès des plus démunis.

Deux menus en cinq temps seront élaborés, avec une option végétarienne, par une trentaine de cheffes de renom et de jeunes talents. Composés de leurs « plats signatures », ils seront proposés à 30 et 40 euros.

C'est 800 participants par édition, Paris et Marseille, qui auront la chance de découvrir de nouvelles saveurs mais aussi de participer à des conférences traitant de sujets autour de la solidarité alimentaire.



À vos fourchettes !



Les bienfaits des câlins

Article écrit par Mme S
Photo : Freepik. Illustration: Canva

Ma grand-mère disait ça il y a déjà très longtemps : "plus on caresse et plus on embrasse un enfant, plus il grossit" !

Voilà, dit autrement, les résultats d'une étude néerlandaise sur les bénéfices des "interventions tactiles". Si l'on fait un massage de la tête et du cuir chevelu, cela est plus bénéfique que des massages sur le reste du corps. Plus les câlins sont fréquents, plus les bénéfices sont élevés.

En voilà une bonne nouvelle : les câlins, c'est bon pour la santé ! Recherchons donc les câlins et massages, on en a tous besoin !

Une première en France pour le cyclisme féminin !

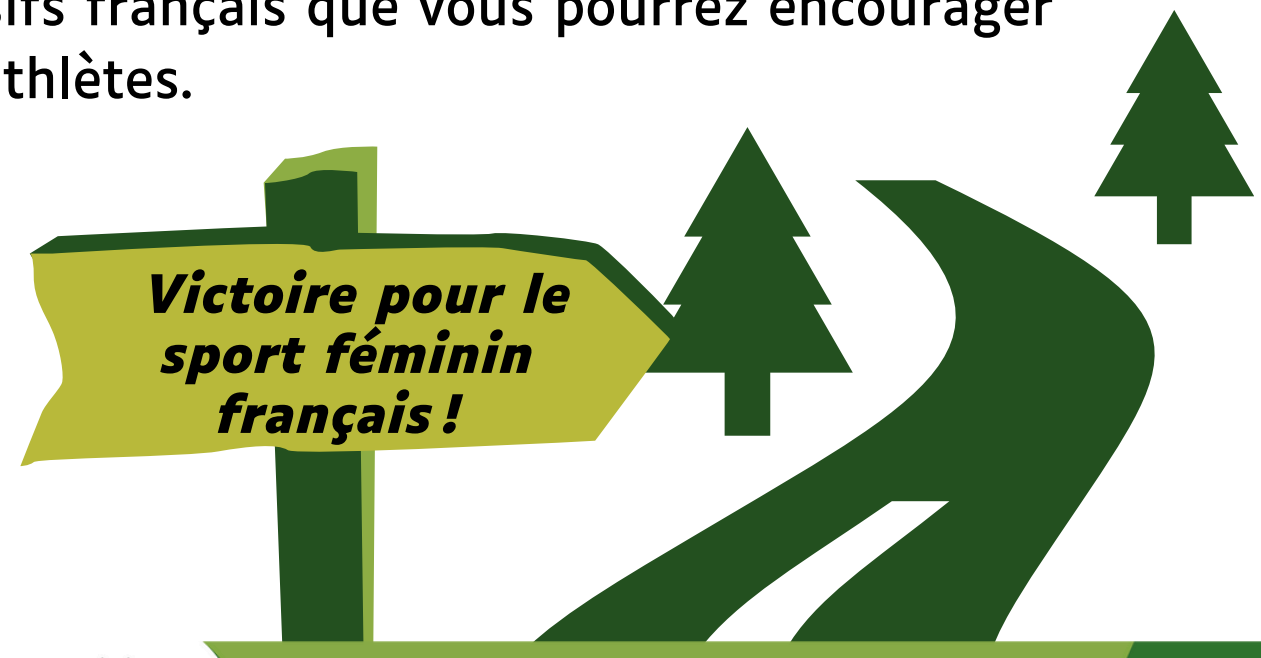
Article écrit par Claudine, Jacquie, Maxine, Annie, Myriam et Pierrette
Illustations : *Canva*



Depuis 2022, c'est à Marion Rousse qu'est revenue l'honneur de diriger le premier tour de France féminin.

En effet ces dames n'étaient plus invitées sur le tour depuis plusieurs décennies ! La route a été longue mais a aboutie à huit étapes en 2022, 2023 et 2024. Mais il est bien prévu pour 2025 d'allonger ce Tour de France de plus en plus apprécié par le public avec huit étapes supplémentaires.

En 2024, c'est du 12 au 18 août sur les quatre massifs français que vous pourrez encourager ces athlètes.





Une maman pleine d'attention au bonheur des autres enfants

Article écrit par Mme SOULAT. Illustrations : Canva

Pour rendre hommage à sa fille, Margot, décédée des suites d'une tumeur au cerveau à l'âge de 18ans, Muriel Hattab crée l'association Princesse Margot. Elle a pour but d'accompagner les enfants et adolescents atteints d'un cancer ainsi que leur famille.

De plus, elle a pensé à améliorer le moment du repas qui, parfois, est altéré par les traitements médicamenteux. Pour ce faire, elle a créé un programme culinaire appelé le « Repas Toqué » pour que les enfants puissent retrouver le plaisir de manger.

Un chef étoilé transforme leur plat en repas spéciaux pour oublier la routine quotidienne hospitalière.

instant évasion

À la découverte des Côtes d'Armor



Article écrit par Chanchan. Photos : Canva

Voici quelques découvertes à faire en Bretagne, dans le département des Côtes-d'Armor.

Aller pêcher à pied dans la Baie de Saint Brieuc : vous y trouverez des coques, des couteaux, ou des crevettes (ne pas oublier les bottes et le ciré).

Faire une promenade à cheval à Plurien : il est possible de monter à cheval et faire des promenades au cœur de la lagune des Sables d'Or, entre plage et marais ! Beaux paysages garantis !







Découvrir une ferme pédagogique pour profiter de la compagnie des animaux grands et petits et pourquoi pas participer à des ateliers !

On peut se retrouver en famille, grands et petits, pour un séjour agréable !

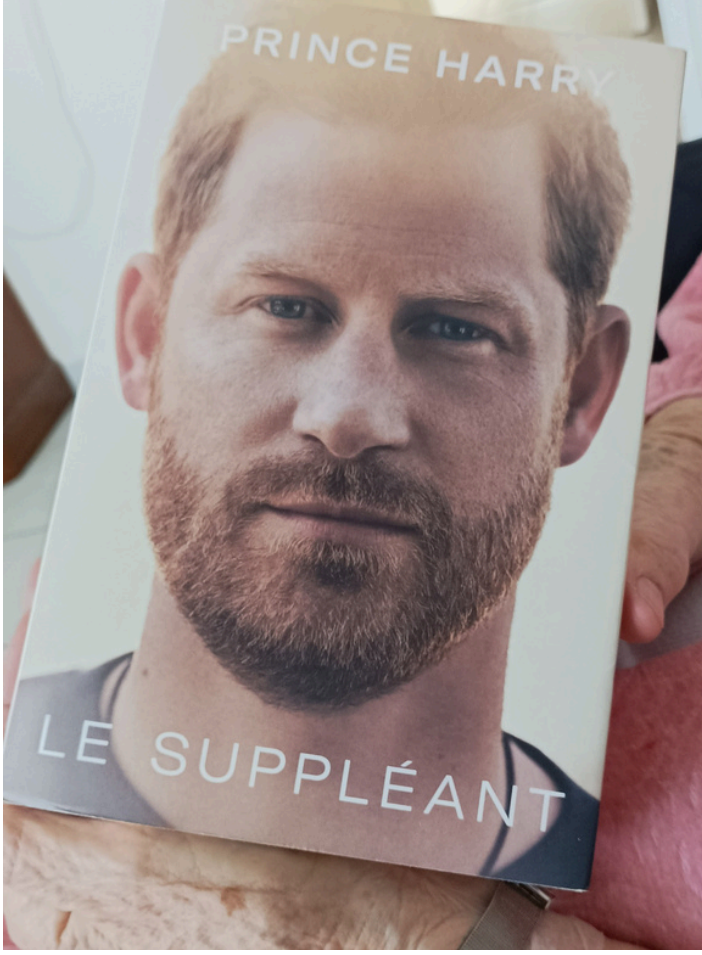
Pour ma part, j'y suis déjà allée avec ma famille et j'en garde un très bon souvenir !

Toutes ces idées peuvent être retrouvées (avec les adresses et plus de détails) sur le site internet des Côtes-d'Armor.

minute culture

Le Suppléant

Article écrit par Claudette .
Illustrations : Virginie Chaudat



Ce livre est très bien,
il m'a beaucoup plu.

Harry raconte sa vie d'enfant, né dans une famille royale.

À la mort de sa mère, il a eu beaucoup de soucis, il était trop jeune pour affronter ça. Il n'a pas eu une vie si facile, dans la monarchie ce n'est pas toujours drôle.

Je vous conseille de lire ce livre, car il mérite d'être lui. La seule chose que je reproche à ce livre, c'est qu'il soit trop lourd !

Et vous, que lisez-vous en ce moment ?
Des romans ? Des journaux ? Des bd ?

la note philo

Fierté : défaut ou qualité ?



Article écrit par Jeanne
Illustration : Rochak Shukla sur Freepik

On confond parfois, fierté et orgueil.
Être orgueilleux, c'est avoir une prétention de soi-même, ne pas avoir une vision objective de soi-même.
Alors que la fierté, c'est autre chose : on a besoin d'être fier de soi, d'être content de soi, de sentir que l'on a fait quelque chose de bien.
Il faut assumer être fier de ce qu'on réussit.

Pour moi, la fierté n'est pas un défaut, mais une qualité si elle est bien dosée.

C'est une satisfaction ponctuelle mais qui peut avoir un impact sur notre futur.

Et vous ?
Qu'en pensez-vous ?

témoignages

Le théâtre

Article écrit par Mme Soulat.
Illustrations : Canva et Macrovector sur Freepik

J'ai toujours considéré la pratique du théâtre comme un moment d'évasion. Je me sentais à l'aise, j'aimais faire rire les gens.

J'ai débuté à l'époque de la guerre. Nous étions dans une atmosphère, de terreur, de peur, de restriction.

Notre ancienne institutrice nous avait donc proposé de faire du théâtre, en jouant des pièces pour s'occuper. En revanche, cela ne devait pas se savoir.



J'étais si heureuse de venir en cachette faire quelque chose qui me plaisait.

Je pratiquais régulièrement les monologues : j'aimais tout particulièrement le thème de l'humour.

Je n'aimais pas la violence, difficile dans une telle période. Le théâtre me permettait de rencontrer d'autres personnes, de partager des émotions. Cela m'a été bénéfique dans ma construction de vie personnelle.

Des idoles ? Bien sûr que j'en ai : Anne-Marie CARRIERE, Line RENAUD, Jean CABIN, Bourvil, Paul MEURISSE.





le saviez-vous ?

ci-dessus : Pic vert

Les grimpeurs

Article écrit par M.R.
Photos : MoniqueWN, H yamaguchi et Gerry Zambonini sur Wikipedia

Les grimpeurs sont une famille d'oiseaux dans lesquels on retrouve notamment le pic-vert (ou pivert) mais aussi d'autres pics comme le pic épeiche, le pic noir ou encore le pic mar.

Comme son nom l'indique, ces oiseaux ont la capacité de grimper aux arbres et de s'y cramponner.





à gauche : Pic noir. à droite : Pic épeiche

Ils ont cette possibilité pour la plupart grâce à leurs pattes, qui présentent des sortes de « doigts » ou « ongles » qui sont crochus et peuvent se planter.

Certains possèdent une plume arrière, plus rigide, qui leur sert d'appui.

Le spécialiste des oiseaux, l'ornithologue, nous permet d'en savoir plus sur leurs modes de vie, leur robe ou encore leur chant.

et si on jouait ?

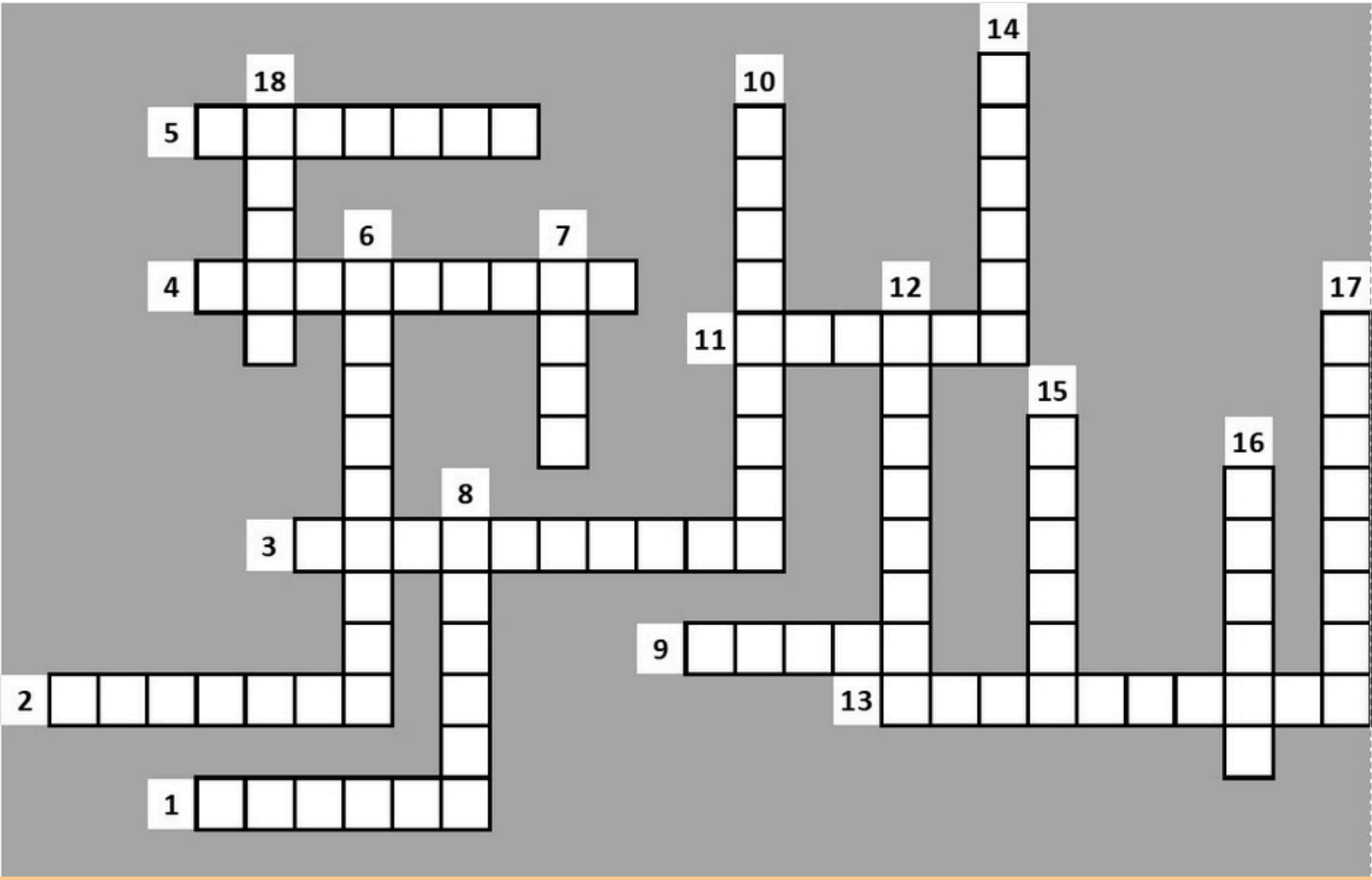
Mots croisés

Jeu crée par M. R.

Saurez-vous découvrir les mots qui se cachent derrière les énigmes ci-dessous ?
À vous de remplir la grille ci-contre. Vous pourrez vérifier les réponses lors de la prochaine parution de la Gazette le 13 août 2024.

1. Objet sphérique pour jouer sur un terrain
2. Véhicule
3. Plante à chapeau automnale
4. Récipient d'un liquide fermé par un bouchon
5. Arbre à palmes
6. Appareil qui permet d'appeler
7. Animal sauvage qui hurle
8. Habitation
9. Rongeur qui glapit
10. Lit à rideaux de la fin du XVème à la Renaissance
11. Jeune mouton mâle de moins d'un an
12. Pachyderme à trompe
13. Objet qui produit des images et du son

14. Présent que l'on donne
15. Animal à carapace
16. Petit rongeur
17. Insecte volant provenant d'une chenille
18. Appareil de transport volant



Réponses au prochain numéro 😁

découverte insolite

Photo : Virginie Chaudat

Les habitants de Rochefort sensibilisent avec beaucoup d'humour sur la propreté animale !



Prochaine Gazette : le 13 août 2024

La Gazette des Bonnes Nouvelles est un projet collectif mené par les thérapeutes de ReSanté-Vous en collaboration avec les aînés, qui, dans cette nouvelle version sont les rédacteurs de la Gazette.
+ d'infos sur **resantevous.fr/la-gazette-des-bonnes-nouvelles**

ReSanté-Vous