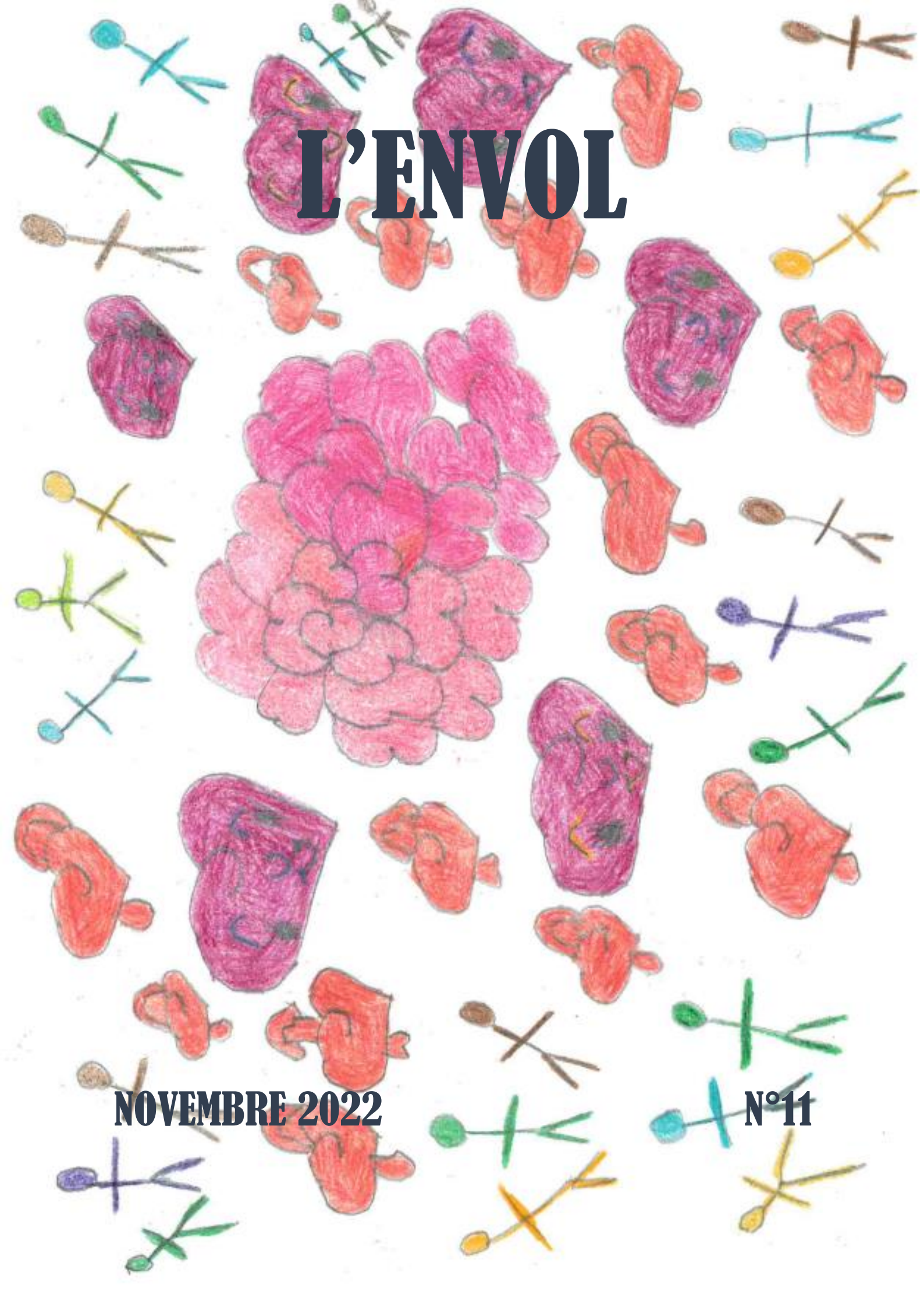




L'ENVOL

NOVEMBRE 2022

N°11

SOMMAIRE

L'SOURIS D'L FOND.....	3
Lettre aux femmes.....	5
Ne retiens pas tes larmes.....	6
One piece	7
Mon COUSCOUS MAROCAIN.....	9
Recette tajine au poulet.....	11
LES BLAGUES D'ANTHONY	12
Sortie Biotropica	13
L'activité physique adapté aux maisons Hospitalière de Cergy.....	14

Jules Mousseron

1868-1943



*“ Patois, patois rouchi
Musiqu’ de m’premier âge,
Ainsi qu’disot Mouss’ron*

*Qui chaqu’jour fait canter
Chu qu’a busié min cœur
J’vodros ichi que j’sus fier
Et heureux d’m partage. »
Jean Dauby*

L’SOURIS D’L FOND

Approch’, souris, m’bonn’ petiot’ biète.
N’euch point craint’ : je n’ té férai rien.
Té vos : j’vas esqueter m’malette
Pour mi t’donner des mieetes d’pain

Au jour, si t’es l’terreru del femme,
Au fond, à l’homm’ té n’fais point peur,
Bin au contrair’ mi l’ premie, j’t’aime.

Grêl’ souris, té m’mets l’joie au cœur.

Du mineur t’es l’compagn’ fidèle ;
Il a quer vire t’finmusiau,
Au fondde l’fosse, t’cri li rappelle
El’ jour l’gazoul’mint d’ l’oisiau.

Je sais qu’timps in timps, petit’ coquine,
Té nous fais un peu marronner
In’ f’sant des tros dins not’ tartine.
Bah ! t’faut bin aussi minger.....

Hein ! comm’ té rong’ là-d’dins, heureuse,
Quand, par terre, in obli’ s’ briquet.
Mais comm’ té t’ sauvé aussi peureusse,
Au moinder bruit qué l’ vint i fait !

Ya, ch’ n’est rien d’cha. Pu qu’t’es du monne,
I faut t’norrir..... Pis, t’minng’ si peu
Qué té n’fais point d’tort à personne,
Souvint même in n’y vot qu’du feu...

Qu’j’aime à t’vir, continte et légère,



Courir, banqu' ter l'long des cailloux,
Oh ! comm' dins t'sort, t'zas l'air dé t'plaire.
Malgré l'peu d'saquois qué té vos.



Va, gambad' , trott' , gambade incore.
Pu qu'té t'plais dins t'n'obscurité,
N'cach' point à vir chuss qué t'ignores.
T'n' connos rien, rien n'est r'gretté.

Té' n'es point non plus, bin sûr, sans peine.
Parfois un méchant galibot
Pou t'avoir, queurt à perdre haleine
Et veut t'écraser sous s'chabot.

J'sais bin qu'du côté d'l'écurie,
Si, d'hazard, té dirig' tes pas,
Té risqu' beaucoup d'la laisser t'vie,
Egorgée sous les griff's des cats.

J'sais aussi qu'diins les momints d'grève,
Quand t'n'vos pus les carbonniers,
El pain i t'manqu' , même qu é t'in crèves,

Ti qu'té veux vivr' si volontiers !

Ah ! j'ai remarqué. Ces lend'mains d'lutte,
In veyot comm' t'avos souffert,
Tout déhanqué, t'tiot' panche à vute,
Parfos mêm' les quat' patt' in l'air.

Mais n'parlons pus d'ces triss's affaires :
Nous avons du pain à plaisi.
Nous brairons quand i s'ra temps d'braire.
Viens faire l'festin aujourd'hui.

Approch' , souris, m'bonn' petiot' biète,
N'euch' point craint' : jé n'té férai rien.
Té vos : j' vas esqueuter m'malette
Pour mi t'donner des miettes d'pain.



Lettre aux femmes

Je dédie cette petite lettre aux femmes victimes de violences.

Nous sommes en 2022 et hélas, les femmes sont encore victimes de toutes formes de violences.

Que cela soit de la violence physique ou morale, c'est tout simplement scandaleux et inacceptable.

Et personne ne bouge pour arrêter ce massacre car oui pour ma part on peut dire le mot « massacre »...

Tous les jours en France, des dizaines et des dizaines de femmes sont victimes de violences. Si vous êtes victime de violences, il existe un numéro : le 39 19.

C'est une plateforme téléphonique qui aide les femmes à parler des violences qu'elles subissent.



Ne retiens pas tes larmes

Une histoire qui tombe à l'eau
Quelques mots sur ton piano
C'est fini, c'est toute une vie qui s'assombrit
Je l'ai vu dans ton regard
J'ai senti ton désespoir
À quoi bon faire semblant d'y croire?

Ne retiens pas tes larmes
Laisse aller ton chagrin
C'est une page qui se tourne
Et tu n'y peux rien
Ne retiens pas tes larmes
Pleurer ça fait du bien
Et si tu as de la peine
Souviens-toi que je t'aime
Je n'serais jamais loin

Tu t'accroches à ton passé
Comme si tout s'était figé
Aujourd'hui, il faut céder, abandonner
La douleur qui s'installe
Cette absence qui fait si mal
N'aie pas peur, écoute ton cœur

Ne retiens pas tes larmes
Laisse aller ton chagrin
C'est une page qui se tourne
Et tu n'y peux rien
Ne retiens pas tes larmes
Pleurer ça fait du bien
Et si tu as de la peine
Souviens-toi que je t'aime
Je n'serais jamais loin (jamais loin)

Ne retiens pas tes larmes
Pleurer ça fait du bien
Et si tu as de la peine
N'oublie pas que je t'aime
Je n'serais jamais loin

Hommage à tous ceux qui sont en souffrance

Delphine



One piece est un manga créé par Eiichiro Oda. Sortie en 1997, il compte l'épopée de Luffy un jeune garçon qui souhaite devenir le roi des pirates.

L'histoire se déroule sur grande Line dans un monde où des fruits dit « du démon » procurent des pouvoirs à ceux qui les consomment, mais cela n'est pas sans conséquence, une fois ingérer, ils procurent des pouvoirs mais enlève la faculté de nager.

Luffy est un des rares détenteurs de leur pouvoir ayant ingéré le fruit du « GOMU GOMU » le rendant aussi élastique que du caoutchouc.



Au fur et à mesure de son aventure, Luffy rencontrera ceux qui feront partis de son équipage nommé les « chapeaux de paille » en l'honneur de celui que porte leur capitaine qui le tiens de son grand ami d'enfance, le pirate SHANKS.

Tout au long de leur périple, on peut voir évoluer les personnages, les voir véhiculer des valeurs importantes tel que l'amitié, loyauté courage sincérité et bien d'autres encore qui les rendent tous attachants à leur manière touchant de ce fait de nombreuses générations de lecteurs.

Une épopée sort environs chaque semaine (scan comme anime).

Cet article vous a été présenté avec plaisir par Marie-Laure & Daphné

Mon COUSCOUS MAROCAIN

Ingrédients : Pour 4 personnes

8 Carottes, 8 Oignons, 8 Courgettes, pois chiches, 800 grammes de viande, 8 navets, 2 poivrons VERTS, 2 poivrons rouges, 4 morceaux de citrouille, une boîte de tomates pelées.



ÉTAPE 1



- Faire revenir les oignons et les retirer quand ils sont dorés

ÉTAPE 2



- Faire revenir toutes les viandes, sauf les merguez, que l'on cuira au dernier moment. Réserver.

ÉTAPE 3





- Dans le faitout, ajouter un peu d'huile d'olive et faire revenir tous les légumes sauf les courgettes et les pois chiches s'ils sont cuits/en conserve. Ajouter les tomates coupées, puis leur jus.

ÉTAPE 4

- A ce stade, on ajoute les épices, dont la quantité est à ajuster au goût de chacun... Mais on trouve des épices à couscous tout prêts

ÉTAPE 5

Pour nous:

ÉTAPE 6

- cumin, paprika, safran, 4 épices, ras el hanout, gingembre et un soupçon de cannelle

ÉTAPE 7



Ensuite, on couvre de bouillon de viande corsé, et on laisse cuire 1h30 à petits bouillons.

ÉTAPE 8



10 minutes avant la fin de la cuisson, on rajoute les courgettes et éventuellement les pois chiches.

ÉTAPE 9

Voilà pour le plat, maintenant, il faut s'occuper de la graine... et il y a une très bonne recette sur le site!

Recette tajine au poulet

Ingrédients :

500g de poulet (cuisses ailes et blanc de poulet)

1 demi verre d 'huile d'olives

Epices : RAS ELHAINUT (une cuillère à café)

Une cuillère à café de gingembre

Une cuillère à café de Poivres

Une cuillère a café de cumin

Une cuillère à café de sel

Une cuillère a café de piment doux

Une poignée d'olives vertes

Deux poignées de pruneaux

Une gousse d'ail, un oignon

1 Faire revenir le poulet avec les oignons, une gousse d'ail, de la coriandre et l'huile d'olives avec les épices (10 minutes)

2 Une fois revenu, ajoute de l'eau et laisse mijoter 30 minutes.

3 Ajouter les olives et les pruneaux, laissez mijoter 10 minutes.

4 C'est prêt !!



LES BLAGUES D'ANTHONY



- Pourquoi ZANIE est mort ?

Parce que PAN ! ZANI



- Pourquoi les psychologues de Panzani font-ils peur ?

Parce que ce sont des psychos...pâtes

- Comment s'appelle un combat entre un petit pois et une carotte ?

Un Bonduelle

- Pourquoi les jardiniers ont toujours des vieux amis ?

Parce qu'ils ont des potagers



Un type se fait arrêter par la police, pour avoir voler une Audi A3.

Le typer réponds non j'étais tout seul

- Deux individus, l'un s'appelle rien et l'autre s'appelle personne.

Personne tombe à l'eau, Rien appelle les pompiers : « Allo ! c'est Rien, Personne est tombé à l'eau ».





Sortie Biotropica



Durant le mois d'août, l'équipe de la Maison partenaire s'est rendue aux jardins animaliers Biotropica c'est un parc zoologique français de Normandie situé dans l'Eure, dans la base de loisirs de Léry-Poses, proche de la ville de Val-de-Reuil. Il comprend une énorme serre tropicale de 5 000 m², ainsi qu'un parc extérieur, pour une superficie totale de 10 hectares.

Le parc accueille environ 200 000 visiteurs par an.

En 2017, Biotropica devient membre temporaire de l'Association européenne des zoos et aquariums. En 2018, il devient membre permanent.

Biotropica accueille près de 140 espèces différentes d'invertébrés, poissons, amphibiens, reptiles, oiseaux et mammifères dont plusieurs espèces en voie de disparition. Nous avons pu profiter de cette belle journée ensoleillée qui nous a permis de nous détendre et de découvrir une multitude d'espèces auquel on ne s'attendais pas.





L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AUX MAISONS HOSPITALIÈRES DE CERGY

Les activités physiques dans les murs

Une table de tennis de table et un panier de basket sont en accès libre dans le jardin. Une salle de sport est accessible 3 fois par semaine, sous la responsabilité d'Anaëlle.



Les activités physiques hors les murs

De nombreuses sorties sportives sont proposées aux patients hors les murs : foot en salle, canoë, golf, tir à l'arc... Ces sorties permettent aux patients des trois unités des Maisons Hospitalières de Cergy (Maison Partenaires, Passerelle et l'hôpital de jour EJR) de se rencontrer. Certaines sorties incluent également les professionnels des Maisons Hospitalières.

Les activités physiques grâce aux partenaires

Avec l'aide de nos partenaires, nous organisons des activités physiques :

- Avec Cultures du cœur, nos patients ont pu rencontrer des joueurs et le coach des basketteurs professionnels de Cergy. Ils ont participé à l'entraînement et assisté à un match.



- Avec le tennis d'Herblay, six patients bénéficient d'un cours de 1h30 chaque semaine, mené par une enseignante de tennis.

