

LE CHEVAL BLEU

édition des confinés

DANS CE

NUMÉRO :

Édito : Confinés p1

mais pas isolés

Tutoriel : la pyra- p2

mide en origami

Ce qu'on fait de p3

bien pendant le p4

confinement

Nos créations p5

confinées : pliages, p6

dessin, bijoux, p7

peintures

Les créations p8

solidaires de

Sandrine P.

Nos créations p9

culinaires

confinées

Cuisine et poèmes p10

confinés

Décorations de P11

Noël

Témoignages : p13

C'est quoi l'amitié ?

Souvenirs P14

souvenirs...

« With me en Poly- p16

nésie » Ecriture à

plusieurs voix et

une secrétaire



EDITO Confinés mais pas isolés

Et voilà, c'est un fait, nous devons nous protéger et protéger les plus fragiles d'entre nous de cette épidémie qui repart de plus belle avec les jours froids de la mi-automne.

Notre Maison Bleue, ranimée pendant le déconfinement par nos adhérents plus présents et impliqués que jamais est de nouveau vide et froide, chacun chez soi tentant de retrouver la chaleur humaine avec un coup de fil, une pensée, une photo, un souvenir...

Cette édition est spéciale car élaborée à distance par chacun, chez soi, partageant des morceaux de son quotidien et de ses réflexions, ses photos, ses idées.

Garder le lien, entretenir l'amitié comme une flamme, les braises ensommeillées de la convivialité et du partage sont prêts à se réveiller grâce au souffle de l'entraide qui souffle toujours dans nos cœurs.

Merci aux adhérents qui ont participé à l'élaboration de ce numéro exceptionnel, et à tous ceux qui l'ont lu et partagé.

Alexis	Marc
Antonina	Marie
Caro	mirou
Daniel	Patricia
Domi	Romuald
Domino	Rudy
Estelle	Sandrine
Fabienne	Sophie
Ghislaine	Stephane
Jean-pierre	Van Nhu
Joël	Véro
Laura	Yves

Permanence Téléphonique

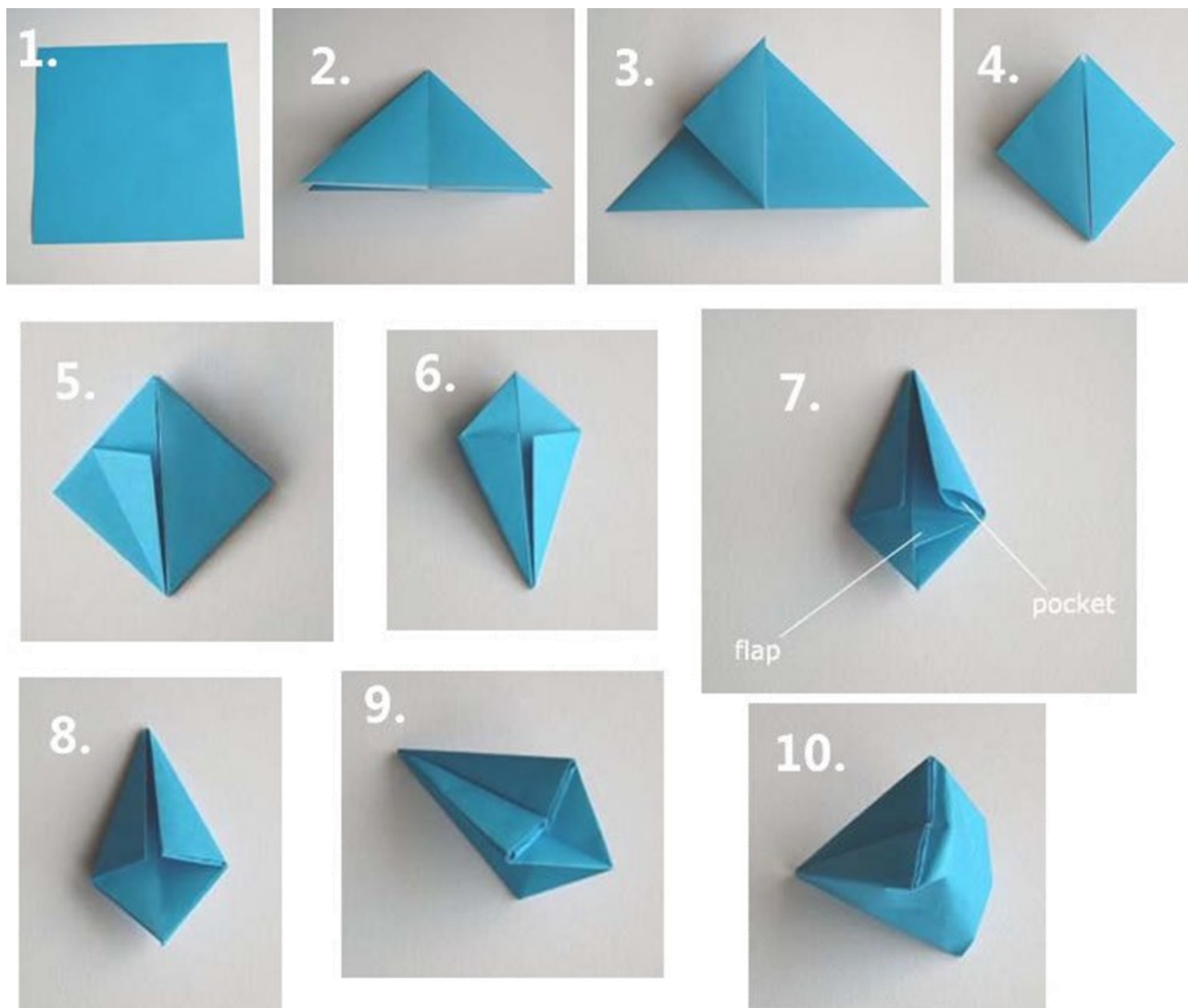
06 17 43 08 73

Lundi à vendredi
13h30-17h30



Tutoriel : la pyramide en origami

<https://fr.wikihow.com/faire-une-pyramide-en-papier>



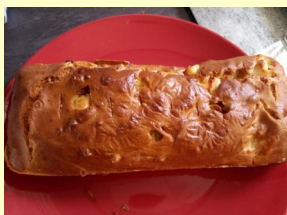
Il est possible de réaliser plusieurs pyramide et de les intégrer à une guirlande lumineuse (type guirlande de Noël, ou simplement de les accrocher entre eux pour créer une guirlande de pyramides, ou encore comme ci contre les accrocher individuellement pour faire un mobile ! Les feuilles de papier doivent être assez épaisses pour supporter les pliages à l'endroit et à l'envers, et leur dimension minimum doit être de 10 cm sur 10cm.

(étape 10 : il faut souffler dans le trou pour former la pyramide !)

Ce qu'on fait de bien ! pendant le confinement

Le confinement d'Antonina

Je partage avec vous mes occupations,
Je lis, pas toujours aussi gros,
Je fais la sieste,
Je bois du café...
Je me gâte, petit Cake salé..
Il m'arrive de faire du coloriage sur mon téléphone, et aussi du scrabble. J'écoute de la musique en faisant le ménage...
Je sors aussi en me protégeant, évidemment. Et du kiné.



Jardiner avec Romuald

Durant cette période difficile, j'aimerais partager avec vous l'activité qui me permet de m'occuper.

Dès le début du reconfinement, j'ai pris la décision de le passer chez ma mère qui vit à la campagne. Ça me permet de rompre la solitude accentuée par le contexte actuel et de vivre ces moments plus sereinement.

Il y a un jardin dans lequel j'effectue des travaux et c'est de cela dont je voudrais vous parler.

J'ai commencé par la haie : le but est de la contenir afin qu'elle ne soit trop haute mais aussi trop large ce qui la rendrait plus difficile à tailler et aussi pour qu'elle ne prenne pas trop de place. Ça lui permet également de faire de nouvelles pousses et évite de n'avoir que des troncs dénu-

dés, elle n'aurait plus son effet brise vue. De plus c'est quand même plus sympa taillé.

Cette activité me permet de prendre l'air mais surtout de me dépenser physiquement, après je me sens détendu et j'apprécie davantage de rester sans rien faire.

Bon courage à tous.

Romuald.

UN MOT DE DANIEL

Bonjour je voulais vous dire que je vais bien j'ai Kévin et Jeremy sont toujours avec moi. Je sors un peu dehors prendre le soleil et je commence à faire du karaoké avec Mireille et Katy je m'occupe comme je peux mais la maison bleue me manque beaucoup et revoir mes amis bisous a bientôt j'espère.



Gratin au chou fleur de VERO

Faire bouillir un chou-fleur ensuite le mettre dans un plat à gratin. Dans une casserole mettre 2 noix de beurre avec un oignon émincé : faire rissoler ensuite y ajouter 2 bonnes cuillères à soupe de farine : bien remuer le tout ensuite ajouter du lait, du sel, du poivre et du curry jusqu'à ce que cela épaississe. Ajouter la préparation dans le plat à gratin : mettre au four sans oublier le gruyère.

Trop bon !!!!

Stéphane : Les jeux vidéos

Pendant ce temps de confinement je me suis mis au jeu vidéo J'y joue à Sniper Fury sur microsoft PC

j'y passe 3 à 4h par jour.

Et aussi je regarde en même temps la tv l'émission qui s'appelle la TEAMG1 sur Game One un débat sur les jeux vidéos et juste après je regarde le Level one (l'animateur présente le premier niveau d'un jeu vidéo sur console). Bref les jeux vidéo c'est une passion que j'adore.

Ce qu'on fait de bien ! pendant le confinement



Un mobile coloré en papier



Un attrape rêve en perles

Les créations de Domino

Un poème de Domino

PARIS SOUVENIRS

Ah Paris ! Qu'est-ce que tu peux me manquer !

Avec tes rues et tes avenues pavées !

Tes monuments majestueux

Qui en imposent, même sous un ciel nuageux;

Ton quartier Montmartre avec son Sacré-Coeur,

Edifice magnifique, où à l'intérieur nous envahi une douce chaleur.

Sans oublier ton imposante Tour-Eiffel

Qui du haut de son antenne touche le ciel.

Et toi la Seine qui traverse Paris,

Ton niveau monte, mais redescend petit à petit.

Ton musée du Louvre que je n'ai jamais visité

Mais un jour je compte y remédier.

Au revoir Paris et à bientôt j'espère,

Afin de redécouvrir tes monuments taillés dans la vieille pierre

UN MOT DE VAN NHU

Bonjour à tout le monde et à la famille Maison Bleue, on est en train de passer une période un peu difficile avec le confinement. Mais la distanciation sociale ne nous pose pas un problème car nous sommes très attachés entre nous pour continuer les activités à la maison avec le lien d'Estelle, notre animatrice de Maison Bleue. J'espère que vous n'êtes pas seuls au monde pendant ce confinement. Car notre entraide va continuer et évoluer de plus face aux obstacles de vies quotidiennes. C'est tout ce

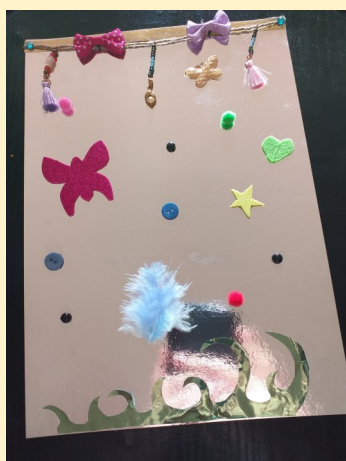


LE
SAPIN
DE
CARO
ET
YVES

Nos créations confinées



**Les
pliages
origamis
de Marie**



**Jolie carte de vœux
Par Domino**



Peinture acrylique Par Mirou



**Bracelet imaginé
Par Domino**



Coloriage de Mandala par Antonina

Nos créations confinées



Les mandalas de Patricia



La femme
Masquée
Aquarelle
de
Patricia

Nos créations confinées



Les mandalas de Laura et de Patricia



D'autres idées d'attrapes rêves à dessiner

Les créations solidaires de Sandrine P.



Sandrine a tricoté des écharpes, bonnets mitaines et « snood », pour avoir chaud et être belle cet hiver, mais aussi pour partager avec les plus démunis : elle va donner directement aux sans abris de son quartier ses créations patiemment élaborée. Un geste touchant et très utile avec le froid qui arrive !



Création de blouses en tissus pour les infirmières à domicile. Un cadeau utile et beau !



Fabrication de masques en tissus très stylés !

Création au crochet d'attaches-masques

Nos créations culinaires confinées

La tarte au citron de notre Présidente

INGREDIENTS : 1 pâte brisée, 150 g de sucre, 100g de beurre fondu, 3 œufs, citron



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Etaler la pâte brisée et en garnir le moule.
3. Battre les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajouter le jus de citron, ainsi que le beurre fondu. Verser sur le fond de tarte.
4. Enfourner et laisser cuire environ 30 min. La préparation doit dorer.

Le poulet à la catalane de Véronique

Faire rissoler 1 oignon et 2 poivrons.

Ajouter de la purée de tomates + sel poivre thym

Mettre un demi-sucre pour retirer l'acidité de la tomate.

Ajouter le poulet et laisser mijoter 1h30 à petit feu.



Vous êtes invité à venir retirer votre superbe colis de Noël : voici un avant goût de ce à quoi il ressemblera à quelques détails près (pas de bouteilles de champagne à la Maison Bleue !)

Colis de Noel en préparation!!

Cuisine et poèmes confinés



Romuald a beaucoup apprécié les recettes de la tarte au citron de notre Présidente et le poulet à la catalane proposé par Véro. Voici ses réalisations gourmandes !

Miam !

Vive le partage !



Les Gaufres de Marie !

Ca donne envie !



Gâteau Banane et Coco
En forme de belle étoile
De Sandrine



Sandrine nous présente son gâteau à l'ananas et aux amandes

savoir infusion cerise

Sandrine partage un Poème qu'elle a écrit en 2016 :
Petite Plume

Petite plume valse au gré du vent , voltige et plane dans l'air pour atteindre les couleurs de l'arc en ciel.

Ton âme ne vieillit pas, car mon rêve de l'au-delà atteint l'espoir que ta jeunesse reste éternelle.

Un, deux, trois...

Petite plume disparaît au gré du vent, sème sur son passage, l'amour qui fait rêver les gens. Reviens de temps en temps, pour faire danser les cœurs malheureux, car toi seule en un instant, nous fait vaciller en un court moment, rien qu'en te regardant, passant dans le vent !

"Je crois.. Je crois que le bonheur, ça se décide. On décide de prendre les choses en main, d'arrêter de pleurer sur les gens partis, sur les événements passés, sur ce qu'on aurait dû dire ou faire à tel ou tel moment. Le bonheur, c'est une foule de petites choses qui font que la vie est belle. C'est les gens avec qui tu es, un levé de soleil particulièrement beau, quelques mots au creux de l'oreille, un sourire ou le rire des gens qu'on aime. Regarder droit devant soi. Relever la tête, carrer les épaules. Sourire. Moi, j'ai décidé d'être heureuse parce que c'est bon pour la santé..." SANDRINE P.

Décoration de confinement



L'équipe homme : vendredi 4 décembre, Alexis, Stéphane et Joël sont venus installer le sapin de Noël et les guirlandes lumineuses. Porter les cartons, installer le grand escabeau, démêler les guirlandes lumineuse... les bras des garçons sont bien utiles !!

Décoration de confinement



L'équipe femme : Lundi 7 décembre, Véronique, Domino, Laura ont sagement positionné les boules et guirlandes sur le sapin, et installé les décorations. Notre Maison Bleue est prête pour vous recevoir, chers adhérents, qui serez reçus par groupe de trois ou quatre pour recevoir le cadeau de Noël que le bureau de l'association a choisi pour vous !

C'est quoi l'amitié ? Témoignages

Stephane : Depuis que je fréquente La Maison Bleue, j'ai agrandi mon cercle d'amitié et j'ai de nouveaux amis. Ça me permet d'avoir de bonnes fréquentations et d'éviter de retomber sur des mauvaises personnes, des gens de mauvaise foi, de mauvais conseils et pas très rassurantes. Je me sens moins seul, c'est comme une deuxième famille, je me sens super bien à la Maison Bleue. Mon meilleur copain c'est Cyril, le premier jour où je suis arrivé, on a joué au ping-pong et on s'est bien entendu tout de suite, on est devenus compétiteurs. On joue aussi au Monopoly. Lorsqu'il ne vient pas, ça fait comme un vide.

Ghislaine : Pour moi un ami c'est quelqu'un de sûr, en qui on peut avoir confiance et se confier, partager des choses difficiles, lui parler en sachant qu'elle n'ira pas répéter ces confidences. C'est quelqu'un qu'on peut appeler à n'importe quel moment. Avoir un ami, c'est un pilier dans la vie, c'est bien de pouvoir en avoir, on en a pas beaucoup dans une vie. Le respect l'un envers l'autre est important.

Par exemple, dans ma famille on a eu une épreuve très dure lorsque j'avais 14 ans. Je suis allée voir sœur Germaine et à la suite de cette rencontre nous avons reçu tous les mois une enveloppe contenant de l'argent que les paroissiens nous donnaient anonymement pour nous aider. Elle avait du en parler au prêtre et le prêtre a fait passer le mot aux autres.

Marguerite était une de des dames de la paroisse qui nous donnait de l'argent. Elle nous portait aussi toutes les semaines un gros steak qui venait de la boucherie. C'est une dame de l'âge de ma maman qui est devenue une amie de la famille, on la considérait comme notre mamie, on faisait les repas de Noël ensemble.

Antonina : "L'amitié est une preuve de confiance ou naissent nos plus belles confidences" Maxalexi. On choisit ses amis pas sa famille... L'amitié est fondamentale dans la vie. On peut avoir un ou une amie avec qui tu dis tout : tes joies tes peines, tes secrets, amoureux ou amicaux.

Avec un ou une amie, tu n'as pas où presque de Tabous (J'ai de vieilles amies, pas forcément vieilles d'âge, mais amicalement dans la durée, la plus ancienne je la considère comme ma sœur, elle m'a vu naître... je suis Marraine de son fils...et j'en ai une autre avec qui je suis amie depuis presque 28 Ans) témoin de son mariage cette année..

L'amitié, ce ne sont pas des connaissances que tu as sûr les réseaux sociaux...

L'amitié, c'est une personne qui te manque, que tu as besoin de voir d'entendre, que tu es heureuse de revoir. La personne que tu n'as pas vu depuis longtemps et qui te parle comme si l'on s'était quittés la veille... L'important, c'est qu'il y ait une confiance à toute épreuve

Les confidences sont réciproques et il n'y pas de jugement. On peut se donner des conseils, partager des fous rires. Et s'il y a des heurts, ce qui arrive chez tous les humains, l'amitié peut les rattraper, et si ce n'est pas le cas ça peut être aussi douloureux si ce n'est pire qu'une histoire d'amour....

Sophie : L'amitié pour moi c'est le partage, la bienveillance, de la chaleur humaine, une relation de confiance. On peut tout confier à un(e) ami(e) (des sujets que l'on ne pourrait pas aborder avec des membres de sa famille ou son conjoint). Les ami(e)s sont là en cas de coup dur comme soutien, comme conseiller. On peut toujours compter sur eux, elles. J'ai un besoin quasi permanent d'être rassurée et j'ai deux amies qui savent me rassurer. Nous partageons les mêmes valeurs et avons comme point commun de souffrir de maladies chroniques d'où une compréhension mutuelle.

Avec les copains et copines on partage plutôt les bons moments et les relations sont plus superficielles qu'avec les ami(e)s. Avec un ami quand l'ambiguïté est levée on peut parler de quasiment tous les sujets encore que chez moi il existe une pudeur que je n'ai pas avec mes amies. Quand j'étais en couple je pouvais me confier à mes amies sur mes problèmes de couple et aborder des sujets que je ne pouvais pas traiter avec mes conjoints. Dans une relation amicale il n'y a pas de sexe encore qu'il existe des sex friends. Il y a beaucoup d'amour dans l'amitié, l'inverse n'est pas toujours vrai.

En amitié j'ai besoin de douceur et je n'aime pas être bousculée ou alors en douceur. J'ai une amie « rentre dedans » et certaines de ses réactions m'attristent. On est très différentes et pourtant nous sommes amie depuis plus de 35 ans mais pour l'avoir au téléphone il faut prendre rendez-vous !

Domino : L'amitié c'est un sentiment que l'on ressent lorsque l'on se sent soutenue, épaulée, non jugée, appréciée par des personnes hors contexte familial. On dit que les amis se comptent sur une main. Il y a également les copains et copines où c'est moins intense qu'une amie mais qui comptent beaucoup. Dès 2013 en entrant dans la Maison Bleue là j'ai vu que l'amitié existait réellement. Je n'ai jamais eu autant d'amies ou copines de ma vie, et depuis tout a changé pour moi.

Souvenirs souvenirs...



Souvenirs souvenirs...



With me en Polynésie...

Écriture créative à plusieurs voix et un secrétaire



Félicitations !

Vous avez été tiré au sort et vous avez remporté le premier prix de notre grande loterie de l'hiver : vous partez pour trois semaines d'évasion en Polynésie avec la personne de votre choix ! Nous vous attendons pour le retrait de votre gain. Etc. etc...

Voici le message que Fabien venait de recevoir sur sa boîte mail.

Et ce n'était pas une blague... il se souvint qu'il avait rempli le mois dernier, sans trop y croire, un bulletin de jeu distribué dans son hypermarché habituel. Et là, c'était vrai ! C'était bien lui Fabien Grignard, simple agent de propreté urbaine, qui avait remporté le premier prix.

Fabien était fou de joie à l'idée de partir dans des îles paradisiaques. Mais quelque chose le turlupinait. Il avait gagné un voyage pour deux personnes. Mais avec qui partir ? Il était célibataire depuis longtemps. Partir avec une collègue ? Ses collègues féminines ne lui accordaient guère d'attention. Partir avec une amie ? Il n'en avait pas. Partir avec une tante, une cousine ? Cela ne le réjouissait pas plus que ça. C'est alors qu'il eut une idée.

Fabien décida alors d'aller sur Internet pour trouver la femme qui pourrait l'accompagner dans ce voyage paradisiaque... Il décida de lancer un concours « Miss Vahiné » pour la sélectionner. Il écrivit : « Veux-tu faire le voyage de ta vie avec moi Fabien Grignard ? Je te propose de me séduire pour m'accompagner en Polynésie pour trois semaines de rêve. » Il imagina d'abord une épreuve de défilé en maillot de bain. Les candidates, de plus de 18 ans impérativement, devaient lui envoyer une photo d'elles posant en maillot de bain...

Mais il fallait d'autres épreuves de sélection.

Il fallait que les candidates soient accompagnées de leur chien de compagnie homologués par la SPA. En effet, Fabien aimait beaucoup les animaux.

Voici la première réponse qu'il reçut :

« Belle doudou de 33 ans bien balancée, mon prénom est Mélissa métisse d'Ibiza ayant pour gardes du corps une meute de chihuahuas; et je peux te dire que moi la vahiné "c'est gonflé". J'attends avec impatience une réponse de ta part. »

Une autre réponse reçue sur le site de Fabien était la suivante : « Bonjour Fabien, je suis une jeune femme de 30 ans je mesure 172 cm je pèse 55kg, je suis blonde aux yeux bleus et je suis d'un caractère assez abordable et je serai prête à partir avec toi si tu le veux. Je n'ai pas d'animaux mais je donne de l'argent à la SPA tous les ans. »

Une 3ème annonce retint son attention. Celle-ci disait :

« Bonjour, Fabien, Je me permets de vous contacter (de te contacter.. je me permets le tutoiement..) Car si tu me choisis pour partager avec toi ce voyage idyllique, se sera plus facile de communiquer, en tout bien tout honneur. Je suis friande de belles choses sincères et surtout naturelles, je t'envoie un aperçu. de la photo de mon chien il est très gentil. Je l'ai dressé pour qu'il devienne guide d'aveugle, car ce handicap m'émeut beaucoup. J'aime la vie et les gens... Donne moi vite ta réponse, nous avons hâte de te connaître.. »



Fabien examina ces annonces avec attention. La première fut vite écartée, il jugeait cette femme beaucoup trop entreprenante à son goût. La femme de la seconde annonce lui semblait certes très belle, mais il trouvait que donner un peu d'argent à la SPA n'était pas comparable à la générosité d'adopter un animal et de s'en occuper chaque jour de toute sa vie.

La troisième annonce, outre son ton très sympathique, démontrait un caractère altruiste et un grand cœur, ce qui le séduisit immédiatement. En effet, pour lui les qualités morales étaient le plus important chez une femme.

Ayant enfin trouvé sa partenaire de voyage, le véritable périple pouvait alors commencer !

À suivre...