

Amour & Sagesse

N°2^{1/2} - AVRIL 2020
GRATUIT

p. 3
CONFINEMENT
**Gardons
confiance !**

p. 5
LES FEUX DE L'AMOUR
**Toujours
l'amour au coin
de la rue**

p. 6
SANTÉ
**Nos aîné·e·s ont la
pêche et ont envie
de la garder !**

p. 8
RÉCIT DE VIE
**Madame
La Towere**

p. 10
DÉTENTE
**Horoscope, jeux
et chansons**

É

t

d

i

O

Nos corps ne peuvent plus se toucher, nos cœurs oui !

En ces moments difficiles, la distance entre nous est la meilleure des barrières pour se protéger. Mais le confinement nous isole, et particulièrement les aîné·e·s qui se sentent seul·e·s et sont en demande de chaleur humaine.

Seule la solidarité (dans la cellule familiale, entre voisin·e·s, en entreprise, dans nos quartiers...) peut nous aider à venir en aide aux aîné·e·s en détresse.

Pour lutter contre la solitude et soutenir les actions de solidarité, Amour & Sagesse a décidé de publier plusieurs

numéros pendant cette période de confinement, dans une formule plus légère qui devrait nous permettre de paraître tous les dix jours.

Ce journal est le vôtre : envoyez-nous vos articles, récits, portraits, coups de gueule, brèves, souvenirs, blagues, coups de cœur, dessins, photos... et nous les publierons.

Pour s'en sortir sans sortir, parce que nous sommes vivant·e·s, parce que l'amour est plus fort que tout, parce que nous voulons nous embrasser et nous enlacer dès que le dragon aura été terrassé !

CONTACT : À TRAVERS LES ARTS, 54 AVENUE VAN VOLXEM, 1190 BRUXELLES.

OURS

Coordination :
Jeanne Boute
et Gwenaël Breës

**Photographies
et illustrations
sauf mention**

contraire :
Vincen Beeckman

Graphisme :
Lucie Caouder

**Éditeur
responsable :**
A. Peeters,
À travers les
arts asbl, Avenue
Van Volxem 54,
1190 Bruxelles.

Imprimé en avril
2020 à Forest.
Tous droits
réservés.

Avec le soutien
de la Fondation
Roi Baudouin,
du Fonds
Houillogne-Hanne
et de la commune
de Forest.

Hommage à

Marie-Rose

Amour et Sagesse rend un hommage chaleureux et plein de gomina à Marie-Rose Trogh qui s'est envolée retrouver Elvis. Cette femme toujours dynamique et prête à danser le rock'n'roll avait créé son musée personnel sur le King. Visible pour celles et ceux qui s'en souviennent depuis les fenêtres de son appartement situé au rez-de-chaussée du 114 avenue Ducpétiaux, de nombreuses photos du King de Memphis y étaient affichées. Marie-Rose passait régulièrement au Club Seniors Marconi, elle s'y sentait chez elle, bien entourée par toutes

les décorations, objets et images de stars américaines. Elle aimait particulièrement une effigie grandeur nature en carton de son chanteur à la fameuse coupe banane. Groupie d'Elvis Presley depuis l'âge de neuf ans, elle collectionnait le moindre objet en lien avec son idole et ses hits. Son appartement ressemblait à un temple entièrement dédié au Roi du rock'n'roll. Elle décorait même la salle de bain avec des essuies à l'effigie du chanteur. « Elvis, il est partout », répétait Marie-Rose et elle ne mentait pas. Elle avait même fait broder les paroles des chansons de son King sur ses draps. Nous lui souhaitons de retrouver son idole qui l'attend depuis 1977. ●

Confinement : gardons confiance !

La décision d'encourager le confinement de chacun·e, de surprendre les rencontres au cœur de la convivialité ont forcément bouleversé notre appréhension de la situation. Chacun·e d'entre nous va devoir s'adapter à cette forme de "mise en quarantaine". Cette modification de nos habitudes va nous faire vivre des ressentis divers, changeants, surprenants, auxquels nous allons, sans aucun doute, faire face. Les personnes âgées n'auront momentanément plus les visites tant espérées, les personnes seules verront leurs contacts avec l'extérieur limité, les couples ou familles avec enfants devront rester le plus possible à la maison. Il y a comme un sentiment de perte de liberté qui se développe avec, selon les cas, de la colère, de la peur, la quête d'un coupable, de la frustration, de l'ennui, de l'inquiétude quant aux répercussions à venir. Pour aider à gérer au mieux cette période, certains vont avoir besoin de se plonger dans la lecture, coudre des masques, finir l'album photo qui traîne inachevé depuis des mois, effectuer du rangement, de la peinture, des jeux etc... Tout ce qui peut vous faire du bien est essentiel. Communiquez sur les réseaux sociaux et téléphonez si vous le pouvez. N'hésitez pas. Ne pensez pas que vous dérangez. Renseignez-vous aussi sur l'évolution de la situation mais cherchez des informations validées par les spécialistes de la santé car mieux nous sommes informés mieux nous pouvons faire face à ce type d'événement. Il est essentiel de ne pas oublier que cette période est transitoire et que plus nous serons nombreux à respecter au mieux

les recommandations sanitaires, plus vite nous sortirons de cette période difficile. En respectant les précautions générales, nous pourrons ainsi sauver des vies, ensemble. Cette crise sanitaire va tous nous impacter, de façon différente mais toutes et tous. Finalement, dans cette adversité, nous pouvons aussi y puiser une richesse infinie notre indéfectible humanité ! ●

HERVÉ SCHRANS

L'auteur, Forestois, a vécu en confinement pendant six mois à Hong Kong lors de l'épidémie du SRAS en 2002-2003. Il vous demande de garder confiance.

BONNE
RÈGLE CONTRE
CORONA VIRUS



SIGNATURE

Participez au projet “Correspondance”

Faites connaissance avec un·e inconnu·e par l'intermédiaire de la voie postale. Envoyez des lettres originales et uniques. Durant cette période de quarantaine, tout est permis, fausses cartes postales, déclarations d'amour, récits de vie, enquêtes journalistes délirantes... Le principe est simple : à vos crayons et stylos, un courrier, un dessin... et nous nous chargeons de l'envoyer à une personne âgée isolée. Profitez-en, c'est gratuit ! La protection de la vie privée fait que nous ne transmettons pas les adresses des seniors. Ce sont des personnes fragiles que nous devons protéger. ●

ADRESSE : SERVICE SENIORS DE LA COMMUNE DE FOREST, 43 CHAUSSÉE DE BRUXELLES – 1190 BRUXELLES / 0476.81.15.22

Une chaîne YouTube pour lutter contre l'isolement des seniors

Le Service Seniors de la Commune de Forest s'est associé à LDC Miro et à l'ASBL Bras dessus bras dessous pour lancer une chaîne YouTube destinée à informer ou simplement divertir en ces temps où les personnes âgées sont encore plus isolées que le reste de la population. Dans les premiers épisodes postés en ligne, Jean-Marie & Anita nous détaillent les nouveaux gestes à adopter au quotidien en cette période de distanciation sociale, Jean-Marie nous explique comment venir en aide aux Forestois·e·s les plus vulnérables, Christian Desmet reprend spécialement pour l'occasion *Avec un peu de chance*, son tube des années 60 avec son groupe Les Coyotes (cf Amour & Sagesse n°1), on apprend à faire sa gym au balcon ! Si toi aussi tu as envie de partager un tuto, un cours de gym douce, une séance de karaoké, un atelier de dessin où un cours de flûte à bec, fais signe, on arrive avec notre équipe de journalistes. ●

CONTACT : 0476.81.15.22 (SERVICE SENIORS DE FOREST). [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/CHANNEL/UCGLHVNJKHHZZGZTNWD86AOA](https://www.youtube.com/channel/UCGLHVNJKHHZZGZTNWD86AOA)

Pendant le confinement, quelques coups de main aux aîné·e·s de Forest...

Le Service Seniors de la Commune de Forest, en collaboration avec LDC Miro et l'ASBL Bras dessus bras dessous, proposent :

- un service de livraison de repas à domicile
- un service de livraison de courses et de médicaments
- un service de transport si besoin urgent
- de la soupe gratuite peut être livrée pour les aîné·e·s les plus isolé·e·s le mardi et le vendredi
- des packs des denrées alimentaires non périssables ainsi que les produits sanitaires spécifiques aux aîné·e·s seront également disponibles

Une permanence téléphonique est ouverte :
de 08h à 18h au 02.376.10.06 ou 0476.81.15.22 (Service Seniors de Forest)
de 09h à 16h au 0489.30.54.94 (LDC Miro)
de 09h à 16h au 0486.76.62.89 (ASBL Bras dessus bras dessous)

Si vous avez connaissance d'aîné·e·s en détresse, contactez-nous :

Service Seniors de la commune de Forest
Chaussée de Bruxelles 43, 1190 Forest
Tel : 02.376.31.47 / 02.376.10.06 / 0476.81.15.22
Mail : jboutte@forest.brussels – sfontaine@forest.brussels

LDC Miro, Merodestraat, 449
Tel : 0489.30.54.94
Mail : hans@ld3.be

CPAS de Forest, Rue Roosendael, 175
Tél : 02.211.02.10
Mail : minette.japah@cpas1190.brussels

ASBL Bras dessus bras dessous
Tel 0488.43.18.83
Mail info@brasdessusbrasdessous.be

Toujours l'amour au coin de la rue

Maria et Michel

9h. Michel dans la rue. Devant la maison de repos. Il a été chercher ses clopes. John Player Special. Pour son mois. Pour lui. Mais aussi pour elle. Maria. Il me parle de La Réunion. Un voyage avec Claire, son épouse. Elle meurt là-bas après deux mois, cancer généralisé. Il reste 7 ans. La caisse de retraite lui demande de revenir pour signer des documents administratifs. Il descend du TGV. Il tombe. 15 jours de coma à l'hôpital Saint-Pierre. Il est placé en maison de repos. Il ne retournera plus à la Réunion.

Il ne reverra plus Marie-Chantal, son ancienne femme de ménage devenue sa compagne après le décès de Claire qui les bénit avant de partir. Un amour fou. Elle a 57 ans, il en a 77. Marie-Chantal voulait se marier mais Michel a refusé. Ils ont essayé d'avoir un enfant mais cela n'a pas marché. Nous deux c'était la tendresse, les mots doux, la gentillesse. Jamais de discussion. Marie Chantal n'est pas venue en Belgique. Il n'a plus de nouvelles depuis deux ans. Selon les contacts qu'il a sur place, elle est en chaise roulante et ne veut pas se montrer dans cet état.

À la maison de repos, il rencontre Maria. « On est tombé tous les deux ensemble ». Elle est venue me voir tous les jours au début. Pendant 15 jours. "On est tombé en amitié". On habite maintenant dans la même chambre dans la maison de repos. Enfin habitait. Pour le moment on a repris chacun une chambre seul. Des fois c'est love love... des fois c'est castagne. "Elle est des fois un peu méchante, elle donne des coups de pied, regarde ici j'ai encore la blessure, c'était il y a 15 jours !" Un jour c'est oui, un jour c'est non. Je l'aime fort mais ce n'est pas facile. En plus elle fait les

cendriers pour trouver des mégots. Je déteste cela. Tous les jours à 14h on se retrouve à la cafétéria. Moi je bois deux Leffe brunes et elle prend un gâteau et son chocolat chaud. Pour la Noël je lui ai acheté un pantalon, un collier (qu'elle a déjà perdu, elle perd tout) un gilet, un t-shirt et des boucles d'oreilles.

Maria travaillait dans une crèche à Anneesens. Puéricultrice. Elle habitait rue Haute. Fan de Johnny. Elle n'a jamais connu son père et a vécu en pension après que sa mère se soit remariée, elle buvait et ne nous a pas élevé. Je la surnommait "La Vache". Elle a un fils qui vient la voir quand cela lui chante. Son mari est en Espagne. Mais parlons de maintenant. Ici c'est Michel. Ce qui me plaît en lui c'est sa moustache. Mais il a plus de cheveux. C'est pas grave. Il m'a draguée.

Non non ! Dis !!! C'est toi qui est venue à l'hôpital. Raymond à côté de nous dit ... ouais ouais ! Tu me disais chaque fois... tu vas voir un jour je vais me le faire.

Pour le moment c'est l'amour. On fume des cigarettes dit Michel. J'ai mis mes amitiés sur elle. Et je veux la garder. Moi je rampe près de lui, dit Maria. Je suis jalouse comme un serpent. Celle qui l'approche, je pique. Oui c'est vrai dit Michel, et des fois je dis Marie Chantal à Maria alors je suis dans le pétrin.

Mais sinon c'est l'amour fou. Il renaît en vieillissant. Et quand il y a eu un orage on se regarde du coin de l'œil puis l'un ou l'autre plie. Et c'est reparti. Il y a pas d'avance. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR AMOUR & SAGESSE

Nos aîné·e·s ont la pêche et ont envie de la garder !

C'est pour cette raison que je vous propose ici quelques mouvements et techniques très simples et efficaces qui permettent de maintenir un bon équilibre, de renforcer la structure musculaire, de garder une circulation sanguine fluide, d'améliorer les réflexes, la coordination des mouvements et de se sentir bien tout simplement !

L'outil principal est la **respiration**, c'est elle qui va nous permettre de rester en pleine conscience tout au long de notre séance. Vous pouvez répéter les enchaînements que je vais vous apprendre autant de fois par jour que vous le désirez mais attention ne jamais forcer et être bien à l'écoute de vos limites, nous sommes ici dans le bien-être et non la performance !

Que vous soyez assis·e, couché·e ou debout, vous pouvez adapter le mouvement en vous aidant d'un coussin, un mur si vous êtes debout, un meuble. L'important étant d'adopter une position correcte et confortable afin d'éviter les problèmes de dos.

Respiration et visualisation

* MOUVEMENT N°1

On inspire et on expire en prenant le temps d'écouter et de suivre cette respiration à travers notre corps. Nous pouvons fermer les yeux et visualiser cette respiration qui passe à travers la tête, la nuque, le cou, les épaules, les bras, les poignets, les mains, les doigts, le bassin, les cuisses, les jambes, les chevilles, les pieds, les orteils.

* MOUVEMENT N°2

On inspire et on expire dans nos "chakras" ou centres d'énergie principaux du corps, nous partons du bas vers le haut, imaginez vos racines enfoncées dans la terre et prenez le temps d'inspirer et d'expirer trois fois puis remonter vers le bas du ventre et inspirez et expirez trois fois. On continue à remonter vers le plexus solaire et on vient y inspirer et expirer trois fois. Nous continuons notre ascension vers le cœur puis la gorge (visualiser et poser une main sur chaque partie qui "respire" peut vous aider). Nous allons maintenant vers ce que l'on appelle le troisième œil, situé au milieu du front et nous respirons et expirons trois fois, en prenant le temps de bien conscientiser ce que nous sommes entrain de faire. Nous terminons avec le sommet du crâne en inspirant et expirant trois fois.

Échauffement, réactivation et autres tapotements et auto-massages

On se frotte les deux mains l'une contre l'autre pendant 10 secondes de plus en plus vite pour bien les chauffer. Ensuite, on masse chaque doigt et la paume des mains. Avec les doigts de la main gauche, on va tapoter le bras droit de haut en bas et de bas en haut, on répète le mouvement trois fois. Avec les doigts de la main droite on fait pareil au bras gauche. Avec les bouts des doigts des deux mains, on tapote son poitrail, ses épaules, on remonte vers la nuque et on va jusqu'au sommet du crâne. On redescend en se tapotant le front, les joues, le menton, le cou et on recommence trois fois le petit circuit de tapotements. On peut faire la même chose sur tout le corps et terminer en se massant la plante des pieds et chaque orteil.

Equilibre et renforcement musculaire

* MOUVEMENT N°1

On tourne la tête sur la gauche puis sur la droite. Ensuite on penche la tête vers l'avant puis vers l'arrière. On peut répéter le mouvement trois fois.

* MOUVEMENT N°2

On fait tourner les poignets, on plie et on déplie les bras, on tend les deux bras vers l'avant puis vers le haut en se tenant les mains et on se grandit le plus possible pour détendre le dos complètement.

* MOUVEMENT N°3

On va plier les genoux comme on peut en fonction de notre position et on va également faire tourner les chevilles une après l'autre.

* MOUVEMENT N°4

Nous allons maintenant essayer de tenir sur un seul pied en alternant l'un puis l'autre. Ensuite nous allons taper un pied puis l'autre au sol en variant le tempo et la puissance, le but est d'entrer un maximum

en contact avec le sol et de s'ancren en se dynamisant et en s'amusant. Vous pouvez accompagner tous ces exercices de sons, tout est permis, criez, chantez, lâchez-vous !

* MOUVEMENT N°5

Vous pouvez maintenant lever les bras vers le haut et vous agrandir, faire des mouvements de rotation avec votre taille, jouer avec les mouvements des hanches pour créer le plus d'espace possible en vous. Revenez à une posture assise et fermez les yeux pour intégrer et sentir tout ce que vous venez de vous offrir à vous, votre corps, votre esprit.

Namaste ! ●

ISABELLE GOBBAERTS

Je rappelle ici l'importance de ne jamais forcer, de ne jamais dépasser vos limites corporelles trop rapidement. Pour celles et ceux qui ne peuvent pas faire de mouvements, tout ceci peut être effectué en respirant et en visualisant. Le plus important est la présence et la respiration.

Madame La Towere :

“ Il y a des gens qui ont

“

J’habitais à Anderlecht, rue de l’Instruction. En 1941, il y a eu une loi qui interdisait les Juifs de sortir de chez eux après 22h. Aucun Juif ne pouvait sortir. Même prendre le tram c’était déjà dangereux, car les nazis nous arrêtaient. Je me marie en mai 1942. J’étais au lycée en rhétorique, il fallait demander une exception à la Gestapo pour les élèves juifs dans les écoles.

RÉCIT DE VIE

Alors, les Allemands ont appelé les jeunes juifs pour le travail. Ils garantissaient que si les enfants venaient travailler, leurs parents ne seraient pas déportés. Arrive la convocation pour mes 3 frères et moi, Solomon, Grabiël et Max. Alors j’ai été acheter des chaussures à talons plats pour pouvoir travailler plus facilement. Au moment de partir, la porte d’entrée de la maison était fermée à clef. Mon mari ne voulait pas que je parte. Mes frères se sont fâchés sur mon mari. Ils disaient que « les parents allaient être déportés si je ne les accompagnait pas au travail ». Mon mari a rétorqué, que « tant qu’il serait vivant personne ne toucherait à sa femme ». Les jours ont passé, on attendait, la Gestapo pouvait venir nous prendre.

Alors, on a décidé de quitter Bruxelles en train, direction Namur. Nos cartes d’identité venaient de Juliette de Meyer et Renée de la Towere qui étaient des amis d’un de mes frères déportés, leurs papiers nous ont sauvé la vie.

Arrivée à Tirlemont, je ne connaissais personne, on a habité un peu chez le chef de gare. J’ai été voir un prêtre, pour lui

demander conseil. Je lui ai expliqué que j’avais besoin d’habiter à la campagne pour des raisons de santé et que je pouvais donner des leçons de français et de mathématiques. Je pouvais habiter chez le prêtre, mais il ne voulait pas de mon mari. « Soyez tranquille mon enfant », me disait-il en me caressant le dos et le début des fesses. Il était trop entreprenant. Ce prêtre acceptait de recevoir les jeunes femmes chez lui.

Le chef de gare Noville-Tavier nous a conseillé d’aller trouver le Secrétaire communal Jules Coulon qui n’aimait pas les Allemands parce que son père avait été maltraité par eux pendant la Première Guerre mondiale. Mon mari a décidé d’aller le rencontrer. Je ne voulais pas qu’il y aille seul. Le Secrétaire aurait pu croire que mon mari était envoyé par la Gestapo. Alors sans prévenir mon mari, je décide d’y aller moi-même, car on se méfie moins d’une femme.

Je vais devant la maison de Jules Coulon mais j’ai trop peur de sonner à la porte, je rôde, je me promène très très longtemps autour de la maison. La maison avait des rideaux, je ne me rendais pas compte que le Secrétaire voyait une femme qui faisait des allers-retours devant sa porte. Enfin je me décide et je sonne. Je lui explique que j’habitais à Bruxelles et que maintenant je suis chez le chef de gare. Je lui dis que je cherche un studio, un logement et que j’ai perdu ma carte d’identité.

Le Secrétaire Coulon voulait bien nous aider mais il devait aussi s’occuper de sa femme

risqué leur vie pour en sauver d'autres.”

et de ses deux enfants. Alors je lui ai dit que si je me faisais arrêter par les Allemands, je ne donnerais jamais son nom ni son adresse. Mon mari est arrivé à cet instant, je lui ai dit « Mais qu'est ce que tu fais là ? » Mon mari répondit « Tu es venue ici sans moi, car tu ne voulais pas que je sois en danger, mais si je te vois dans une voiture de la Gestapo, je monterais aussi dans la voiture, parce que je ne veux pas vivre sans toi ». Monsieur Coulon a tout entendu, dès ce moment-là une grande amitié est née entre Jules, sa femme et nous.

Jules a fait la demande d'envoi de nos papiers via Namur pour ne pas se faire repérer par les Allemands. La demande a mis énormément de temps, on a perdu espoir à plusieurs reprises, au point où on en était, même pas croyants, on priait quand même.

Il y a des gens qui ont risqué leur vie pour permettre de sauver d'autres gens. Si je n'avais pas eu leur aide, je n'aurais rien pu

faire. Mes parents sont morts de désespoir à 70 ans car mes trois frères ont été tués.

Après la guerre arrive une lettre chez moi « Madame, j'ai passé deux ans avec vos frères, au camp de concentration, nous avons travaillé et souffert ensemble. Ils m'ont beaucoup parlé de leur petite sœur. Ils voulaient que je connaisse votre nom et votre adresse. Nous avons survécu à des terribles épreuves jusqu'à la fin. Mais après il y a eu "la marche de la mort". Ils sont partis à la marche de la mort, tout le camp devait marcher vers un autre camp, ceux qui tombaient étaient fusillés. »

Je ne connais qu'une seule personne qui a survécu à la marche de la mort, c'est Marie Rasfeld. Quand on s'est retrouvées, on a crié toutes les deux « Tu vis encore » et on est tombées dans les bras l'une de l'autre. ●



Horoscope semaine du 13 au 19 avril

♈ Bélier

21 Mars - 20 Avr

Vous passez entre les gouttelettes du coronavirus sans problème. Un mois de bonne humeur s'annonce. **Forme** si vous avez des haltères, une très longue baignoire et un vélo d'appartement, c'est le moment de battre des records. **Vie professionnelle** vous ouvrez une entreprise d'import-export.

♉ Taureau

21 Avr - 20 Mai

Souriant-e et enjoué-e, vous mettez de l'ambiance dans votre domicile ! Vous ne verrez pas le mois passer. À fond dans vos activités, vous avancez à grands pas. Bravo ! **Vie sociale** les personnes de votre entourage seront particulièrement sensibles à votre bienveillance. **Conseil** dessin et galipettes.

♊ Gémeaux

21 Mai - 21 Juin

Si vous avez des décisions à prendre concernant une amélioration de votre hygiène de vie, c'est le bon moment. Avec un si beau moral, vous devriez y parvenir beaucoup plus facilement. Vous êtes sur le point de croiser une vieille connaissance de l'école maternelle. La reconnaissez-vous ? **Astuce** Si vous craignez de perdre la mémoire, ne pensez à rien.

♋ Cancer

22 Juin - 22 Juil

Vous gérerez votre relation amoureuse d'une main de maître. Tantôt autoritaire, tantôt complaisant-e, vous parviendrez à conjuguer la chèvre et les choux, les pastèques et les noix de cajou. **Art** vous découvrez des talents de chanteur-euse. **Vie publique**

le parti Défi va vous approcher pour une prochaine campagne électorale, refusez poliment.

♌ Lion

23 Juil - 22 Août

Profitez de discussions amicales pour exprimer vos joies et vos inquiétudes. Vous vous en sentirez apaisé-e, et vos relations sociales s'épanouiront davantage. **Beauté** faites enfin du tri dans votre garde-robe ! Teignez-vous les cheveux en rouge pour épater vos ami-e-s. **Vie sociale** le Roi Philippe et Mathilde vont vous inviter à souper. Apportez le fromage, le dessert, une bouteille de vin, et le plat principal !

♍ Vierge

23 août - 22 sept.

Ce mois-ci, un seul mot d'ordre PLAI-SIR. Votre signe en a terrrrrrrriblement besoin ! Il est temps de passer le cap de l'amour physique, avant qu'il ne soit trop tard. **Sport** tous les poneys de la région de Bruxelles se battent pour vous avoir sur leur dos.

♎ Balance

23 sept. - 22 oct

Ce mois-ci, la pomme sera votre plus grande alliée. Mangez-la nature, en compote, en tarte, en tartare, en cassoulet, en salade ou en carbonnade... Tout est permis ! Ce mois-ci votre sommeil sera emprunt de passion et vos rêves seront très intenses. Gardez un œil sur vos placards une mutinerie de conserves se prépare.

♏ Scorpion

23 oct - 22 nov

Le confinement développe remarquablement votre spiritualité. Renouez avec vos ancêtres par la prière, et demandez-leur des conseils cuisine. Une personne que vous ignorez pense à vous

avec tendresse. **Langues étrangères** vous apprendrez une langue étrangère asiatique.

♐ Sagittaire

23 nov - 21 déc

Il est temps d'écrire un mémoire, chef d'œuvre assuré. Partagez votre immense expérience et faites de l'ombre à Michèle Obama ! Ce mois-ci, vos souvenirs font un crochet par l'adolescence. Accrochez-vous ! **Entre nous** volez dans les supermarchés sans vous faire prendre.

♑ Capricorne

22 déc - 20 janv

Restez à votre aise ce mois-ci, des centaines de milliers d'euros vont tomber sur votre compte. Quel paradis fiscal choisirez-vous ? Ne négligez pas votre apparence, les services secrets américains vous regardent et vous attendent au tournant. Si vous croisez une Jeanne, lui faire un croche-patte vous portera chance.

♒ Verseau

21 janv - 19 fév

Ecrivez à vos proches, ils ou elles pensent à vous. **Sécurité** une mafia sicilienne est à vos trousses. Restez chez vous. **Art** vous écrirez des chansons et rejoindrez un groupe de musique dans votre quartier. **Sagesse** si on vous reproche de sentir l'ail, ignorez la critique, et badigeonnez-vous d'huile d'olive. **Santé** votre libido est à son max, profitez-en !

♓ Poissons

20 fév - 20 mars

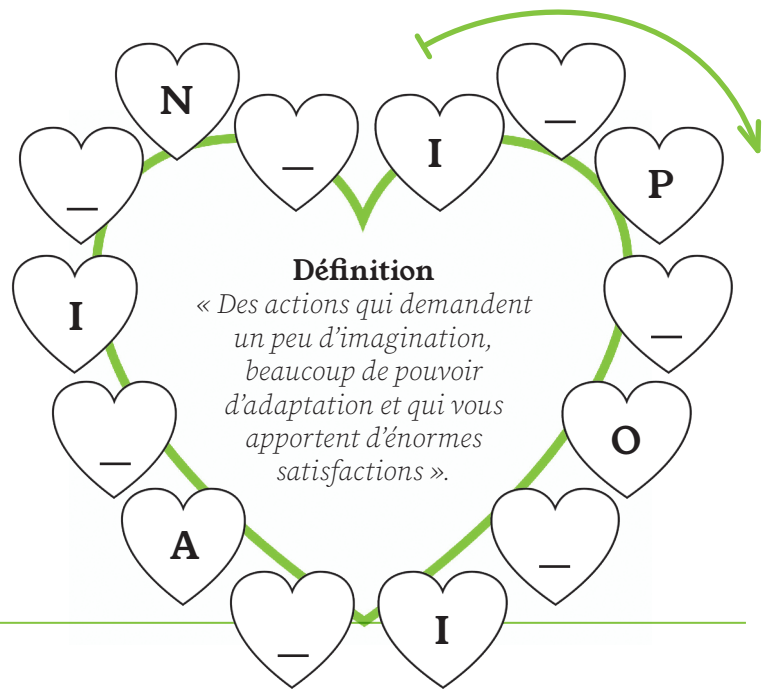
Pas plus de deux fois par semaine.

Sport cérébral

ATOUT CŒUR

En suivant cette chaîne du cœur, complétez les cases manquantes pour trouver le mot correspondant à la définition

PAR JOCELYNE BURNOTTE



Rejoignez notre groupe musical **Les coyotes de Forest !**

Nous espérons vivre une grande aventure avec ce projet. Tout le monde est bienvenu pour venir écrire des chansons et chanter, avec le chanteur Antoine Loyer. Des concerts et des enregistrements sont prévus ! Dix chansons déjà en construction à écouter ici <https://ateliersrommelpot.bandcamp.com/album/les-coyotes-de-forest>
Révisez les chansons dès maintenant, et retrouvons-nous dès la fin du confinement.

Je dis bonjour

(Le public du Miro et Antoine Loyer)



R:

*À la personne aimée,
je dis bonjour, déjà*

Et au revoir.

*Je reviens redire
bonjour*

Et à demain

*J'ai dans le cœur des
battements de cœur*

Et ça fait du bien

Ça fait vibrer

Ça fait vivre

*Comme je le dis c'est
super !*

R

*Je pense à elle en
pensant à lui,*

Je pense à tout le monde

Ça me tue

*Je mettrai des belles
fleurs dans son*

*bain, dans son jardin,
dans sa vie, dans son
gigot, dans son jardin
privé, dans son giron,
dans son jardin fleuri*

*J'emmène ta sœur aux
Restos du cœur, et je
paye rien
ça fait plaisir
ça fait vibrer*

*Aan de geliefde vrouw
ik begroet ze en
goeindag
ik heet welkom, ik heet
welkom
en tot morgen*

*Ik heb een slag in mijn
hart
en dat doet deugd
en dat doet deugd
en dat doet drillen
en dat goed laat leven*

