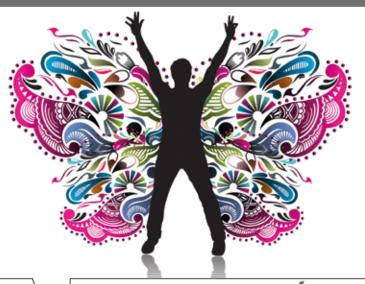
# ATOUT âge

\_\_\_\_ Décembre 2018 • N°73 \_\_\_\_\_  $\stackrel{\cdot}{=}$  M A G A Z | N E



### **DONNER ET RECEVOIR**



### Le Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs (RERS)

Une page pour vous inviter à oser transmettre ce que vous savez ou savez faire et oser aussi recevoir ce que vous aimeriez apprendre : c'est le projet du réseau de La Chrysalide. Nous vous attendons!



#### Le RERS c'est quoi?

Chacun possède des savoirs (connaissances, savoir-faire, expériences de vie, savoir-être) susceptibles d'intéresser les autres et tout le monde est capable d'apprendre et d'enseigner.

Le réseau fait vivre les valeurs suivantes :

- la réciprocité car les participants s'engagent, d'une part, à offrir un savoir et, d'autre part, à recevoir un savoir de quelqu'un d'autre,

- la gratuité car la transmission d'un savoir ne donne lieu à aucune contrepartie financière,
- l'égalité car tous les savoirs ont la même valeur, aucune hiérarchie n'est établie, ni entre les savoirs, ni entre les personnes.

### De nouveaux échanges sont nés ou à naitre :

En cours : guitare (2 échanges), retouche photos

A venir : couture, portugais

#### Le RERS recherche

des offreurs·e·s : crochet (débutant), couture, taille de rosiers, banjo irlandais, internet..., afin de répondre aux demandes en instance.

#### Inscription

Vous pouvez proposer vos offres et vos demandes en vous inscrivant dans le RERS à tout moment de l'année à La Chrysalide.

Pour en savoir plus, prenez contact avec Isabelle ou Sylvie à La Chrysalide au 02 54 45 54 70.

Vous pouvez également consulter le site internet du CIAS du Blaisois : ciasdublaisois.fr

Chacun de nous sait quelque chose et nous pouvons tous échanger. N'hésitez plus venez nous rejoindre!

Le RERS de La Chrysalide



Animer c'est créer.

C'est ainsi qu'il y a 10 ans, le CIAS du Blaisois a inauguré La Chrysalide, un centre social, équipement de proximité, alliant accueil, écoute et animations pour tous.

Animer c'est grandir.

Au fil des années, le CIAS du Blaisois confirme l'importance d'une animation sociale pour toutes les générations et développe, au plus près des habitants, de nombreuses actions sur le territoire d'Agglopolys.

Animer c'est se projeter.

En cette fin d'année, je souhaite à tous les bénévoles, usagers et passagers de La Chrysalide, de belles rencontres, des projets attrayants, afin d'affirmer que le vivre – ensemble et le pouvoir d'agir sont les valeurs vivantes de La Chrysalide.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous,

Christophe Degruelle, Président d'Agglopolys et du CIAS du Blaisois

### Sommaire

#### ÉVÉNEMENTS

P. 4-5: Événements

#### **ESCAPADES**

P. 6: Mode d'emploi P. 7: Escapades 3 pas P. 8: Escapades 2 pas P. 9: Escapades 1 pas

#### **NOTRE HISTOIRE**

P. 10-11: Noël chez les Guise

#### **VOUS AVEZ LA PAROLE**

P. 12-13 : La Thaïlande P. 14-15 : La Madelon

#### **JEUX**

P. 16: Sudoku, «C'est dans l'agglo»

#### FICHES PRATIQUES

P. 17-18: Cuisine, Astuces, Jardin

#### EN UN CLIN D'ŒIL

P. 19: L'agenda

#### "Atout âge" : Pourquoi ? Par qui ? Comment ?

Ce magazine a été créé en 1994 par et pour les retraités du Blaisois. Depuis 20 ans, un Comité de rédaction de bénévoles, animé par le CIAS du Blaisois, participe à ce magazine. Véritable support d'animation, il a pour vocation de valoriser les savoirs tout en offrant des informations et des loisirs de qualité. Atout Âge est votre magazine, nous attendons vos remarques, vos propositions.

Prochain numéro : Mars 2019

Le Comité de rédaction

ATOUT Q9e

4 rue des Cordeliers - BP 79 - 41004 Blois cedex 02 54 45 54 70 - ciasdublaisois.fr

Directeur de publication : Simone GAVEAU
Comité de rédaction : Marie-France GUARESCHI,
Colette LESINGE, Geneviève PETIT, Jeannine MONTUPET,
Georgia MARGONI, André RAMAUGÉ, Henri GUILBERT,
Olivier SARRAZIN.

Création et mise en page : Solange GLEIZES Impression : Rollin imprimerie - tirage à 6000 exemplaires Crédits photos : CIAS du Blaisois - Adobe Stock - Gado

Images / Alamy Stock Photo

**Dépôt légal** : 96/492/11 • ISSN : 1254-3926



### Événements

#### J'ai 10 ans



Un vélo transformé en bureau des bonnes nouvelles, des pendules, des attraperêves géants pour marquer «le temps qui passe», dans les couloirs s'affichent des tranches de vie de La Chrysalide ; voici un libre inventaire du décor de cette journée du **15 septembre**.

Pas d'anniversaire sans ce gâteau merveilleux, beau et bon, mais surtout significatif d'un travail et de multiples échanges entre bénévoles en cuisine : «donnez moi la recette de la ganache au chocolat».

Place aux artistes ! Textes, saynètes, chants, histoires et guitare enchantent un public attentif à la qualité des prestations répétées assidûment et parfois interrompues par une facétie de Papy-clown.

N'oublions pas les randonneurs du début d'après-midi qui accompagnent le public vers la salle des fêtes pour poursuivre les festivités.

Là nous attend un buffet gargantuesque, des créations improvisées par nos amis des Improloko's et de la musique pour tous, grâce au concert dansant des Broken Feet.

Encore un peu te temps pour souffler une dernière bougie et se donner rendez-vous dans 10 ans.

#### **Upcycling**



Comment créer avec des objets qui ne servent plus ?

Venez exprimer votre créativité en réalisant vous-même des œuvres à partir d'objets ou de matériaux de récupération.

Après vos anciens vinyles transformés en corbeille, vos bouchons en vase, nous vous attendons les **vendredis 18 janvier, 15 février et 29 mars** de 14h à 17h à La Chrysalide pour développer vos talents.

Renseignements et inscription au 02 54 45 54 70.

#### **Debout les femmes**



Du **4 au 10 mars**, à l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, le CIAS du Blaisois vous propose la quatrième édition de «Debout les femmes». Le vêtement sous tous ses aspects sera mis à l'honneur. Cette thématique s'adresse à toutes les générations.

Le vêtement : image de soi, reflet des autres, uniforme ou signe distinctif, tenue correcte ou provocatrice, en quoi la façon de se vêtir dit des choses de soi ? Vous souhaitez participer à la préparation ou aux événements de la semaine ?

Renseignements au 02 54 45 54 70.

#### Printemps des poètes 2019 : La beauté

Du **18 au 25 mars,** un programme se prépare pour mettre la poésie à l' honneur. Le thème national est «La beauté», le groupe des férus de poésie du Blaisois souhaite aller à la rencontre d'artistes et d'artisans d'art pour choisir la création qui leur inspire un poème à écrire, à dire, à partager.

Une exposition interactive, fruit de ces rencontres, sera exposée à La Chrysalide du 18 au 22 mars.

Le samedi 24 mars, laissez-vous surprendre par les brigades d'intervention poétique dans le quartier Saint-Lubin à Blois.

Pour la deuxième année, l'ALCV participe à cet événement et accueillera le photographe Sébastien Mallet, du 4 mars au 29 mars. Un vernissage poétique et

musical sera proposé le mercredi 20 mars à 18h.

Les rencontres poétiques de Saint-Gervais-La-Forêt fêteront la journée mondiale de la poésie le 21 mars.

#### Le jardin des sens



L'Association Blésoise des Jardins Familiaux (ABJF) met à disposition du CIAS du Blaisois une parcelle de 180 m², accessible aux personnes à mobilité réduite

Après une année d'expérimentation, la récolte de tomates et de potimarrons fut bonne. En octobre, les bulbes de jacinthes et de tulipes sont en terre.

Vivement le printemps pour cueillir les fleurs et planter les légumes d'été. N'hésitez pas à rejoindre ces jardiniers en herbe!

Renseignements au 02 54 45 54 70

#### Monsabré pense à vous!

Connaissez-vous le théâtre de Monsabré, discrètement caché rue Bertheau Blois Vienne ? C'est un lieu unique, un petit théâtre à l'ancienne, qui propose une programmation éclectique.

Pour ce trimestre, le gérant Jean-Jacques, a sélectionné deux concerts



Le 17 janvier à 15h00, Chorale - Hommage à Francis Cabrel



Le 27 janvier à 16h00, Concert de Pascal <u>Danel</u>



Le 30 mars à 20h45 et le 31 mars à 16h00, Concert d'Isabelle Aubret



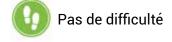
Le CIAS du Blaisois vous invite à vous échapper du quotidien en toute convivialité, grâce à des escapades adaptées à vos envies, vos centres d'intérêt et vos capacités physiques. Nous avons légendé chaque escapade selon son mode de transport et son niveau d'accessibilité.

















Spectacles, visites, parcs de loisirs et événements culturels sont au menu de ces escapades. L'encadrement est assuré par l'animateur qui organise cette journée de découverte pour un nombre maximum de 49 personnes en car grand tourisme.

#### Les escapades





Ces escapades vous permettent de visiter des sites ou des monuments proches de Blois ou d'accéder à des visites non réalisables en grand groupe. L'animateur vous prend en charge à l'arrêt de bus le plus proche de votre domicile et vous conduit dans des lieux de découvertes insolites. en groupe de 8 à 16 personnes maximum.

#### Les escapades (CO)



Elles sont réservées en priorité aux personnes qui n'ont pas la possibilité de partir seules ou qui ont besoin d'une aide au quotidien. Une équipe d'encadrement, composée d'animateurs, de personnel soignant et d'un aide à domicile, vient vous prendre à votre domicile et vous accompagne durant toute la sortie.

Ces escapades sont accessibles à un groupe de 20 personnes maximum.

#### Comment participer?

#### 3 et 2 pas :

- Par téléphone au 02 54 45 54 70
- · Par une visite au centre social La Chrysalide – 13 rue des Écoles à Vineuil, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (fermeture lundi matin et ouverture jusqu'à 18h45 le jeudi).
- Par internet : ciasdublaisois.fr
- Un mois avant la date de l'escapade, vous recevrez un courrier vous demandant le règlement qu'une feuille d'inscription.
- Vous nous envoyez votre chèque libellé à l'ordre du Trésor Public avec la feuille d'inscription complétée.

#### 1 pas:

- Vous pouvez vous préinscrire dès maintenant au 02 54 45 54 70 ou auprès de votre aide à domicile ou aide-soignant du CIAS.
- 15 jours avant la sortie, vous recevrez une confirmation de votre préinscription à retourner avec le règlement.
- 2 jours avant la sortie, nous vous appellerons pour vous donner l'heure de prise en charge à votre domicile.

### Escapades

#### Les + du CIAS :

#### Circuit de prise en charge pour les escapades 3 pas - 14 points à Blois :

- · Angle des rues de Villebrême et André Boulle
- · Rue du Sauvageau (arrêt de bus Sauvageau)
- · Rue Pierre et Marie Curie
- Carrefour Médicis (restaurant Le Médicis)
- · Route de Château Renault (arrêt de bus Arrou)
- · Avenue du Maréchal Juin (Centre Socio Culturel)
- · Rue de la Croix Rouge (arrêt bus Croix Rouge)
- Rue de la Croix Rouge (arrêt de bus Parmentier)
- Rue de la Croix Rouge (arrêt bus Métairies)
- · Rond-point de la Résistance (arrêt de bus Le Mail)
- · Place de la République (devant le Palais de Justice)
- · Rue de Flandres (arrêt bus Flandres)
- Avenue Maunoury (arrêt bus Cornillettes)
- Polyclinique (arret de bus Polyclinique)

#### La prise en charge à domicile :

- Tarifs 10 € / 12 € par personne et par sortie (nombre de places limité)
- L'accompagnement de Blois à Blois par l'animateur qui organise l'escapade.



#### Une journée à Gien - Jeudi 7 février 2019



Tarifs: 80 € / 92 € (transport, visite des musées de la chasse et de la faïence, repas au restaurant).

Départ vers 8h00 • Inscription avant le 10 janvier 2019

Dominant la ville de Gien et la Loire, le château, construit à partir de 1482, sur l'emplacement d'une ancienne forteresse médiévale, fut transformé en un édifice Renaissance avec une architecture plus décorative

par Anne de Beaujeu. Après une campagne de travaux lancée en 2013 et une réouverture au public en 2017, découvrez une muséographie moderne, entièrement repensée. Le Musée de la Faïencerie de Gien, quant à lui, vous raconte 200 ans de faïences dont les inspirations sont multiples.

#### Théâtre - Vendôme - Dimanche 17 février 2019



Tarifs : 65 € / 75 € (transport et spectacle). Départ vers 13h00 • Inscription avant le 15 janvier 2019

« Ma colocataire est une garce », une comédie de Fabrice Blind et Michel Delgado, mise en scène par Fabrice Blind, interprétée par Evelyne Leclerc et Maurice Risch.

Nadège est jolie et manipulatrice. Hubert est naïf, timide et a la libido d'une laitue... Elle vient réveiller le quotidien de ce vieux garçon avec une pincée de sexe, un zeste de séduction et une bonne dose d'humour. Ensemble, ils vous réservent une histoire moderne, décapante où les répliques mémorables fusent dans un face à face irrésistible.

#### Visite du quartier de Bercy-Village - Paris - Mardi 12 mars 2019



Tarifs : 70 € / 80 € (transport, visite guidée du quartier de Bercy-Village, repas au restaurant).

Départ vers 9h00 · Inscription avant le 12 février 2019

Une visite originale qui vous fera voyager dans l'histoire de ce quartier méconnu où le passé et l'avenir s'entrechoquent : visite d'un ancien chai réhabilité, dernier témoignage du passé vinicole du quartier, jardins semi-sauvages du parc de Bercy et ses célèbres sculptures, l'architecture moderne avec le Palais Omnisports, la Cinémathèque Française ou encore le Ministère de l'Economie et des Finances. Bercy Village, un quartier aux multiples facettes!

#### Visite des Floralies Internationales - Nantes - Mardi 14 mai 2019



Tarifs : 65 € / 75 € (transport et visite libre). Départ vers 6h00 • Inscription avant le 15 avril 2019

C'est parti, comme tous les 5 ans ! Le parc des expos de la Beaujoire accueille les *Floralies*, avec pour thème : «Fleurs à Vivre». Pour tous les amateurs d'ornements horticoles, compositions florales et mises en scène paysagères plus spectaculaires les uns que les autres, les 7 halls déclinent chacun une ambiance différente et plus de 200 exposants ornementaux, professionnels et amateurs, venus du monde entier ont rivalisé d'imagination autour de ce thème! Les visiteurs seront invités à découvrir une magnifique promenade à travers les

arts. Mises en scènes, installations et spectacles éblouissants.

### Escapades



Visite d'un atelier de vitraux d'art - Lussault-sur-Loire - Mardi 22 janvier 2019



Tarifs : 17 € / 21 € (transport et visite guidée). Départ vers 13h00 • Inscription avant le 15 décembre 2018

Soyez les bienvenus dans l'atelier de Philippe Audoux, Maître et Peintre-verrier, spécialisé dans la réalisation de vitraux d'art! Il vous dévoilera les arcanes de son métier ou plutôt, de ses métiers multiples aux savoir-faire différents qu'il faut pouvoir maîtriser pour réaliser un vitrail.

#### Visite du musée MATRA - Romorantin - Jeudi 28 février 2019



Tarifs: 17 € / 21 € (transport et visite guidée). Départ vers 13h00 • Inscription avant le 31 janvier 2019

Venez découvrir une saga en trois dimensions : l'aventure industrielle, un palmarès sportif absolument unique, ainsi que l'esprit d'innovation Matra, symbolisé par de nombreux prototypes. Au total, une bonne soixantaine de véhicules se côtoient harmonieusement sur 3000 m².

Bornes vidéo, maquettes, photos, fiches explicatives qui regorgent d'anecdotes, mettent en valeur chaque étape de la riche histoire de Matra.

#### Théâtre - Orchaise - Dimanche 3 mars 2019



Tarifs: 17 € / 21 € (transport et spectacle). Départ vers 12h30 • Inscription avant le 31 janvier 2019

« Tout bascule », une comédie désopilante d'Olivier Lejeune en deux actes, mise en scène par Frédéric Martin, interprétée par la troupe « Avec et sans complexe ». Le mariage devrait être l'un des moments les plus merveilleux dans une vie de couple. Sauf pour Jacques Lasségué... Ce jour-là... C'est un grain de riz dans l'œil qui va enrayer la machine... Ce n'est que le début d'une succession de catastrophes et de guiproquos détonnants... Tout bascule!

Visite du château et de son musée du jouet ancien - Ferté-Saint-Aubin - Mardi 30 avril 2019



Tarifs: 17 € / 21 € (transport et visite libre). Départ vers 13h00 • Inscription avant le 29 mars 2019

La vie de château se joue ici, en famille, dans cette demeure privée du XVIIème siècle, habitée depuis plus de 350 ans. Librement, vous découvrez ses pièces meublées sur trois étages. Du château, qui se visite de la cave au grenier, aux écuries, en passant par le grenier des jouets avec son exposition de poupées de porcelaine et de jouets anciens, venez découvrir un château de la Loire différent!

## Escapades



#### Galette des rois avec orchestre à la résidence Mosnier - Blois - Jeudi 17 janvier 2019



Tarifs : 12 € / 14 € (prise en charge à domicile, transport, animation et galette). Départ vers 13h00 • Inscription avant le 21 décembre 2018

À l'occasion de l'Épiphanie, venez tirer les rois à la résidence Mosnier sur les airs musicaux d'Isabelle Renault.

#### Repas « crêpes » à la Chrysalide - Vineuil - Mardi 29 janvier 2019



Tarifs : 30 € / 35 € (prise en charge à domicile, transport, déjeuner et animation). Départ vers 11h00 • Inscription avant le 29 décembre 2018

A l'approche de la Chandeleur, venez déguster un repas composé de diverses crêpes salées et sucrées.

Les crêpiers de La Chrysalide composeront pour vous une palette de crêpes garnies, du salé au sucré. Kenavo!

#### Découverte de la Verrerie d'art du «poète de la transparence» - Amboise - Jeudi 7 mars 2019



Tarifs: 17 € / 20 € (prise en charge à domicile, transport et visite). Départ vers 13h00 • Inscription avant le 8 février 2019

Nous vous proposons la visite de la galerie d'artistes où sont exposées les œuvres du verrier Patrick Lepage, «poète de la transparence», artiste verrier depuis 20 ans, ainsi que celles de ses élèves dont Pierre Gallou.

Vous découvrirez l'art du verre soufflé avec une démonstration où vous verrez entièrement la création d'une pièce. Un bon d'achat vous sera offert pour faire vos emplettes, si le cœur vous en dit.

#### Visite de la Maison de la Loire - St-Dyé-sur-Loire - Jeudi 18 avril 2019



Tarifs: 12 € / 14 € (prise en charge à domicile, transport, animation et visites). Départ vers 13h00 • Inscription avant le 18 mars 2019

Venez découvrir le plus long fleuve de France de manière inédite : plongez en plein cœur de l'histoire de la Loire et des Hommes, à l'aide de spectacles audiovisuels, sonores et sensoriels ainsi que de jeux éducatifs. Cette visite se conclura par celle du musée d'autrefois.



### Noël chez les Guise

Faire un coup de majesté permet à un souverain de forcer les lois fondamentales du royaume lorsque la situation l'exige. L'année 1588 se finit tandis que protestants et catholiques s'affrontent dans un déferlement de haine. Sans descendance, la dynastie des Valois meurt et l'ascension irrésistible de la Ligue, mouvement ultra-catholique entre les mains du duc de Guise, menace directement le trône. Le seize octobre 1588, s'ouvrent les États Généraux au château de Blois.

Les discussions dégénèrent vite entre les proches des Guise et les soutiens du roi. Le 21 décembre, l'exaspération royale est à son comble quand Henri de Guise sollicite un tête-à-tête. Le duc se désole d'avoir perdu la confiance de celuici. Puisque tel est le cas, il souhaite rentrer en Champagne et prie Henri III de le défaire

de la dignité de Grand-Maître de France. À ce titre, il avait l'obligation de loger au château et en détenait les clés. Devant cette demande, le souverain se sent insulté, étant le seul à pouvoir le décider.

Méfiant, il pense que si Henri de Guise rentre sur ses terres, c'est forcément pour s'armer et reprendre le combat. La décision du roi est prise : le duc doit mourir. Mais pas seul. On ne manque pas de rapporter à Henri III que le 7 décembre, à l'occasion d'un dîner dans ses appartements en ville, le cardinal de Guise, frère du duc de Guise, avait levé son verre en direction du duc avec ces mots : « Je bois à la santé du roi de France »

Le 23 décembre, vers 3 heures

du matin, Henri de Guise rentre d'une nuit d'amour passée en compagnie de Charlotte de Sauve et se couche. Réveillé à six heures, il se hâte ayant conseil à 7 heures. Il traverse la cour du château en compagnie de trois de ses officiers et grimpe l'escalier François 1er, enveloppé d'une courte cape, frémissant sous un pourpoint de satin gris. Le temps est exécrable et la pluie glaciale.

Le roi, quant à lui, ne dort pas. À 4h30, Henri III réunit ses conseillers et leur annonce : «Il m'a réduit en cette extrémité qu'il faut que je meure ou qu'il meure et que ce soit ce matin.» Pourtant, les mises en garde ne manquent pas pour faire échouer les projets du Valois. Mais Henri de Guise ignore les avertissements d'anonymes qui lui écrivent «Donnez-vous



de garde. On cherche à vous jouer un mauvais tour» ou les conciliabules soucieux lors de conseils privés. Il répond à tous : «Jamais il n'oserait».

Le duc de Guise s'arrête au deuxième étage. Ce colosse de deux mètres tombe de fatique. Le mangue de sommeil l'a affaibli. Il frissonne et donne l'ordre d'allumer un feu dans l'immense cheminée de la salle du conseil. Celui que l'on nomme le Balafré, à cause d'une blessure qui lui barre la joue gauche, saigne du nez et demande un mouchoir. Pris d'un subit mal au cœur. le duc réclame son drageoir garni de raisins de Damas et croque des bagatelles royales en patientant. Le dernier à reioindre le conseil est le cardinal de Guise. Désormais, personne ne rentre ni ne sort du conseil.

Prévenu de son arrivée, le roi envoie chercher le Balafré qui se dirige avec son drageoir et le mouchoir, la cape sur le bras vers le cabinet vieux où l'attend Henri III. En réalité, le Valois se cache dans le cabinet neuf et guette les pas du duc. Un petit couloir sépare la chambre royale du cabinet vieux. Henri de Guise pénètre dans la chambre et salue huit des fameux «Quarante-Cinq» ainsi que leur capitaine, François de Montpezat, baron de Laugnac qui lui emboîtent le pas.

Il soulève la lourde tapisserie qui fait office de porte et constate que dans le cabinet vieux, l'attendent douze autres membres de la garde proche du roi, l'épée à la main. Le Balafré veut s'en retourner mais Laugnac et ses hommes sont déjà là, munis de poignards. Le premier coup l'atteint au cou. Le duc porte peut-être une cotte de mailles pour se protéger.

Le duc de Guise ne peut empêcher un agresseur d'envelopper son épée dans la courte cape. Des mains malveillantes le ceinturent. d'autres bloquent ses bras, immobilisent ses jambes. Le Balafré se bat comme un lion, appelle à l'aide, blesse quatre assaillants et frappe un cinquième personnage avec

son drageoir. Enfin, il traîne ses assassins jusque dans la chambre du roi où il s'écroule aux pieds du lit, en gémissant «Miserere mei Deus».

Henri III peut sortir de sa cachette et fait fouiller le duc. Un mot : «Pour entretenir la guerre en France, il faut Sept-Cent-Mille livres par an». Trahison ? Peut-être. Le cardinal de Guise meurt le lendemain, frappé à coups de hallebardes. Les deux corps sont brûlés, incinérés et jetés dans la Loire. Ainsi se termine le drame royal de Blois.

Georgia MARGONI





#### La Thailande Carnet de voyage

J'ai effectué de nombreux voyages, toujours en Europe. Je n'imaginais pas réaliser un de mes rêves : découvrir l'Asie! Ce fût concrétisé après 13 heures de vol, nous atterrissons à Bangkok, la capitale de la Thaïlande. Dépaysement complet à l'arrivée! Nous sommes accueillis par des guides souriants aux colliers d'orchidées, une de mes fleurs préférées...



La Thaïlande, anciennement connue sous le nom de Siam, est gouvernée par un roi. Pays des temples dorés, oasis de paix à l'écart des tumultes, des bouddhas magnifiques, de la soie, des orchidées, des éléphants, elle nous envoûte à l'arrivée.

L'été s'étend d'avril à juin sous un climat tropical.

Pour découvrir cette île, le plus raisonnable est de suivre un circuit organisé en autocar avec un guide local. En effet, nous ne maîtrisons pas la langue et pas assez l'anglais. Bon gré, mal gré, il faut se laisser sombrer dans la densité de la circulatio : camions, motos, scooters, voitures surchargées, frénésie du transistor, passion délirante du bruit... Stoïque et résigné, le voyageur regarde la foule dévorant les rues et les trottoirs. La capitale compte plus de 50 % de Chinois parmi ses habitants.

Nous nous dirigeons vers le centre pour la visite du Grand Palais où nous admirons le bouddha d'émeraude, l'une des sculptures les plus vénérées de Thaïlande. La statue enchâssée dans un autel doré ne mesure que 65 cm. Hélas! Les photos ne sont pas autorisées en ce lieu. Au milieu de cette architecture: la salle du trône, la salle des audiences décorée d'une splendeur inouïe. Continuons vers le Wat Pho, le plus ancien des mo-

nastères de Bangkok. Il date du XVIème siècle et doit sa célébrité au prodigieux bouddha doré couché qu'il abrite. Haute de 15 mètres et longue de 46 mètres, cette sculpture touche presque le toit du temple. Y vivent aussi quelques centaines de moines. Pendant longtemps le Wat Pho a abrité une université où étaient enseignées la médecine, l'astrologie, l'archéologie et la littérature. Imaginez la cité de la Villette à Paris dans une cathédrale! Nous quittons le monastère éblouis...

Le lendemain, départ en début de matinée pour le marché flottant, circuit touristique le plus populaire de Bangkok, qui nous fait parcourir les principaux canaux. Nous assistons à la tournée des vendeurs manœuvrant le long des maisons sur pilotis avec leurs modestes embarcations remplies de marchandises: fruits, légumes, articles de ménage... Une atmosphère incroyablement vivante s'en dégage. Nous participons à leurs échanges. Nous apercevons les maisons vétustes et surpeuplées, quelques bateaux-taxis, d'autres bateaux décorés de motifs fantaisie pour les vendeurs de soupe aux saveurs insolites... Observez, admirez...

Nous quittons ce quartier pittoresque où, plus loin, nous attend un bus local. Après quelques kilomètres, nous arrivons dans le quartier de Chinatown, surprenant par ses nombreuses ruelles où demeurent les boutiques les plus intéressantes. Chaque devanture suscite des surprises: pendentifs en or, dragons en papier, serpents... Capitale pleine de charme, son exploration ne déçoit pas. La «ville chinoise» fait partie des plus vieux quartiers et c'est là qu'ont été édifiés les premiers gratte-ciel. Ces quartiers ont conservé un cachet bien particulier aux couleurs rouge et or (enseignes et lanternes en papier huilé).

En peu de temps, nous voulons tout connaître et partons en bus local vers le musée national où sont exposés les trésors de la Thaïlande. Le touriste est surpris par leur richesse et leur exotisme. Vous admirez des pots et des jarres décorés qui reflètent l'art thaï.

Les journées sont bien remplies, sans penser à la fatigue. Le plaisir avant tout ! Nous quittons l'hôtel tôt pour nous rendre dans les régions boisées du nord où les éléphants sont dressés à tirer d'énormes troncs d'arbres. Les singes sont aussi mis au travail, employés à grimper au sommet des cocotiers les plus hauts pour cueillir les noix. Nous continuons l'aventure vers la vallée où nous est offerte la possibilité d'une promenade à dos

d'éléphant que l'on récompense à l'arrivée avec un régime de bananes vite englouti. Sensations garanties!

Dans cette région, il y a une profusion de fleurs et de fruits tropicaux. On découvre des orchidées de toutes variétés aux multiples couleurs, méconnues de nous, dont les tiges sortent parfois des troncs d'arbres. Incroyable!

Nous avons parfois un peu de temps libre pour circuler en cyclo-pousse dans un petit village où les feux tricolores n'existent pas. Chacun circule sans se soucier de la circulation très dense où se mêlent voitures, camions, vélos... La priorité n'est pas respectée, néanmoins, fait surprenant, nous n'avons rencontré aucun carambolage.

Plus loin, après un petit trajet en bus, nous allons découvrir la ferme aux crocodiles, au sud de Bangkok. Considérée comme la plus grande création de ce genre, elle abrite des sauriens venus des quatre coins du monde. Elle poursuit deux buts : préserver les espèces en voie de disparition et, sur un plan pratique, tirer un profit non négligeable de la peau de crocodile destinée à la fabrication de sacs, ceintures, chaussures...

Pour notre dernière journée, après quelques kilomètres en bus climatisé, nous arrivons sur la côte merveilleuse du golfe de Thaïlande, à Pattaya, village de pêcheurs et station balnéaire par excellence, très prisée des touristes de toutes nationalités. Pour le plaisir des touristes curieux, nous effectuons une balade sur un bateau à fond de verre. Les eaux sont limpides, nous pouvons admirer poissons et coraux bigarrés. Hélas! Cette faune est en voie de disparition, menacée par une invisible pollution.

Chaque jour, nous avons les

plaisirs de la table : nourriture saine et variée. Il faut choisir ses mets avec un certain discernement. Le riz occupe une place de prime importance dans la cuisine thaïlandaise. Il est servi avec des sauces à base d'épices, de piment et accompagne poissons et volailles pour des plats au goût très relevé. Les desserts sont consommés au cours de la journée. Le thé arrive en tête des boissons consommées suivi par l'eau et la bière.

Nous participons aux coutumes, le plus souvent assis devant des tables en bois de teck.

La musique thaï traditionnelle, quant à elle, est pleine d'énergie. Jouée avec hautbois et tambours, elle offre un autre spectacle de l'Asie, continent haut en couleurs.

La Thaïlande ne déçoit pas l'Européen qui part vers cette oasis lointaine et rentre fasciné par son décor tropical enchanteur avec, en plus, le sourire de ses habitants. A peine plus petite que la France, elle offre néanmoins tous les paysages imaginables à l'exception toutefois de sommets couronnés de neige. Enfin, c'est un pays empreint de tolérance.

Voyager apporte enrichissement et plaisir avec la découverte de nouveaux horizons. Je crois avoir encore d'autres destinations dans mon sac de voyage, peut-être me suivrez-vous ? A bientôt...

Jeannine MONTUPET



Et si on chantait ... La Madelon

Le 11 novembre 2018, le peuple français a célébré le premier centenaire de l'armistice mettant fin à ce conflit meurtrier et a rendu hommage à tous ceux qui sont morts pour préserver la liberté de leur pays.

Refrain

«Quand Madelon vient nous servir à

Sous la tonnelle on frôle son jupon Et chacun lui raconte son histoire Une histoire à sa façon

La Madelon pour nous n'est pas sévère

Quand on lui prend la taille ou le menton

Elle rit, c'est tout le mal qu'elle sait faire

Madelon, Madelon, Madelon»

Moi qui suis née pendant la seconde guerre mondiale, je me souviens très bien de cette chanson que j'ai maintes fois fredonnée sur cet air entraînant pendant ma jeunesse insouciante.

Autrefois, je ne connaissais pas son histoire. Aujourd'hui, mieux informée, je vais vous la raconter en espérant qu'elle réveillera en vous d'heureux moments du passé. Savez-vous que la chanson *La Madelon* a plus de cent ans?

En effet, elle est présentée au public précisément le 23 avril 1914 pour la première fois par un certain Charles, Joseph Pasquier dit Bach, comique troupier, au café-concert l'Eldorado de Paris. Mais elle rencontre peu de succès. Elle est choisie, tout d'abord, pour sa musique au rvthme de marche de fanfare (composée par Camille Robert) qui correspond au rôle qu'il joue déjà sur scène : le tourlourou, ce fantassin costumé au pantalon rouge, jadis très connu. De même, les paroles écrites par Louis Bosquet répondent à son souhait de chanson qui aurait la gaîté et la clarté d'un beau matin de France et qui serait assez sentimentale pour plaire aux troupes et aux filles de notre pays.

Un peu plus tard, c'est l'artiste Polin qui la chante à son tour au Palais de Cristal de Marseille. L'auditoire n'accroche toujours pas et on la remet alors dans les tiroirs.

La guerre étant déclarée, Bach qui obtient un engagement et l'autorisation d'aller chanter sur les lieux de bataille, la remet à son répertoire. Les poilus l'adoptent immédiatement. En quelques mois, on l'entend sur toutes les zones de combat ainsi que dans les foyers, les gares, les restaurants ... Elle doit surtout sa réussite au théâtre aux armées où Bach la fait connaître aux militaires en permission. Elle devient rapidement un chant militaire symbolique.

1er couplet

Pour le repos, le plaisir du militaire Il est là-bas à deux pas de la forêt Une maison aux murs tout couverts de lierre

«Au Tourlourou», c'est le nom du ca-

La servante est jeune et gentille Légère comme un papillon Comme son vin, son œil pétille Nous l'appelons la Madelon Nous en rêvons la nuit, nous y pensons le jour

Ce n'est que Madelon, mais pour nous c'est l'amour

Pourquoi soudainement un tel engouement pour cette œuvre musicale ? Le sujet traité, la misère sexuelle du soldat, son sentiment de séparation, le vin et la servante peu farouche expliquent ce succès. En l'écoutant, les combattants reprennent brusquement courage parce que, parallèlement, elle illustre tant leur désespérance vécue dans les tranchées et sur tous les fronts que leur espoir de retourner un jour chez eux pour y retrouver la fiancée ou la femme bien aimée qui les attend.

2e couplet 🦠 🔭

Nous avons tous au pays une payse Qui nous attend et que l'on épousera, Mais elle est loin, bien trop loin pour qu'on lui dise

Ce qu'on fera quand la classe rentrera. En comptant les jours on soupire Et quand le temps nous semble long, Tout ce qu'on ne peut pas lui dire On va le dire à Madelon On embrasse dans les coins. Elle dit :

« Veux-tu finir... »

On s'figure que c'est l'autre, ça nous fait bien plaisir.

Il faut également replacer ces paroles dans le contexte social de l'époque. La France de ce texte est bien celle de la fin du XIXème siècle, un pays qui reste peu urbanisé. L'ambiance générale, une France rurale et provinciale, des amours passagères avant un mariage parfois arrangé, le vin et une sociabilité masculine de taverne permettent de comprendre la ténacité de l'armée française durant la Première Guerre mondiale.

Peu de temps après, elle est traduite en anglais et on l'entend aussi dans les camps britanniques et américains.

Après les hostilités et les décennies qui suivirent, elle poursuit son ascension avec, parmi les chanteurs les plus célèbres: Marcelly qui est le premier à l'enregistrer en 1917; Marlène Dietrich à Paris lors de la célébration du 14 juillet 1939, Line Renaud qui l'enregistre en 1955, ainsi que Luc Barney en 1960, et Paul Barré en 1964.

3e couplet

Un caporal en képi de fantaisie S'en fut trouver Madelon un beau matin

Et fou d'amour, lui dit qu'elle était jolie Et qu'il venait pour lui demander sa main

La Madelon pas bête en somme Lui répondit en souriant

Et pourquoi prendrais-je un seul homme

Quand j'aime tout un régiment! Tes amis vont venir, tu n'auras pas ma main

J'en ai bien trop besoin pour leur verser du vin

À Lyon, la Madelon est chantée par les soldats pour remercier le dévouement de «la maman des poilus» qui tenait sa buvette à la gare de Perrache pour eux pendant le conflit. Clotilde Bizolon. alias «la mère Bizolon», décorée de la Légion d'Honneur en 1925 pour services rendus à la Nation, est devenue «la Madelon» de la capitale des Gaules. Le régiment de la Légion étrangère la compte aussi parmi ses chants militaires. D'autres chansons ont

repris la même dénomination : «La Madelon de la Victoire» de Lucien Boyer en 1919, «Victoire, la fille de Madelon» en 1939. «Qu'est devenue la Madelon?» de Charles Trénet en 1960, dans laquelle il évoque les souvenirs en se référant à la Madelon, ainsi que «Majorette», composée récemment par le jeune Bénabar dans laquelle il fait allusion à ce personnage avec l'accordéon pour fond musical.

Au cinéma, Jean Boyer réalise en 1955 la comédie «La Madelon». avec Line Renaud, Odette Barencay, Jean Richard, Roger Pierre, Jean Carmet, Noël Roquevert et Robert Dalban.

Malgré la situation tragique de 1914-18, les Français chantent donc beaucoup. L'écrasante majorité des chansons n'a pu être transcrite et fixée sur disque. Oubliées depuis si longtemps dans les bibliothèques et les archives, quelques partitions ont pu être exhumées. Elles représentaient les pensées, les colères, les rêves, les espoirs du peuple de ces années-là.

Le 11 novembre 2018 nous avons célébré le centième anniversaire de l'armistice. Notre devoir moral est de penser à tous ceux qui ont souffert et/ou sont morts sur le champ d'honneur pour préserver notre liberté.

Alors, chez soi, dans une chorale, entre amis, en famille... pour rendre hommage à leur courage et leur sacrifice, chantons!

Marie-France GUARESCHI

### JEUX

### Sudoku

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

#### Solution Sudoku 72

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

### C'est dans l'Agglo

Avez-vous reconnu la commune où a été prise cette photo ?



Réponse : cette photo, publiée dans le magazine Atout Âge n°73, a été pris dans la commune de :	
Nom :	
	•••
Prénom :	
Prenom:	• • • •
Adresse:	
Mail:	
Tél:	
ICI	

Adressez votre réponse **avant le 1<sup>er</sup> février 2019** au CIAS du Blaisois, 4 rue des Cordeliers, BP 79, 41004 BLOIS Cedex. Parmi les bonnes réponses, un gagnant sera tiré au sort le 10 février 2019 et recevra un livre.

Solution «C'est dans l'Agglo» du n°72 : le puits des Jacobins à Blois







### Où se procurer Atout Âge ?

- Dans les mairies des 43 communes de la Communauté d'agglomération de Blois - Agglopolys
- Dans 35 points publics à Blois (maisons de quartier, résidences autonomie, bibliothèques...).
   Liste complète sur ciasdublaisois.fr
  - En le demandant à votre aide à domicile ou votre aide-soignant du CIAS du Blaisois
- En consultant le site internet du CIAS : ciasdublaisois.fr
- À la bibliothèque sonore, vous aurez une version audio sur CD MP3 (au 02 54 78 42 15)
- En vous abonnant pour 4 numéros au prix de 11€/13€ correspondant aux frais de port. (compléter le coupon au verso).



# Couronne provençale aux fruits confits

#### Ingrédients pour 4-6 personnes

15 g de levure de boulanger, ½ verre de lait tiédi, 320 g de farine, 40 g de sucre en poudre, 6 g de sel, 4 œufs battus, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger, 1 cuillère à soupe de rhum, le zeste râpé d'¼ d'orange non traitée, 130 g de beurre, 2 cuillères à soupe de confiture d'abricots, 30 g de fruits confits hachés,1 cuillère à soupe de sucre en grains, 1 fève

Délayez la levure dans un peu de lait tiédi. Mélangez 300 g de farine, le sucre en poudre, le sel et la levure dans un bol. Ajoutez les œufs battus ainsi que l'eau de fleur d'oranger, le rhum et le zeste d'orange râpé. Mélangez et pétrissez 5 mn.

Incorporez le beurre en parcelles. Glissez une fève à l'intérieur de la pâte, puis recouvrez-la d'un torchon propre. Laissez lever 2h, à température ambiante. Pétrissez à nouveau la pâte puis recouvrez-la du torchon et placez-la au frais toute une nuit. Le lendemain, retravaillez la pâte puis posez-la sur un plan de travail fariné. Etalez-la puis pliez-la en quatre. Recommencez l'opération deux fois de suite.

Ramassez la pâte en boule. Creusez un trou au centre, puis placez la pâte dans un moule à savarin. Pratiquez quelques incisions sur la surface et laissez gonfler 30 mn.

Préchauffez le four à 180° (th. 6), puis enfournez la couronne 30 mn. Faites chauffer la confiture d'abricots dans une casserole avec quelques gouttes d'eau pour la diluer.

Laissez refroidir la couronne et démoulez-la. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez la surface de confiture. Décorez le dessus avec les fruits confits. Parsemez de sucre en grains et servez.

### Bulletin d'abonnement

Abonnement pour 4 numéros (du n° 74 au n° 77 inclus)

Nom:
Prénom :
Adresse:
Tél
Mail :
Comment avez-vous connu le Magazine "Atout Âge" :

Bulletin à adresser au CIAS du Blaisois accompagné de votre chèque de 11 € / 13 € (hors Agglo) à l'ordre du Trésor Public 4 rue des Cordeliers - BP 79 - 41004 BLOIS Cedex

### 3 <u>ASTUCES D</u>E GRAND-MÈRE

#### L'ortie, un super-régénérant

Longtemps méprisée, elle fait un retour au rayon santé pour ses vertus revigorantes (tige, feuille, fleur, graine).

Pourquoi est-elle efficace ? Sa forte concentration en chlorophylle, en fer et en calcium reminéralise et combat l'épuisement physique lié au stress.

Comment l'utiliser ? 1 cuillère à soupe de plante séchée dans 11 d'eau. Laissez frémir 5 mn, puis infuser 10 mn hors du feu. Consommez 3 tasses par jour pendant 2 mois.

#### Le germe de blé contre les coups de mou

C'est la partie du blé la plus riche en nutriments et une aide précieuse pour recharger nos batteries.

Pourquoi est-il efficace ? Il renferme toutes les vitamines du groupe B, primordiales pour une bonne qualité de sommeil, et beaucoup de zinc, qui renforce le système immunitaire.

Comment l'utiliser? Sous forme de paillettes qu'on saupoudre au dessus de yaourts, crudités, potages... La bonne dose est d'1 à 2 cuillères à soupe par jour.

#### Côté poubelles

Désinfectez vos poubelles avec un mélange composé d'une cuillère à soupe de bicarbonate de soude, d'une cuillère à café de vinaigre blanc et de 15 gouttes d'huile essentielle de citron ou de pin, dilués dans 1 litre d'eau chaude.

Pour absorber les odeurs, dispersez au fond de la poubelle une poignée de litière pour chat mélangée à une cuillère à soupe de bicarbonate de soude. Ce mélange est à renouveler toutes les semaines

# Conservation des légumes d'hiver

Comment entreposer et conserver quelques légumes une partie de l'hiver ?

Les oignons : dans un endroit au sec, en glissant les tiges dans les mailles d'un grillage à poule, tendu dans un cadre en bois.

Les courges : avec leur pédoncule sur une clayette tapissée de paille, elles se garderont tout l'hiver.

Les oignons de couleur : de préférence en tresses, dans un endroit au sec, suspendus comme l'ail.

Les pommes de terre : ajouter une pomme à l'intérieur du sac, elles éviteront de germer.

Les pommes : éviter de conserver vos autres légumes à côté des pommes qui peuvent accélérer la maturation. Dans une corbeille de fruits, ces mêmes pommes, accélèreront la maturation des autres fruits en retard.

Les betteraves et les carottes : trancher le collet avant mise en jauge dans un bac de sable sec, à l'abri ou en terre s'il ne fait pas trop froid ; mais gare aux mulots et autres rongeurs. Astuce : récupérer le tambour d'une vieille machine à laver et les mettre dedans en terre.

### En un clin d'œil

### De décembre 2018 à mars 2019

Évé	nements Escapades Ateliers (===)(	🕽 🕖 🕖 3 "pas" 🛚 🕮	000 2 "pas"	<b>9</b> 0	1 "pas"
Date	Animation	Public	Tarif	Page	Choix
DÉCEMBRE :	2018				
Jeudi 13	Don du sang	Tous	Gratuit		
Jeudi 20	Art floral	Tous	10€/37€		
Vendredi 21	Randonnée aux lumières de Blois	Tous	2€/2.50€		
Mercredi 26	Rendez-vous des vacances	Tous	Gratuit		
Jeudi 27	Upcycling	Tous	1€/4.50€	4	
JANVIER 2019					
Mercredi 2	Rendez-vous des vacances	Tous	Gratuit		
Jeudi 10	Art floral	Tous	10€/37€		
Jeudi 10	Thé dansant - Galette de rois	Tous	12€/14€	20	
Mercredi 16	Les gestes qui sauvent	Tous	Gratuit		
Jeudi 17	Réunion d'information «Parents d'ados»	Tous	Gratuit		
Jeudi 17	Galette des rois avec orchestre	<b>©</b> 0	12€/14€	9	
Vendredi 18	Upcycling	Tous	1€/4.50€	4	
Mardi 22	Visite d'un atelier de vitraux d'art	<b>600</b>	17€/21€	8	
Jeudi 24	Forum «ô tour de la naissance»	Tous	Gratuit		
Mardi 29	Repas «crêpes» à La Chrysalide	<b>6</b> 0	30€/35€	9	
Jeudi 31	Art floral	Tous	10€/37€		
FÉVRIER 2019					
Vendredi 1 <sup>er</sup>	Crêp'jeux	Tous	Gratuit		
Jeudi 7	Une journée à Gien	<b>6000</b>	80€/92€	7	
Jeudi 7	Spectacle «Graine de lecteur»	Tous	Gratuit		
Samedi 9	Matinée en famille résultat «Graine de lecteur»	Tous	Gratuit		
Mercredi 13	Ruche des familles : jeux	Tous	Gratuit		
Jeudi 14	Rendez-vous des vacances	Tous	Gratuit		
Vendredi 15	Upcycling	Tous	1€/4.50€	4	
Dimanche 17	Théâtre à Vendôme	<b>6000</b>	65€/75€	7	
Mercredi 20	Ruche de famille : bricolage	Tous	2€/2.50€		
Jeudi 21	Rendez-vous des vacances	Tous	Gratuit		
Jeudi 28	Art floral	Tous	10€/37€		
Jeudi 28	Visite du musée Matra à Romorantin	<b>600</b>	17€/21€	8	
MARS 2019					
Dimanche 3	Théâtre à Orchaise	<b>600</b>	17€/21€	8	
4 -10	Debout les femmes	Tous	Gratuit	5	
Jeudi 7	Découverte de la verrerie d'art	<b>6</b> 0	17€/20€	9	
Mardi 12	Visite du quartier de Bercy-Village à Paris	<b>6000</b>	70€/80€	7	
Vendredi 15	Apéro-jeux	Tous	Gratuit		
18-24	Printemps des Poêtes	Tous	Gratuit	5	
Jeudi 21	Thé dansant au Château Royal de Blois	Tous	10€/12€	20	
Vendredi 29	Upcycling	Tous	1€/4.50€	4	
Vendredi 29	Randonnée à St-Lubin-en-Vergonnois	Tous	2€/2.50€		
30 - 5 avril	Semaine du jeu en ludothèque	Tous	Gratuit		

# Thés dansants

2019

### GALETTE DES ROIS JEUDI 10 JANVIER 2019

de 14h30 à 18h30 avec l'orchestre *Mélody* 

Espace Jorge Semprun à Blois

#### THÉ DANSANT PRESTIGE JEUDI 21 MARS 2019

de 15h00 à 20h00 avec l'orchestre *Cédric Saillard* 

Château Royal de Blois

#### BAL SUR LES TERRASSES DE L'ÉVÊCHÉ JEUDI 27 JUIN 2019

de 15h00 à 20h00 avec l'orchestre *Nicolas Devoir* 

Jardins de l'Évêché à Blois

Tarifs: de 12 à 14€\* par personne

Comprend une entrée, une boisson et une pâtisserie. \*14 € pour les habitants hors Agglopolys.

Réservation obligatoire au **O2 54 45 54 70** 

