MEMOJAS

Le Petit Journal du Quartier

les fêtes de fin d'année en solidarité

Le Sapin de Noël

Autrefois, tous les arbres de la forêt conservaient leurs feuilles à l'approche de l'hiver. Aujourd'hui, seul le sapin reste vert à la mauvaise saison.
Aux alentours de Noël, un petit oiseau ne put s'envoler vers les pays chauds, car son aile était brisée. Comment allait-il résister à la rigueur de l'hiver ?

Tremblant de froid, il s'abrite dans le feuillage d'un gros chêne. Le chêne refuse de l'accueillir : "Va-t-en, tu vas manger tous mes glands" dit-il.
Malgré la neige, il quitte le gros arbre pour se réfugier dans les branches du hêtre touffu. "Ne reste pas là, tu vas picorer mes faines" dit-il.
Le petit oiseau terrifié s'échappe pour se cacher dans un bouleau qui le chasse sans tarder : "Je ne veux pas de toi, tu vas salir mes branches".
Repoussé par tous les arbres, le petit oiseau se couche dans la neige pour mourir. Il voit soudain à quelques pas de là un sapin qui lui fait signe. Les ailes engourdies par le froid, il se traîne vers le sapin. "Ici, tu ne crains rien, je te protégerai" lui dit-il. La veille de Noël, un vent terrible souffla sur la forêt. Tous les arbres perdirent leurs feuilles sous la force du vent. Seul le sapin conserva son feuillage, car il avait accueilli le petit oiseau malade.

Voilà pourquoi le sapin est aujourd'hui l'arbre de Noël, généreux et protecteur, autour duquel nous nous réunissons.

Les Cévennes
Parc National

Autrefois

Vous qui venez du Nord, recherchant la lumière
Et qui l'avez trouvée un jour dans ce pays,
Je vous raconterai ce qu'il était naguère,
Avant que les ronciers n'aient tout enseveli.

Je vous raconterai comment vivaient nos pères,
Avant que leurs enfants, dans leur âme meurtrie,
Ne l'aient fui un à un, poussés par la misère.

Un poète avant moi, a chanté leurs murettes
Et bien de leurs mains qu'ils les avaient montées
Ils étaient paysans, menuisiers, architectes,
Les ponts de ce pays, peuvent en témoigner.

Ils avaient les vertus que l'on prêchait naguère,
Le labeur quotidien accompli sans faiblir,
Ils avaient de leur vie banni le mot plaisir,
Seul un amour profond les liait à leur terre.

Leur horizon était cerné par les Cévennes
Et leur vie n'allait pas au-delà du sentier,
C'est un des rares lieux où rien ne soit changé.

J'y trouve à chaque fois, le ciel de mon enfance,
La muraille où jadis grand père s'asseyait,
Et quand descend le soir comme en réminiscence,
J'entends dans les lointains les sonnailles tinter.

M. Goyer, Les Cévennes.

VISITE à la PRISON de LUYNES

Voici un résumé succinct d'une visiteuse de prison à Luynes où j'interviens depuis plusieurs années.
Désirant toujours aider mon prochain, et après m'être occupée de SDF, je me suis orientée dans le milieu carcéral.
Les personnes détenues sont de toutes origines et de toutes religions avec des peines allant de quelques mois à plusieurs années. Bien sûr de nombreuses activités leur sont accessibles et tous les cultes sont représentés.
Grâce aux visites, ils gardent un contact avec la vie à l'extérieur. (Très important pour leur libération future).
Cela leur permet aussi d'exprimer leurs douleurs, leurs angoisses, leurs désirs afin de programmer leur vie future ; réinsertion (Pas toujours très facile) travail, famille et surtout de communiquer librement sans être jugés lorsqu'ils refont le parcours qui les a amenés en détention.
J'apprécie ces visites car l'on voit au fil des mois ou des années, un homme nouveau apparaître. Personnellement, cela est très enrichissant psychologiquement, car j'ai découvert une face cachée de l'être humain avec ses souffrances, ses violences, ses douleurs, ses dénis et à la fin sa reconnaissance.
Joyeux Noël à toutes les personnes incarcérées et à toute l'équipe de la maison d'arrêt.

Danielle.

Faire rimer les fêtes de fin d'année avec solidarité

Planifier de célébrer Noël cette année particulière pourrait être une tâche compliquée. L'annonce des restrictions suite à la COVID-19 a généré une distance entre nous. De ce fait, notre regard s'est détourné de l'autre pour se fixer sur nous et une introspection était nécessaire.
Comment me protéger ?
Mais aujourd'hui qu'en est-il de la solidarité autour de nous ? Qu'en est-il du don de soi ? Qu'en est-il de notre voisin ou de notre famille ?
Cette période de fêtes laisse place à des opportunités, à des regards tournés vers le haut et vers l'extérieur pour se rappeler pourquoi nous célébrons cette fête en cette période de l'année après tout.
Voici 5 suggestions pour nous aider à célébrer Noël plus solidaire.

Revenir à l'essentiel. Cette période de l'année est un moment opportun pour examiner ce qui est vraiment essentiel dans notre vie. Il ne s'agit pas de quantité, mais de qualité. « Noël pour moi, c'est la fête de la famille. Nous sommes tous réunis. C'est la naissance de Jésus » dit la chanteuse de variété, Mireille Mathieu. S'il y a une chose que nous pouvons faire pendant cette période difficile, c'est de contempler !
Considérez ce qui est immuable, ce qui ne peut pas être changé par les circonstances et le temps. Vivre ces éléments essentiels : l'amour, la paix, la vérité, l'espoir, la foi, la vie, la joie. Par-dessus tout, souvenez-vous que vous êtes aimés et que Noël est le reflet de cette réalité.

Recevoir et donner. Revenir à ce qui compte dans la vie est un beau pas pour cultiver la gratitude ; avec la gratitude, le partage. Lorsque nous réfléchissons à tout ce que nous avons, petite ou grande chose, nous nous rendons souvent compte que nous avons plus qu'il n'en faut pour le partager. Nous avons par la suite un sentiment de contentement, et là où il y a du contentement, il y a un refus d'un excès. Nous sommes libres de le donner à ceux qui en ont besoin.

Planifier. Faites une liste des personnes envers lesquelles vous aimeriez faire preuve de bonté, en particulier pendant les fêtes. Prévoyez un budget juste pour l'achat de petits cadeaux. Achetez éventuellement quelques cadeaux supplémentaires non périssables pour des besoins ou opportunités qui pourraient se présenter et ainsi manifester de l'amour, de la gentillesse. Cette attention permet de prendre soin de l'autre ou être un moyen de leur tenir compagnie sachant que beaucoup de personnes se sentent seules pendant ces semaines de fête. Par exemple faites une annonce dans votre immeuble en proposant vos services.

Être simple. Préparer des biscuits, écrire une carte ou offrir un objet que vous possédez et que vous pensez être plus utile à quelqu'un d'autre sont d'excellentes façons de montrer votre solidarité envers votre entourage.

Être réaliste. Cette période est différente des périodes des années précédentes (la crise sanitaire de la Covid-19) faites-vous grâce ! Montrez votre solidarité envers les autres tout en protégeant ceux qui vous entourent et vous-même.
En cas d'incapacité d'agir, il est possible de réorienter les personnes dans le besoin vers des structures adaptées.
Parfois, un simple sourire ou un petit mot d'encouragement sont capables d'apporter une joie intense dans le cœur de tout être qui le reçoit.

Structures solidaires qui aident pendant cette période de Noël :

Étoile de Noël - du dimanche 20 au mercredi 30 décembre à la Cave aux huiles, à la cathédrale, de 12h à 14h, les communautés chrétiennes d'Aix assureront un accueil autour d'un repas, pour les personnes seules ou isolées pendant ce temps de fêtes. (Coordonné par le Secours Catholique)
tél. 06 84 95 05 54

Croix Rouge française – tél. 04 42 26 25 11

Natalie B.

Ingrédients

(pour 8 personnes) :

Pour le biscuit

3 œufs
1 sachet de levure
80 g de sucre extrafin
80 g de fécule de maïs
1 sachet de sucre vanillé

Pour la garniture

35 cl de lait
35 g de sucre roux
35 g de fécule de maïs
1 oeuf
1 kiwi
1 mangue
1 ananas victoria
1/2 citron
sucre glace

Bûche légère aux fruits

Préparation

Pelez et découpez les fruits en très petits dés. Arrosez-les de jus de citron et laissez-les égoutter dans une passoire.

Mélangez l'œuf entier, le sucre roux, la fécule de maïs et le lait. Faites chauffer à feu doux en remuant avec un fouet. Stoppez la cuisson dès que le liquide bout.

Versez dans un saladier et laissez refroidir complètement. Placez au frais. Pour le biscuit : séparez les jaunes des blancs d'œufs. Travaillez les jaunes et le sucre extra-fin jusqu'à ce que le mélange soit clair et aéré. Ajoutez la fécule de maïs, la levure, le sucre vanillé. Mélangez. Préchauffez le four sur th. 5/150°.

Montez les blancs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 10 à 15 min. Roulez rapidement la pâte dans un torchon humide, en décollant le papier sulfurisé. Laissez refroidir dans le torchon.

Quand tous les ingrédients sont bien froids, garnissez délicatement le biscuit d'une couche de crème et de fruits, sans trop charger. Roulez, et placez au frais jusqu'au moment de servir. Décorez avec du sucre glace et les fruits découpés restant.

Bonne préparation !

Radio Bonne Nouvelle

Le centre social du château de l'horloge lance le projet radio Bonnes Nouvelles !
En cette période de confinement, il est parfois difficile de voir le bon côté des choses. C'est pourquoi le château de l'horloge vient à votre rencontre pour recenser toutes vos pensées positives.
Le centre social a développé ce qui était au départ un exercice mis en place dans le cadre de l'atelier mémoire pour favoriser les échanges.
Le principe : vous contacter et vous demander une bonne nouvelle à raconter, qu'elle soit personnelle ou locale, entendue à la radio ou vue à la télé, dans l'objectif de les compiler sous forme d'un recueil de (bonnes) nouvelles !
Si vous souhaitez y participer n'hésitez pas à nous contacter au 07 50 56 88 08

Mme. V. P. :
"Je ne vous connais pas encore bien mais je vous souhaite de garder le sourire en ces temps moroses. Passez de bonnes fêtes avec ceux que vous aimez. Mon fils et moi avons pris ces photos à Prague, Noël dernier. Et pour les peintures, soyez bienveillants: ce sont mes premiers essais. »

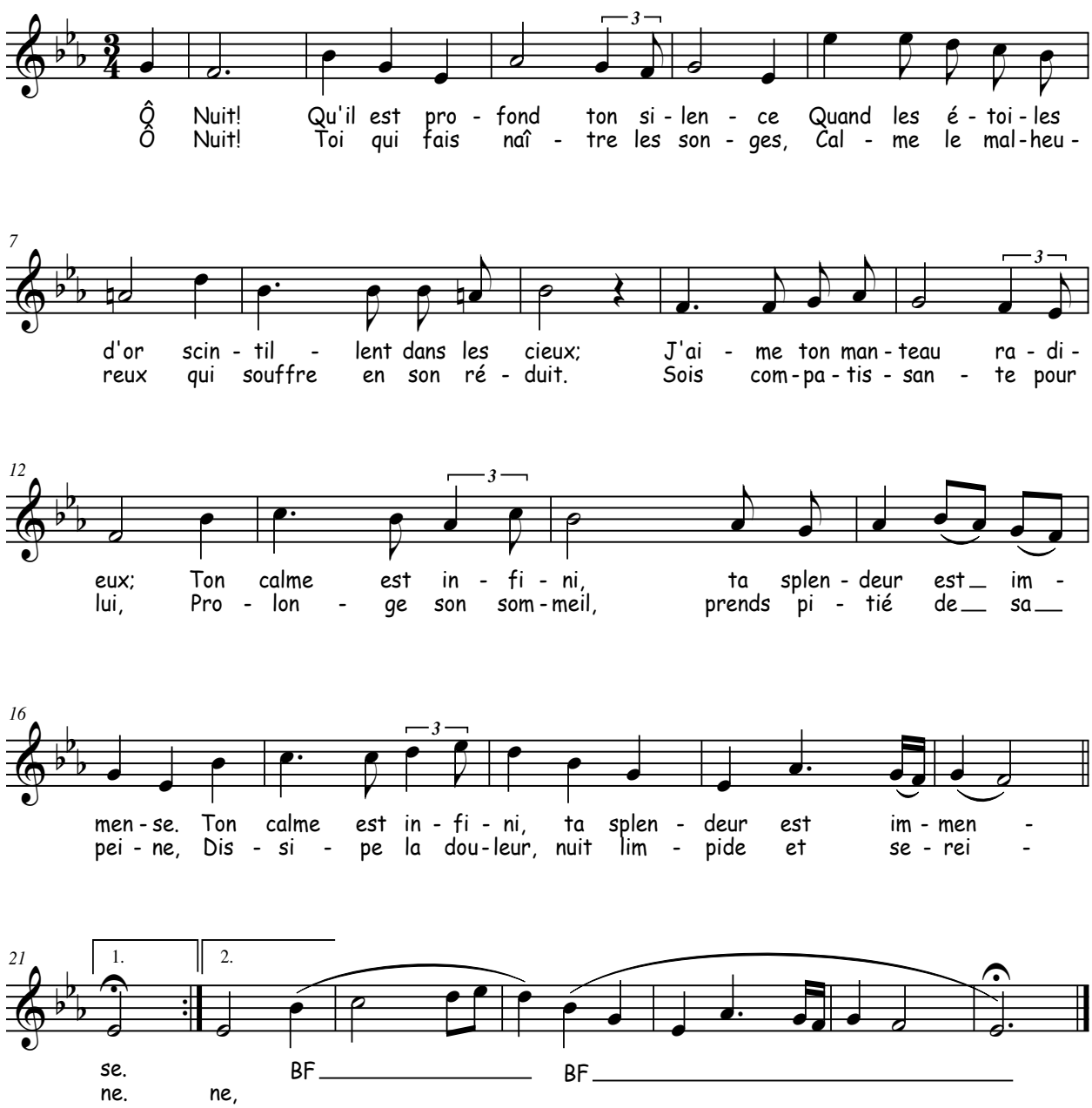
Contactez-nous

Direction de la publication : CSC du Château de l'Horloge
Journal associatif tiré en 500 exemplaires
http://www.cschateauhorloge.fr
50 Place du Château de l'Horloge 13090 Aix-en-Provence
04 42 29 18 70
contact.cdhaix@gmail.com

Joyeux Noël !

Voici Noël et son mystère, infini, un moment de répit dans nos vies trépidantes.
Nous aimerions que ce jour-là tout le monde soit heureux ! Mais hélas il n'en est rien …
Il y a cependant une chose que nous pouvons faire pour nous sentir bien dans notre peau c'est de ne pas oublier que nous sommes tous des élèves heureux et que nous avons l'obligation de nous entraider surtout dans des moments aussi pénibles (et pour certains douloureux) que ceux que nous vivons depuis quelques mois !

Dans cette page réservée aux enfants nous ne les oublions pas en leur disant qu'ils sont très chers à notre cœur
Au nom des responsables du journal nous leur offrons ce chant de Jean-Philippe Rameau qui est une hymne à la sérénité de la nuit.



Heureuse année

Ce matin un petit oiseau
Chantait cui, cui, cui sur l'ormeau
C'était pour dire à la ronde
L'heureuse année pour tout le monde.
M.P.