



Dans le cadre des nouveaux projets mis en place par notre service prévention, 7 séniors ont participé à la création de cette revue qui sera publiée tous les deux mois. C'est ensemble qu'ils ont choisi le nom et le format de cette revue ainsi que les thématiques abordées, ils se sont investis également dans la création des différents articles afin de partager leur connaissance et leur savoir-faire. Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur investissement sans qui nous n'aurions pas pu concrétiser ce projet.

Vous avez plus de 60 ans et résidez à Nîmes ? Souhaitez-vous participer à la création de cette revue ou obtenir davantage d'informations sur notre service d'animation prévention ?

Êtes-vous un aidant et désirez-vous prendre du temps pour vous ? Nous vous offrons gratuitement la possibilité de participer à des ateliers de yoga sur chaise ou à des séances de bien-être, tout en prenant en charge la garde de la personne que vous assistez pendant l'atelier.

Contactez-nous au : 04-66-04-99-09



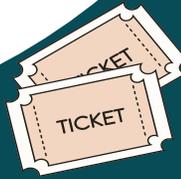
# Les Nouvelles du Château

N°1  
Février-Mars 2025



# "La patience est un arbre dont la racine est amère et les fruits très doux."

Auteur Inconnu



## L'instant Culture

Découverte du film "En fanfare"

- Synopsis : Thibaut est un chef d'orchestre de renommée internationale qui voyage à travers le monde. Lorsqu'il apprend qu'il a été adopté, il découvre l'existence d'un frère, Jimmy, qui travaille dans une cantine scolaire et joue du trombone au sein d'une fanfare dans le nord de la France. Bien que tout semble les séparer, ils partagent néanmoins un amour commun pour la musique. Reconnaisant les talents musicaux exceptionnels de son frère, Thibaut s'engage à corriger l'injustice du destin. Jimmy commence alors à rêver d'une vie différente.

Avis des cinéphiles de l'association : 4/5

- Le film met en lumière la jalousie et la colère des deux frères qui semblent être opposés. Ils parviennent finalement à s'accepter, à se retrouver et à s'entraider grâce à leur passion commune pour la musique. Ce film est accessible à tous, très bien interprété et non violent. C'est un succès critique et populaire avec sept nominations au César et deux millions de spectateurs.

## Le saviez-vous?

- Au 18ème siècle en Europe, la tomate était surnommée "pomme empoisonnée". Pendant un certain temps, les personnes évitaient de manger quoi que ce soit de la famille des solanacées car elles les considéraient comme un poison mortel. Cependant, cette croyance a été mise à mal lors des périodes de famine. Alors que maintenant, on estime que 14 kg de tomates sont consommés chaque année par ménage français.
- L'origine du mot "copain" remonte au 18ème siècle. À cette époque, il désignait la personne avec qui on partageait son pain lors d'un repas.
- Que signifient ces expressions Nîmoises ?

Aganté: rejoindre, rattraper

Peuchère: ma ou mon pauvre

Embabouchiné: être taché, sali

Ex.: il s'est embabouchiné d'huile



## Le planning



**Février**

+ de 60 ans Activités gratuites et Accompagnement Véhiculé gratuit

Logo: Aide à domicile Château Sifhof

Mercredi 5 Café Littéraire

Mercredi 12 Ateliers d'écriture

Jeudi 27: Sortie Palais des Papes

6/11/18/20/25 Atelier de Danse Adaptée

13/18/20 Ateliers Créatifs

Mercredi 19 Piscine

Lundi 10, Lundi 17 Sortie Marche

Tous les mardis matins Atelier Mémoire

Lundi 3: Atelier Jardinage

Mardi 4: Loto

Ateliers Bien Etre et yoga sur chaise pour les Aidants

**Mars**

+ de 60 ans Activités gratuites et Accompagnement Véhiculé gratuit

Logo: Aide à domicile Château Sifhof

Mercredi 5 Café Littéraire

Mercredi 12 Ateliers d'écriture

Lundi 24: Sortie

4/6/11/18/25 Atelier de Danse Adaptée

3/13/18 Ateliers Créatifs

Mercredi 19 Piscine

Lundi 10, Lundi 17 Sortie Marche

Tous les mardis matins Atelier Mémoire

Mercredi 26 Jeudi 27 Banquet des aînés

Ateliers Bien Etre et yoga sur chaise pour les Aidants

Retrouvez les mots suivants :

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| -Biathlon         | -Luge           |
| -Bobsleigh        | -Saut à ski     |
| -Bosse            | -Ski alpin      |
| -Combiné alpin    | -Ski artistique |
| -Combiné nordique | -Ski de fond    |
| -Curling          | -Ski nordique   |
| -Descente         | -Slalom géant   |
| -Hockey sur glace | -Slalom spécial |
| -Sauts            | -Supergéant     |



### La teinturerie à Nîmes

En visitant le musée du Vieux Nîmes, nous avons été amenés à rechercher pourquoi Nîmes, dès le Moyen Âge, avait développé son industrie textile.

C'est grâce à l'eau de la fontaine qui s'écoulait dans le canal sous la rue de l'Agau (ou Aigue = eau).

Ce canal de l'Agau avait pour but d'alimenter des lavoirs destinés à la teinture des fameux tissus de Nîmes. Ce canal était divisé en 4 lavoirs :

- le premier lavoir, lui-même divisé en deux, était réservé pour "laver" d'un côté, et de l'autre pour les "soies de couleurs fines".
- Le deuxième était utilisé pour la "couleur éclatante".
- Le troisième était réservé aux autres "teintures de soie".
- Le quatrième servait à toutes "les teintures de laine, draps, toiles, cotons...".

Les eaux se déchargeaient dans les fossés de la ville près des Carmes avant de se jeter dans le Vistre.

Ces eaux croupissantes causaient des problèmes d'insalubrité (odeurs nauséabondes et épidémies) qui, associées au déclin de la teinture, ont amené les édiles de la ville à faire démolir et recouvrir le canal au XIXe siècle.

Références : Les rues de Nîmes Albin Michel Nîmes 1876

Les rues de Nîmes Aimat Serre Ed.Talaia 2013

P A T I N A G E A R T I S T I Q U E H E  
P P L W I A Y J Q I P B Z Z K N G I O U  
U A T A N F R H W U I V V G I K E W C Q  
F S T I I R J I L A M C Q P X S Y C K I  
L S R I Y C A L T W S V L Q M O O N E T  
C A N W N E É H S U S A B G C M S I Y S  
S U J D M A L P P K É R F M B G T P S I  
K T K I I O G E S N I I B I Q W U L U T  
I À X F N N R E I M C N N B J L A A R R  
D S I I Z G F B D Z O É O P N U S I G A  
E K N E É M M A D E N L E R H G E K L I  
F I D A W O C R B O V B A T D E Y S A K  
O H N W C S Z X R F B I O L N I K C C S  
N T C Z T X T D V R U A T B S E Q C E O  
D R U F Q X I S E S S O B E S G C U S J  
O A R W K Q Z D H E O T I Y S L C S E V  
J Y L F U V D D P W N N J N Z S E V E N  
I L I E S T D N O D N L A J Q S E I C D  
P D N S Z T N A É G M O L A L S G E G Z  
S N G M Z O A G N J W E A X X V P S N H



## L'instant Nature



Découvrons les Oiseaux Gardois :

Aujourd'hui, nous vous présentons le milan royal. Il a une envergure de 145 à 165 cm, il mesure 59 à 66 cm de long et il pèse de 800 g à 1 050 g pour le mâle et 950 g à 1 300 g pour la femelle. Cette espèce est présente aux alentours de Quissac et de Vic-le-Fesq ainsi que dans les Cévennes. Cependant, il est également présent dans les Pyrénées, le Massif central, les Vosges et la Lorraine.



Le Merle noir appartient à la famille des Turdidés qui regroupe aussi les grives, le Rossignol Philomèle, les Rougequeue, le Rougegorge familier. Son nom scientifique est *Turdus merula*. Cet oiseau est commun dans tous les jardins et parcs qu'ils soient urbains ou plus campagnards. Il est particulièrement reconnu au printemps et en été par son puissant chant flûté. Ses cris d'alarme aigus et stridents ne passent pas inaperçus non plus. Il a une envergure de 145 à 165 cm, il mesure 59 à 66 cm de long et il pèse 800 g à 1 050 g pour le mâle et 950 g à 1 300 g pour la femelle. Il niche sur l'ensemble du département, cependant il est peu présent en Camargue. On le retrouve dans toute l'Europe jusqu'au cercle polaire.



## L'instant Casse-tête

Reconstituez les proverbes suivants:

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| La nuit ●               | ● font les bons amis       |
| Après la pluie, ●       | ● tous les chats sont gris |
| Les bons comptes ●      | ● choses dues              |
| Choses promises ●       | ● le beau temps            |
| La nuit ●               | ● sans feu                 |
| Il n'y a pas de fumée ● | ● porte conseil            |

Trouvez 3 mots qui définissent ces régions et ces pays ou ces villes:

- La Camargue :
- L'Andalousie:
- Paris:
- L'Amérique:
- Avignon:

## L'instant Gourmand



### Tellines à la crème Citronnée

4 pers

Préparation 5 min

Cuisson 8-10 min

Repos 15 min



Ingrédients: - 1kg de tellines -2 cuil. à soupe de gros sel  
-2 gousses d'ail -4 brins de persil plat  
-80g de beurre -20cl de crème liquide  
-Jus d'1/2 citron

- Plongez les tellines dans un grand récipient rempli d'eau fraîche, ajoutez le gros sel, laissez dégorger 15 min, puis rincez-les plusieurs fois à grande eau. Égouttez.
- Pelez et émincez l'ail finement, rincez, essuyez et ciselez le persil.
- Mettez les tellines dans une grande sauteuse sur feu vif, laissez-les s'ouvrir pendant 3/4 min.
- Lorsqu'elles sont ouvertes, ajoutez le beurre, l'ail, le persil, remuez délicatement.
- Quand le beurre commence à mousser, versez la crème et laissez la crème s'épaissir pendant 3 min, ajoutez le citron, remuez et servez.