

# L A G A Z E T T E D E S B O N N E S N O U V E L L E S

**N°71 – Juillet et Août 2013**

La citation du mois :

**«Sept fois à terre, huit fois debout.».**  
(Proverbe japonais)

## Mensuel gratuit diffusé par courriel

### EDITO



**Cet été, votre moisson a-t-elle été de qualité ?**

**De mon côté, 3 temps successifs ont rythmé cette pause estivale :**

- Un temps de repos, pour souffler après la période très soutenue de mi-juillet (bilan semestriel),
- Un temps de découverte : 10 jours de randonnée, sur un des chemins de Compostelle, la via Turonensis.
- Un temps de rencontre : 3 jours en Allemagne, dans le cadre du jumelage de notre ville, avec des temps riches de partage et d'échange.

**Et, lors de ces 3 temps, j'ai vraiment réalisé combien il est bon de pouvoir s'offrir le luxe de vivre ces instants privilégiés de détente, tout en ayant un revenu assuré par notre système de congés payés.**

**Je rends hommage à nos anciens, qui se sont battus en 1936, afin de nous garantir ce système de vacances.**

**Merci, camarades du Front Populaire, vous m'avez permis de recharger mes batteries, afin de repartir plein d'énergie et d'enthousiasme, sur le chemin qui continue loin devant !**

JY

### Un milliardaire règle la dette de sa commune.

Un riche chirurgien allemand a fait un don de 2 millions d'euros à son ancienne commune de résidence (Grebenhain, 5000 habitants) dans le seul souci d'aider cette dernière à éponger ses dettes. Emu par cette générosité, le maire reconnaissant pourra se targuer de laisser des "finances saines" lors de son départ prévu pour fin novembre 2013, après trois décennies à la tête de la municipalité.

Claude P.

### Le buffet relais...

Connaissez-vous le site du "Bon coin" ? Je vous invite à le découvrir, on peut y trouver de très bonnes affaires...

Nous avons acheté avec mon conjoint un buffet en bois à un particulier.

Situé à un bon kilomètre, et n'ayant pas de voiture, nous avons donc traversé quelques rues de Paris en le transportant...

Quelques passants ont remarqué que je peinais à le porter : eh oui, le bois, c'est lourd !

C'est ainsi qu'une personne nous a aidés à porter le meuble, puis une autre quelques mètres plus loin...

Vive le bon coin et les petites mains volontaires !

Fanny L

### **4 millions d'arbres grâce à Félix...**

*Au cours de son année de CM1, Félix Finkbeiner doit faire un exposé sur le réchauffement climatique. Lors de ses recherches, il découvre que les arbres peuvent absorber le gaz carbonique, responsable de la hausse des températures. À la fin de sa présentation, il propose donc à toute sa classe : « Et si on plantait un million d'arbres dans chaque pays du monde ? ». Nâïveté ?*

*Pensez-vous.*

*Félix a réussi à convaincre les enfants de sa classe, puis de son pays, puis de la terre entière, de planter des arbres. Son initiative est aujourd'hui portée par une fondation internationale, Plant for the Planet, qui a conduit 100 000 enfants à planter 4 millions d'arbres dans plus de 100 pays du monde et les sensibilise aux enjeux du développement durable.*

*Parmi les mentors de Félix, Wangari Maatha, biologiste Kenyane et militante écologiste, surnommée « la femme des arbres », qui en aurait planté plus 30 millions.*

*A 10 ans, il ne comprend pas pourquoi les adultes, qui connaissent les solutions au problème du réchauffement de la planète, continuent à tergiverser au lieu de passer à l'action. Alors pour faire passer le message, il donne environ 60*

conférences par an, comme lors de l'année internationale des forêts, en 2011, à l'ONU. Son discours est simple : « Arrêtez de discuter, commencez à planter ! »

« Les gouvernements du monde n'arrivent pas à se mettre d'accord pour agir contre le changement climatique. C'est une catastrophe. Alors nous allons créer le premier parti politique global, qui existera dans chaque pays du monde, pour agir ensemble. »

Corinne l'H.

### La montagne s'offre aux jeunes pour 50 euros ....

Dans le cadre de l'opération : 1 000 jeunes à 1 000 mètres, menée par le conseil régional Rhône-Alpes, ces jeunes de 18 à 25 ans choisissent leur destination parmi une trentaine de villages vacances.

Sabine, qui habite la banlieue de Lyon, est surprise par la politesse des gens : « en montagne on se dit bonjour, on se sourit pour un rien, même si l'on ne se connaît pas » dit-elle, elle ajoute aussi qu'elle s'est rendu compte que les jeunes d'autres milieux vivent les mêmes choses que nous.

« On repartira plus ouvertes ». Ces jeunes sont en effet étudiants, apprentis ou jeunes travailleurs qui doivent gérer leur budget à l'euro près et pour qui ce séjour à 50 euros est une aubaine !!

A Dijon, un hôtel social accueille des jeunes en rupture sociale ou familiale, le temps de sortir de la précarité, ou des jeunes en recherche d'hébergement pendant un temps de formation.

Cela se passe dans un ancien hôtel d'un quartier résidentiel de la ville.

Il a été entièrement réaménagé avec le concours des personnes hébergées. Les bénévoles des Restos ont fait les peintures, IKEA a pris en charge l'aménagement intérieur. Les pensionnaires participent aux activités et tâches collectives. Une participation de 50 euros est demandée à chaque résident et le complément est pris en charge par les Restos du Cœur et Sodexo offre les repas du soir.

Ces deux exemples montrent que, partout, (je pourrais trouver d'autres exemples dans notre pays), il y a des initiatives pour améliorer le sort des autres ; mais on n'en parle peu dans les Médias.

Nous signalons cependant une courte émission à l'issue du journal d'antenne 2 , « émission de solutions », qui dure quelques minutes mais qui informe d'actions utiles et positives vécues dans notre société.

PAM

### La caméra pour aveugles



La sortie de cette caméra, l'OrCam, a été très discrète sur le marché, dommage....

Car elle a le pouvoir de donner une seconde vue aux mal-voyants. Il suffit que le porteur de l'OrCam pointe le doigt sur un texte quelconque (journal, boîte de médicament, enseigne de magasin, écran de portable...), pour que l'appareil lise le contenu.

OrCam peut aussi apprendre à reconnaître les visages amis, cartes de crédit, objets de la vie courante, couleur des feux de signalisation...

Conçu par le chercheur israélien Amnon Shashua (Hebrew University, Jérusalem), OrCam est donc constituée d'une caméra fixée sur les lunettes et d'un boîtier électronique à glisser dans la poche.

La diffusion de la parole se fait par transmission osseuse, et donne quelque chose de très intelligible.

Raymond L.

### La Barque

Soin de l'accueil, qualité de présence, juste distance, joyeuse sérénité affichée, voulez-vous relire cela?...

Soin de l'accueil, qualité de présence, juste distance, joyeuse sérénité affichée.

Ce sont les mots qui me viennent pour décrire l'attitude de Marie-Noëlle, dont le prénom en soi est déjà un cadeau, non ?

Vendredi 9 août, nous arrivons à Naintré (86), plutôt KO, après nos 22 km à pied sous le soleil. L'Association « La Barque » ferme ce soir, mais son accueil pèlerin demeure, et pas du bout des lèvres ! Un contact simple et chaleureux, un diner de roi, une chambrette colorée et fonctionnelle, il ne nous en faut pas plus pour ressentir gratitude, émerveillement et réconfort.

Merci Marie-Noëlle, et merci aux autres accueillants perçus en filigrane, qui conjuguez si bien humanité, solidarité et générosité.

Longue vie à La Barque !

L'association La Barque créée en 1992 pour « rendre effective la solidarité, l'entraide et l'accueil pour un temps limité de personnes en difficulté sociale, personnelle ou professionnelle » (article 2 des statuts). [Labarque-naintre.org](http://Labarque-naintre.org)

Cécile L.

### **Des petits trucs...**

#### **Rôti : Dorer un rôti**

Avant la cuisson, arrosez votre rôti de jus de citron. Cela vous permettra d'obtenir un rôti bien doré et parfumé grâce au jus du citron

#### **Rosbif durée de cuisson**

Un doute sur le temps de cuisson d'un rosbif ? Avant de l'enfourner, mesurez sa circonférence avec un mètre de couturière.

Son "tour de taille" vous donnera son temps de cuisson: 20 cm pour 20min.

#### **Sauce tomate**

Pour éviter les traces orangées dans les contenants en plastique qui résulte de la sauce aux tomates, il suffit de rincer à l'eau très froide le contenant avant d'y mettre la sauce.

Au lavage, il ne restera rien.

Après utilisation pour le laver : (également si le contenant est gras)

liquide vaisselle et eau FROIDE  
une fois bien nettoyé vous pourrez peaufiner  
le nettoyage en

le lavant à l'eau tiède et rincez.

Andrée de K.

### **Leçon de vie**

Dimanche dernier, promenade dans un grand parc boisé de la région parisienne. Au détour du chemin, nous voyons arriver vers nous un couple qui semble "abimé" par l'âge :

- Lui, 80 à 85 ans, avec 2 cannes anglaises pour le soutenir en marchant,

- Elle, le même âge, le dos cassé en deux, marchant bizarrement, avec une drôle de dégaine de crabe.

Dans un premier temps, nous sommes un peu... mal à l'aise de croiser ces "éclopés"....

Et puis, miracle, deux grands sourires illuminent leur visage : ils semblent heureux, H-E-U-R-E-U-X !

Il fait beau, ils sont encore autonomes, ils passent un moment au bon air : la vie est là, bien vivante !

Dix minutes plus tard, sur le chemin du retour, nous les retrouvons.

Ils font halte tous les 100 mètres, en s'asseyant au rythme des bancs, pour souffler.

On les sent complices et...radieux.

Merci, les jeunes, pour cette leçon de vie !

Jean-Yves L.

### **Une nouvelle vie...**

Dix ans...

Notre four a 10 ans, et, comme vous le savez, il est programmé pour tomber en panne définitivement au bout de 8 à 10 ans, comme tous les articles ménagers.

C'est le charme de notre belle société de consommation : il faut se renouveler, pour faire tourner le commerce...

Juste avant de partir en vacances, effectivement, notre four a eu sa panne « mortelle » : impossible d'ouvrir la porte !

Nous avons tout essayé : appuyer sur tous les boutons, éteindre le compteur EDF, pour réinitialiser le programmateur, forcer la porte : rien !

La semaine dernière, de retour de vacances, je réalise que je ne peux même pas retirer le four de son logement, car il faut dévisser des vis accessibles uniquement quand la porte est ouverte !

Et alors, j'ai eu subitement une idée : lancer une pyrolyse, car en fin de cycle, la porte doit s'ouvrir.

Nous attendons alors 1h30, et à la fin, toujours pas d'ouverture....

Mais j'avais oublié qu'il fallait attendre la baisse de la température, pour que la porte se débloque. Et effectivement, 10 minutes plus tard, comme par enchantement, la porte a bien voulu se libérer.

Sommes-nous repartis pour 10 ans de nouvelle vie ?

Jean-Yves L.

## Encore des petits trucs...

### NETTOYAGE DU FOUR A MICRO ONDE :

Mettre un torchon humide  
dans le micro onde  
pendant 1 minute et ensuite nettoyer  
le micro onde avec le torchon  
et plus rien n'y colle  
mais faire attention car le torchon est  
extrêmement chaud  
alors il faut mettre des gants.

### Pâtes : Cuisson des pâtes :

Le sel que vous mettez  
dans vos pâtes  
retarde son ébullition  
et cela consomme  
plus d'électricité et de gaz.  
Il suffit de ne mettre le sel  
qu'au moment de l'ébullition  
juste avant de mettre  
vos pâtes.

Andrée de K



### Bienvenue aux 13 nouveaux lecteurs de ce mois :

Gérard F.	·	Pierre R.	·	Paul Z.
Kathia M.	·	Solemma F.	·	Diane R.
Clotilde D.	·	Christine M.	·	Maison de retraite St Pierre.
Odile P.	·	Florence M.		
Gérard P.	·	Johanna C.		

Prochain numéro le :  
Dimanche 29 Septembre 2013



2 articles (2 500 caractères au maximum) par  
lecteur.

Du vécu de préférence !

Les sujets d'ordre politique ou religieux sont à  
éviter, tout le monde n'ayant pas la même  
sensibilité.

Diffusion de ce numéro par courriel : **318 personnes**

Courriel : [gazette.dbn@free.fr](mailto:gazette.dbn@free.fr)

Blog partenaire : <http://www.des-bonnes-nouvelles.org/>