

L'ÉCHO



JOYEUSES FÊTES

Décembre 2023 N°68

Des Courtines

Sommaire

Actus duernoises

Fermetures exceptionnelles

Distributions sacs poubelles

École des Courtines

Association des familles

Bibliothèque

Club Arc-en-ciel

ASED

Le rendez-vous des saveurs

Thérapeutes de Duerne

Bien dans leurs pattes

Monts du lyonnais, terre de saveurs

Bus France Services

Don du sang

En décembre

l'EDC sera monté par le CAD

Afin de limiter au maximum le risque d'erreur,
les articles doivent nous parvenir **le 15 du mois au plus tard**
et sur l'adresse suivante :

echo.des.courtines@duerne.fr

FERMETURE EXCEPTIONNELLE

SECRÉTARIAT DE MAIRIE

Exceptionnellement,
le secrétariat de Mairie sera fermé
le samedi 23 décembre
Merci de votre compréhension

L'AGENCE POSTALE

sera fermée pendant
les fêtes de fin d'année

Le mardi 26 décembre 2023

Le vendredi 29 décembre 2023

Et le samedi 30 décembre 2023

DISTRIBUTION SACS **POUBELLES**

La distribution des sacs poubelles
aura lieu :

Le vendredi 12 janvier 2024
de 16h à 19h

Le samedi 20 janvier 2024
de 9h à 12h

À l'ancienne école

Si vous n'êtes pas disponible, merci de
demander à un voisin de récupérer vos
sacs. Aucune autre distribution n'aura
lieu.

La Gazette des écoliers

Décembre

Et pourquoi pas un Cluedo !

Le vendredi 10 novembre, les filles de CM2 ont organisé un Cluedo pour leurs camarades de la classe de CM.

Les enfants ont du deviné qui était la coupable en posant des questions par groupe ; ils sont bien rentrés dans le jeu et c'était très intéressant de les voir se questionner.

Bravo les filles !



Ramassage des navets !

Vendredi 24 novembre, les élèves de la classe de CM sont allés aider à ramasser des navets chez M. Rivollier puisqu'une partie de l'argent récolté lors de la vente aidera à payer leur classe découverte.

Malgré une météo humide, ils y ont mis tout leur cœur.

Un grand merci au papa de Hugo pour son investissement et son geste pour l'école.



Soirée jeux à l'école des Courtines

Ce vendredi 1 décembre les enfants de l'école et leur famille ont pu participer à la soirée jeu organisée à l'école des courtines. C'est une occasion pour les enseignants, les parents et les enfants de se retrouver et de passer un moment convivial ensemble. Une grande diversité de jeux était proposée par la ludothèque de Chazelles sur Lyon. Un moment très apprécié par tous.



Le 8 décembre !

Pour la fête des Lumières, tous les enfants de l'école sont montés jusqu'à la Madone « Notre Dame des champs » pour faire brûler des lumignons et célébrer Marie pour sa bienveillance envers la ville de Lyon à de multiples reprises.

Nous étions accompagnés d'Agnès, de Marie-Agnès et du papy de Nola !



Bonnes fêtes de fin d'année !



Sortie ski à MARGERIAZ

Le samedi 27 janvier 2024

L'association des familles de Duerne organise une sortie de ski familiale ouverte à tous, **parents et enfants.**

Le départ aura lieu à 5h45 en bas du village et le retour est prévu vers 19h/20h00

Un café, chocolat, ou jus d'orange avec croissant seront offerts le matin en arrivant à la station.

Prévoir le pique-nique, un goûter, des affaires de rechange, des lunettes, crème solaire et stick pour les lèvres.



Tarif car + forfait pour les adhérents 41 € / non adhérents 45 €

Tarif car pour les promeneurs adhérents 27 € / non adhérents 31 €

Vous pouvez également prendre une assurance pour les pistes au prix de **3,30€/pers.** à ajouter lors de l'inscription.

Pour les familles intéressées par des cours de ski par l'ESF, merci de vous renseigner directement à la station de Margériaz 1400 au 04 79 54 62 50

Pour les enfants mineurs non accompagnés de leurs parents, merci de préciser le nom d'un adulte accompagnateur responsable. (Compléter l'attestation ci-dessous)

Les places étant limitées, veuillez-vous inscrire le plus rapidement possible en déposant le coupon réponse ci-dessous dans la boîte aux lettres de la mairie **au plus tard le 21 janvier 2024.**

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Martine au 06.07.85.93.32 ou par mail adfduerne@yahoo.fr

✂

Nom(s)	Prénom(s)	Adhérent : <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Adulte	Enfant	Montant
.....
.....
.....
.....

Si plus de personnes ajouter au verso

Nombre d'adultes _____ Nombre d'enfants _____

Assurance : Oui _____ x 3,30 € = _____ € Non

Car + forfait(s) _____ € Promeneur(s) _____ € Prix à payer : _____ €

(Chèque à l'ordre de l'association des familles de Duerne)



AUTORISATION PARENTALE

(A compléter si l'enfant mineur est accompagné par une personne autre que ses parents)

Je soussigné(e) : _____

Adresse: _____

Tel fixe: ____ / ____ / ____ / ____ / ____ Portable : ____ / ____ / ____ / ____ / ____

Autorise mon(mes)enfant(s): _____ Né(es) le : 1- ____ / ____ / ____ 2- ____ / ____ / ____

A participer à la sortie de ski du 27 janvier 2024 organisée par l'association des familles de Duerne.

Nom et prénom de l'adulte responsable : _____

J'autorise _____ à faire pratiquer toute intervention chirurgicale et soins dont l'urgence sera constatée par un médecin.

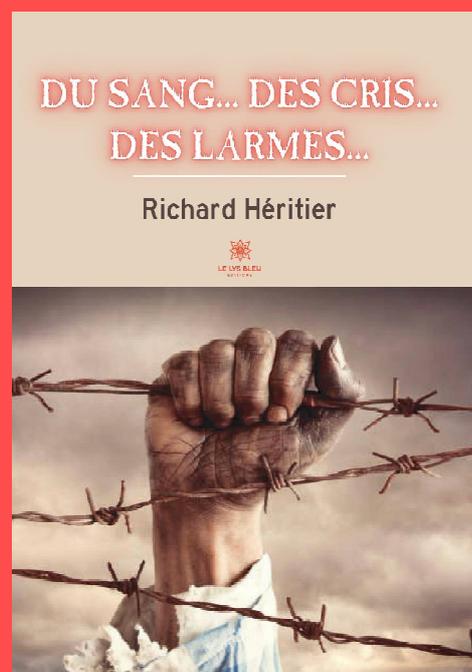
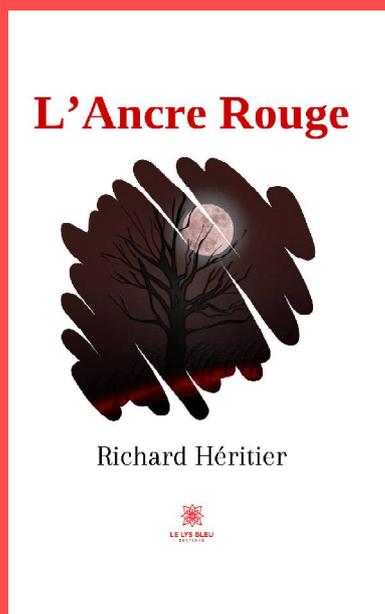
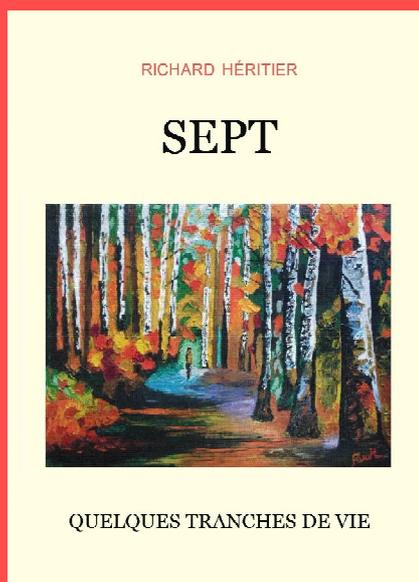
Le ____ / ____ / ____

Signature précédée de « lu et approuvé »

SAMEDI 16 DÉCEMBRE 2023

DE 10H à 12H

À LA BIBLIOTHÈQUE



RENCONTRE & DÉDICACES

AVEC RICHARD HÉRITIER

Bibliothèque
4 place de la Mairie
69850 Duerne

Tél : 04 37 20 02 45
bibliotheque@duerne.fr

Résidant à St Genis l'Argentière depuis 25 ans, Richard Héritier, musicien saxophoniste, aime aussi transmettre un souffle à travers l'écriture.

Il vous accueillera pour vous proposer ses trois livres et partager un moment convivial avec vous.

Tél : 06 10 20 12 29



Un Joyeux Noël à tous !



Attention !!



*Pas de permanence
les dimanches 24
et 31 décembre*





Quelques nouveautés !!

Adultes

Mon tour de manège – Gilles Legardinier

Les voleurs d'innocence – Sarai Walker

Veiller sur elle – Jean Baptiste ANDREA (Prix Goncourt 2023)

La pêche au petit brochet – Juhani Karila

Le jour et l'heure – Caroles FIVES

La breizh brigade – Tomes 2 + 3

Le roi et l'horloger - Arnaldur Indriðason (Grand prix de la littérature policière)

Enfants :

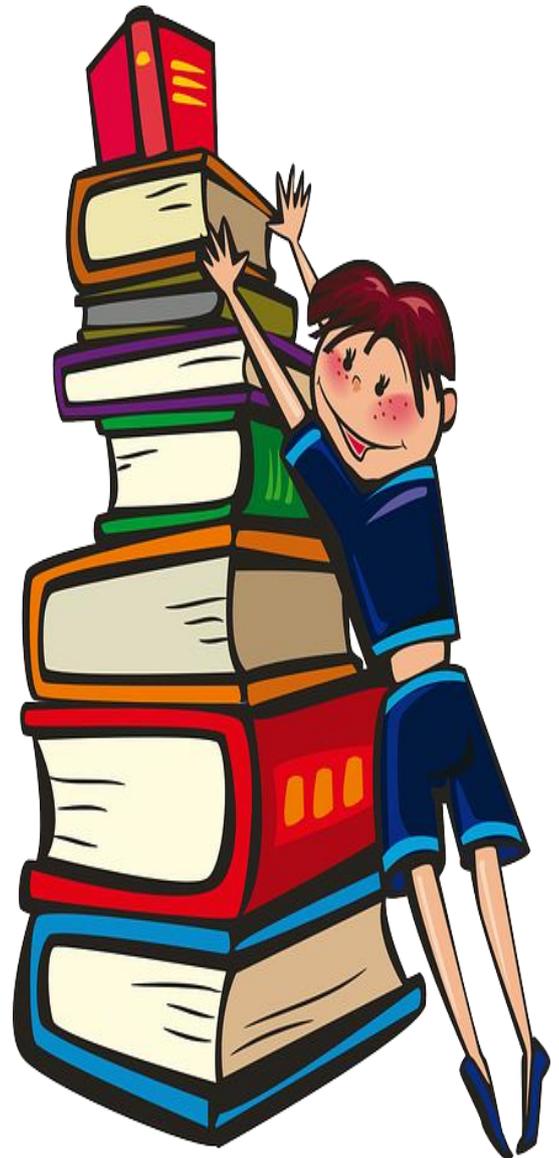
La sorcière Crabibi

Frissons au CP : bas les pattes, l'araignée

Journal d'un dégonflé – Tomes 16 + 17

Lulu et Nelson – BD en 3 tomes

Le berger de l'avent





PORTES OUVERTES

BIBLIOTHEQUE DE DUERNE

LE DIMANCHE 21 JANVIER A PARTIR DE 10H00

Venez partager avec nous un moment convivial !!



Des nouvelles du club

Depuis la reprise au mois de septembre, le club Arc-en-ciel du soir poursuit paisiblement ses activités...Chaque mardi soir, la soirée tarot rassemble de 10 à 15 « mordus » de ce jeu et chaque jeudi après-midi, une trentaine de personnes se retrouvent avec plaisir pour échanger des nouvelles et jouer aux cartes ou à d'autres jeux.

Pour rompre un peu la routine, nous nous efforçons de proposer des jeudis un peu différents : nous avons fêté les anniversaires avec des gâteaux et quelques bulles : 4 octogénaires ont été mises à l'honneur ce jour-là (Marie Claire Bènière, Jacqueline Jullien, Monique Saint Maurice et Mado Bouteille). Au sein du club nous avons fait un concours de belote sur « pivot » ; Jeannette Clavel en est sortie vainqueur, et nous sommes allés faire un autre concours amical à Aveize avec le club voisin de La Chapelle.

Nous rappelons que le club ne vivra bien qu'avec la participation de chacun de ses adhérents et que chacun peut donner son avis sur ce qui peut être fait.

A noter : le 21 décembre : partage de la bûche

Le 11 janvier 2024 : Assemblée Générale et renouvellement des adhésions

En projet : intervention autour du patois pour rafraîchir des mémoires.



Une année va se terminer et le bilan de L'A.S.E.D (Association pour la Sauvegarde de l'Eglise de Duerne) est positif, puisque l'appel aux dons, les Mécènes ainsi que les animations de l'année 2023 ont rapportés pas moins de 30000 €uros . C'est déjà une réussite, mais il ne faut pas baisser les bras, puisque c'est une somme de 100 000 €uros que l'association s'est mise comme objectif.

La nouvelle année 2024 s'annonce déjà avec de belles animations :

- le 10 mars à la pause duernoise :

Repas organisé par l'A.S.E.D. (précisions dans les prochains Échos des Courtines)

- le 5 et 6 octobre à la salle des fêtes de Duerne :

Exposition de briques de construction (lego)

Notre boulanger François nous a fait l'honneur et la gentillesse de réaliser une pâtisserie : des lunettes duernoises sous la forme de l'église.
Cette viennoiserie sera en vente dès le début de l'année 2024 au magasin Vival de Duerne " le rendez-vous des saveurs" où Karine se fera un plaisir de vous les vendre, 3 parfums seront à votre disposition : 2 confitures et 1 chocolat pour 1,80 €uros.

La moitié de la somme reviendra à l'association pour la sauvegarde de l'église de Duerne.



Nous remercions également Maxime et Arnaud de la société MSTI pour avoir réalisé les emporte-pièces, indispensables pour fabriquer les lunettes duernoises.

Nous comptons sur vous pour les 2 animations de l'année 2024 et également pour l'achat des lunettes duernoises



L'A.S.E.D vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année

CARTE DES PAINS, BÛCHES & SPÉCIALITÉS POUR VOS FÊTES DE FIN D'ANNÉE 2023



*Karine et François
vous souhaitent un
Joyeux Noël et vous
présentent leurs
meilleurs voeux
pour l'année 2024*

Karine & François
Boulangerie Pâtisserie Artisanale
DUERNE - Tél : 04 78 48 52 74

Horaires d'ouverture :

Pendant la période des fêtes de fin d'année, nous serons ouverts :

Dimanche 24 Décembre : 7h00/12h00

Lundi 25 Décembre : 7h00/12h00

Dimanche 31 Décembre : 7h00/12h00

FERMÉ : Lundi 1^{er} et Mardi 2 Janvier

Distributeur 24H/24 DUERNE
et LA CHAPELLE S/COISE

Nous créons vos paniers
garnis sur mesure

Nos pains spéciaux

- Tradition «les Robins des Champs»
Baguette : 1,30€ - Flûte : 2,20€
- Pain aux céréales (lin brun, lin doré, millet, sésame, pavot) : 2€
- Campagne (farine de blé & farine de seigle) : 2€
- Seigle (pour les poissons, crustacés, fruits de mer) : 2€
- Complet : 2€
- Pain de mie toast (petit : 2,30€ - gros : 2,80€)
- Pain de mie carré (25 tranches) : 3€
- Baguette Saveur : 1,30€ - Flûte Saveur : 2,20€
- Pavé d'Elise : 2,20€ - Flûte d'Elise : 2,20€
- Baguette Thibault : 1,30€
- Pain de Clémence (sarasin) : 1,80€
- Pain de Juline (maïs) : 1,60€
- Baguette Mélyna «Robin des champs aux céréales» : 1,50€

Nos pains aromatiques

- Pain d'Épices (pour vos foies gras et instants gourmands) :
2,50€ les 100gr
- Pains aromatiques : 1,60€
Lardons/emmental - tomate/basilic - olives - chorizo/oignon
- Pain aux noix (pour vos salades et fromages)
- Pain aux figues (pour foies gras, roqueforts, magrets de canard)

Côté salé

- Feuilletés apéritifs : saucisses, gruyère, anchois, ail & fines herbes :
2€ les 100gr
- Plaque de pizzas (24€) ou quiches (34€)
- Pains surprises : charcuterie (30€) ou saumon fumé (32€)

Nos bûches maison

Bûches Traditionnelles : 3,20€

Chocolat/Praliné/Vanille
Grand Marnier
Crème pâtissière/Poire/Chocolat

Bûche Meringuée : 3,30€

Au choix : framboise, myrtille,
poire, citron

Bûche Royale Chocolat : 3,50€

Crème fouettée chocolat sur un lit
croustillant praliné

Bûche Délice : 3,50€

Framboise ou Fruit de la passion

Bûche Duernoise : 3,50€

Vanille/Caramel ou Framboise/
Chocolat

Bûche Glacée : 3,80€

Au choix : vanille, chocolat, fraise,
poire, framboise, cassis, citron

Retrouvez nos galettes des rois à partir du Jeudi 28 Décembre 2023

CALENDRIER 2024

Karine & François
Boulangerie Pâtisserie Artisanale
DUERNE - Tél : 04 78 48 52 74



JANVIER	
L 1	Jour de l'an
M 2	Basile
M 3	Geneviève
J 4	Odon
V 5	Édouard
S 6	Méline
D 7	Épiphanie
L 8	Lucien
M 9	Alix
M 10	Guillaume
J 11	Pauline
V 12	Tatiana
S 13	Yvette
D 14	Nina
L 15	Rémi
M 16	Marcel
M 17	Roseline
J 18	Prisca
V 19	Marius
S 20	Sébastien
D 21	Agnès
L 22	Vincent
M 23	Barnard
M 24	Fr. de Sales
J 25	C. de St Paul
V 26	Paul
S 27	Angèle
D 28	Thomas d'Aquin
L 29	Gildas
M 30	Martine
M 31	Marcelle

FÉVRIER	
J 1	Ella
V 2	Chandeleur
S 3	Blaise
D 4	Véronique
L 5	Agathe
M 6	Gaston
M 7	Eugénie
J 8	Jacqueline
V 9	Apolline
S 10	Arnaud
D 11	ND de Lourdes
L 12	Félix
M 13	Mardi Gras
M 14	Valentin
J 15	Claude
V 16	Julienne
S 17	Alexis
D 18	Bernadette
L 19	Gabin
M 20	Aimée
M 21	Damien
J 22	Isabelle
V 23	Lazare
S 24	Modeste
D 25	Roméo
L 26	Nestor
M 27	Honorine
M 28	Romain
J 29	Auguste

MARS	
V 1	Aubin
S 2	Ch. le Bon
D 3	Guénoël
L 4	Casimir
M 5	Olive
M 6	Colette
J 7	Félicité
V 8	Jean de Dieu
S 9	Françoise
D 10	Vivien
L 11	Rosine
M 12	Justine
M 13	Rodrigue
J 14	Mathilde
V 15	Louise
S 16	Bénédictine
D 17	Patrice
L 18	Cyrille
M 19	Joseph
M 20	Printemps
J 21	Clémence
V 22	Léa
S 23	Victorien
D 24	Cath. de Suède
L 25	Annonciation
M 26	Larissa
M 27	Habib
J 28	Gontran
V 29	Cwladys
S 30	Amédée
D 31	Pâques +IH

AVRIL	
L 1	Lundi de Pâques
M 2	Sandrine
M 3	Richard
J 4	Isidore
V 5	Irène
S 6	Marcellin
D 7	J.-B. de la Salle
L 8	Julie
M 9	Gauthier
M 10	Fulbert
J 11	Stanislas
V 12	Jules
S 13	Ida
D 14	Maxime
L 15	Paterne
M 16	Benoît-Joseph
M 17	Anicet
J 18	Parfait
V 19	Emma
S 20	Odette
D 21	Anselme
L 22	Alexandre
M 23	Georges
M 24	Fidèle
J 25	Marc
V 26	Alida
S 27	Zita
D 28	Valérie
L 29	Cath. de Sienne
M 30	Robert

MAI	
M 1	Fête du travail
J 2	Boris
V 3	Phil., Jacq.
S 4	Sylvain
D 5	Judith
L 6	Prudence
M 7	Gisèle
M 8	Armistice 1945
J 9	Ascension
V 10	Solange
S 11	Estelle
D 12	Achille
L 13	Rolande
M 14	Matthias
M 15	Denise
J 16	Honoré
V 17	Pascal
S 18	Eric
D 19	Pentecôte
L 20	Lundi de Pent.
M 21	Constantin
M 22	Émile
J 23	Didier
V 24	Donatien
S 25	Sophie
D 26	Fêtes des mères
L 27	Augustin
M 28	Germain
M 29	Aymar
J 30	Ferdinand
V 31	Visitation

JUIN	
S 1	Justin
D 2	Blandine
L 3	Kévin
M 4	Clotilde
M 5	Igor
J 6	Norbert
V 7	Gilbert
S 8	Médard
D 9	Diane
L 10	Landry
M 11	Barnabé
M 12	Guy
J 13	Antoine de P.
V 14	Élisée
S 15	Germaine
D 16	Fête des pères
L 17	Hervé
M 18	Léonce
M 19	Romuald
J 20	Été
V 21	Gonzague
S 22	Alban
D 23	Audrey
L 24	Jean-Baptiste
M 25	Prosper
M 26	Anthelme
J 27	Fernand
V 28	Irénée
S 29	Pierre-Paul
D 30	Martial

Zone A Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers. Zone B Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg. Zone C Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles. VACANCES SCOLAIRES : Sous réserve de modification par le Ministère de l'Éducation Nationale (www.education.gouv.fr)

JUILLET	
L 1	Thierry
M 2	Martinien
M 3	Thomas
J 4	Florent
V 5	Antoine
S 6	Mariette
D 7	Raoul
L 8	Thibault
M 9	Amandine
M 10	Ulrich
J 11	Benoît
V 12	Olivier
S 13	Henri, Joël
D 14	Fête Nationale
L 15	Donald
M 16	ND Mt Carmel
M 17	Charlotte
J 18	Frédéric
V 19	Arsène
S 20	Marina
D 21	Victor
L 22	M. Madeleine
M 23	Brigitte
M 24	Christine
J 25	Jacques
V 26	Anne, Joachim
S 27	Nathalie
D 28	Samson
L 29	Marthe
M 30	Juliette
M 31	Ignace de L.

AOÛT	
J 1	Alphonse
V 2	Julien Eymard
S 3	Lydie
D 4	J.-M. Vianney
L 5	Abel
M 6	Sauveur
M 7	Gaétan
J 8	Dominique
V 9	Amour
S 10	Laurent
D 11	Claire
L 12	Clarisse
M 13	Hippolyte
M 14	Evard
J 15	Assomption
V 16	Armel
S 17	Hyacinthe
D 18	Héliène
L 19	Jean Eudes
M 20	Bernard
M 21	Christophe
J 22	Fabrice
V 23	Rose de Lima
S 24	Barthélemy
D 25	Louis
L 26	Natacha
M 27	Monique
M 28	Augustin
J 29	Sabine
V 30	Fiacre
S 31	Aristide

SEPTEMBRE	
D 1	Gilles
L 2	Ingrid
M 3	Lydie
M 4	Rosalie
J 5	Raïssa
V 6	Bertrand
S 7	Reine
D 8	Adrien
L 9	Alain
M 10	Inès
M 11	Adelphé
J 12	Apollinaire
V 13	Aimé
S 14	Juste
D 15	Roland
L 16	Édith
M 17	Renaud
M 18	Nadège
J 19	Émilie
V 20	Davy
S 21	Matthieu
D 22	Automne
L 23	Constant
M 24	Thècle
M 25	Hermann
J 26	Côme, Damien
V 27	Vinc. de Paul
S 28	Venceslas
D 29	Michel
L 30	Jérôme

OCTOBRE	
M 1	Thé. de l'E. Jésus
M 2	Léger
J 3	Gérard
V 4	Fr. d'Assise
S 5	Fleur
D 6	Bruno
L 7	Serge
M 8	Pélagie
M 9	Denis
J 10	Ghislain
V 11	Firmin
S 12	Wilfried
D 13	Géraud
L 14	Juste
M 15	Thérèse d'Avila
M 16	Edwige
J 17	Baudouin
V 18	Luc
S 19	René
D 20	Adeline
L 21	Céline
M 22	Élodie
M 23	J. de Capistran
J 24	Florentin
V 25	Crépin
S 26	Dimitri
D 27	Émeline -IH
L 28	Jude
M 29	Narcisse
M 30	Bienvenue
J 31	Quentin

NOVEMBRE	
V 1	Toussaint
S 2	Défunts
D 3	Hubert
L 4	Charles
M 5	Sylvie
M 6	Bertille
J 7	Carine
V 8	Geoffroy
S 9	Théodore
D 10	Léon
L 11	Armistice 1918
M 12	Christian
M 13	Brice
J 14	Sidoine
V 15	Albert
S 16	Marguerite
D 17	Élisabeth
L 18	Aude
M 19	Tanguy
M 20	Édmond
J 21	Rufus
V 22	Cécile
S 23	Clément
D 24	Flora
L 25	Catherine
M 26	Delphine
M 27	Séverin
J 28	Jacq. de la M.
V 29	Saturnin
S 30	André

DÉCEMBRE	
D 1	Avent
L 2	Viviane
M 3	François-Xavier
M 4	Barbara
J 5	Gérald
V 6	Nicolas
S 7	Ambroise
D 8	Elfrid
L 9	Imm. Conc.
M 10	Romarc
M 11	Daniel
J 12	Corentin
V 13	Lucie
S 14	Odlie
D 15	Ninon
L 16	Alice
M 17	Gaël
M 18	Gatien
J 19	Urbain
V 20	Théophile
S 21	Hiver
D 22	Xavière
L 23	Armand
M 24	Adèle
M 25	Noël
J 26	Étienne
V 27	Jean
S 28	Gaspard
D 29	David
L 30	Roger
M 31	Sylvestre



Ombre et Lumière

L'hiver est une période propice au retour à l'intérieur de Soi.

A l'intérieur de Nous, nous pouvons y trouver nos ombres et nos lumières.

Il est important de donner à chacune de l'attention ; même s'il est plus facile de regarder ce qui nous semble lumineux. Chacune fait partie de nous, de notre histoire, de notre être.

Lorsque nos ombres sont dans l'ombre, elles sont comme les monstres de notre enfance qui nous font peur : cette forme sous le lit ou bien derrière la porte ou encore dans le placard, vous vous souvenez ? Nous savons qu'elles sont là mais les évitons au maximum. Et parfois, elles sortent de sous le lit ou de derrière la porte, pour être vues, reconnues et là nous perdons les pédales devant elles.

C'est un peu ce qui se passe dans la vie avec ces parties de nous que nous ne connaissons ou ne reconnaissons pas : ces monstres que nous ne voulons pas être... A certains moments ils prennent les commandes de nous-mêmes sans que nous puissions y faire quoi que ce soit. Je pense notamment à la colère ou bien la peur qui va nous faire dire, penser ou même faire des choses que nous regretterons ensuite... Mais comment ai-je pu faire ça ?

Et si j'ose aller sous le lit, ou bien regarder derrière la porte du placard : ce monstre qui me fait peur dans l'ombre ? Je prends ma lampe et je mets en lumière ce qui me fait peur...

J'apprends à connaître cette partie de moi que je n'apprécie pas, cette colère, cette peur... Mais d'où viennent-elles ?

Quand sont-elles nées dans mon histoire ? A oui, c'était à ce moment-là quand j'ai vécu ça et cela m'a permis ça...

Cette reconnaissance, cette mise en lumière permet à mon ombre d'être reconnue et de se dissoudre : la mémoire cellulaire de ce moment se libère. Cette ombre qui devient connue ne me fait plus peur, je la connais, je la comprends et je sais pourquoi elle a été là et si j'en ai encore besoin ou pas. Je choisis de l'utiliser ou non : je la dompte. Elle n'est plus ombre, elle est partie de moi... elle est lumière.

Si vous avez besoin d'aide pour mettre en lumière certaines ombres qui vous entravent dans votre vie, pensez thérapie cranio sacrée Upledger !



Fanny Aladenise Praticienne en Thérapie Cranio Sacrée Upledger

Lumière et Obscurité

Par un doux matin hivernal, je me réveillais sous un paysage immaculé de blanc, qui m'invita à sortir de ma grotte. Celle-ci était obscure, certes, mais réconfortante. Au plus profond de ses entrailles, une minuscule étincelle de lumière scintillait.

Le doux murmure du vent et du calme environnant me donna assez de courage pour sortir de ma torpeur. Ni une, ni deux, habillée chaudement, me voilà dehors. Le froid me piqua le visage et s'insinua dans tout mon être et me donna des frissons qui me fit bouger. J'avançais à pas de loup dans cette belle poudreuse, sans but. Je me retournais souvent pour m'assurer que mon abri était toujours là. De le voir, me rassurait. Il représentait mon état d'esprit du moment. J'étais dans une dépression que rien ni personne ne pouvait me sortir.

En errant toujours dans la neige, je vis au loin, quelque chose briller. Ce qui m'attira. A son approche, je me sentis me détendre, à retrouver une certaine joie de vivre et à m'enraciner pour ressentir tous ses bienfaits. J'étais là juste présence.

Et que fût ma surprise, en voyant dans ce paysage rigoureux, une Vie. Mais pas n'importe laquelle, un beau **Millepertuis** se dressait devant moi tel un roi majestueux. J'observais ses pétales jaunes couleur soleil, rayonner dans cette immensité ainsi que sa sève rouge qui coulait au-delà de ses racines.

Tout autour, la vie reprenait ses droits La neige fondait lentement pour laisser place à la végétation, les insectes et les animaux.

D'entendre de beaux sons de la nature enveloppa mon être d'une douce chaleur et m'apporta un certain bien être. Je pris quelques gouttes de sève de cette majestueuse fleur, que je déposai sur ma langue. Et tout à coup, je me retrouvais dans ma grotte.

Ma minuscule étincelle avait disparu pour laisser place à une belle et puissante lumière.

Que je sentis au plus profond de moi et qui m'anima. Je sorti tout doucement de mon hibernation tout en réajustant mon obscurité pour qu'elle soit égale à ma lumière.



La morale de cette histoire :
« Chaque individu a le droit d'être au plus profond de son obscurité et qu'il y a constamment une source de lumière. Nous ne sommes jamais seul. Il y a toujours quelqu'un autour de nous et des outils naturels pour nous accompagner dans des moments difficiles. Faites confiance à

votre étincelle de vie. Reconnectez-vous à elle, dans des situations douloureuses, elle vous permettra de rebondir positivement. »

Pour aller plus loin :

En herboristerie, on dit que le **Millepertuis** est une plante de l'humeur. C'est une sorte d'Arnica des nerfs, un anti déresseur naturel. Elle aide les personnes à sortir de leur mélancolie passagère ou de dépression saisonnière.

Elle agit sur tous les chocs qu'aurait reçu votre colonne vertébrale : traumatisme crânien, chocs et blessures accompagnés de douleurs aiguës
Par expérience, elle agit sur des douleurs types lumbago ou sciatique, dans ce cas, vous pouvez aussi bien vous masser avec et même l'ingérer.

Elle sera utile aussi en cas de coup de soleil.

Avertissement :

Elle est photosensibilisante, c'est à dire que si vous vous mettez au soleil après l'avoir utilisée vous risquez d'avoir des tâches sur la peau et des risques de brûlures. Ensuite elle peut interagir avec certains médicaments : anti-dépresseur, anxiolytique, anesthésiques, anti-coagulants, glycosides cardiaques, certaines pilules et j'en passes. Si vous avez un traitement, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Dans ma « **p'tite herboristerie** », elle est sous forme de macérât et de vinaigre officinal.

Et il existe d'autres plantes pour surmonter des situations difficiles, contactez-moi !

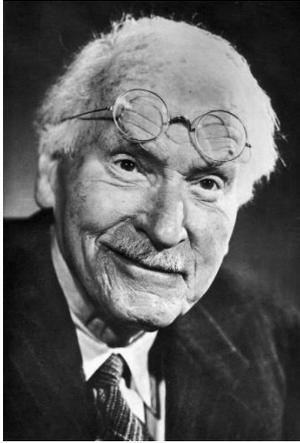
Géraldine, conseillère en herboristerie

Entre Ombres et Lumière...

Le théâtre des ombres et de la lumière a inspiré de nombreux penseurs au fil des siècles. Ainsi, Platon, disciple de Socrate, nous a-t-il proposé la célèbre Allégorie de la Caverne. Imaginez des êtres humains vivant tous dans une caverne, profitant de la chaleur d'un grand feu. La lueur orangée des flammes dansantes projette des ombres contre les murs de la caverne. Des êtres marchent en brandissant des formes diverses au-dessus du mur, à côté du feu. Pendant ce temps, les hommes tournent le dos à la lumière. Ils sont entravés de telle sorte qu'ils ne peuvent rien voir d'autre que le mur en face d'eux. Ces humains prennent le théâtre d'ombre pour la réalité, n'ayant jamais rien vu d'autre.

Quelques hommes néanmoins, chercheurs de Lumière, parviennent à s'extirper de la caverne et à accéder au monde des Idées. Ces Philosophes reviennent ensuite parmi les autres hommes, et tentent de les convaincre que ce qu'ils voient n'est qu'un pâle reflet d'une réalité plus vaste, colorée et animée. Mais les hommes ne parviennent pas à les croire et finissent par les éliminer.





Plus tard le psychanalyste suisse Carl Gustav Jung a théorisé le concept de l'ombre et de la lumière... inspiré de sa traversée personnelle. Au début de sa carrière, le jeune Jung, médecin imposant, séduisant et brillant, disciple préféré de Freud, représente une figure lumineuse de la communauté psychanalytique. Puis, alors que grondent les prémices de la première guerre mondiale, Freud et Jung rompent brutalement. Jung s'enfonce alors dans une longue période de crise, qui le conduira à côtoyer les rives de la folie. Il en émergera une dizaine d'années plus tard, et développera le concept de l'Ombre, qui renferme nos contenus psychiques non assimilés. L'ombre représente, en fait, tout ce qui est là et que l'on ne comprend pas. On peut tenter de l'attraper, de l'expliquer, de la mettre en lumière, ou la laisser agir. La réalisation de Soi passe par une danse en clair-obscur car « *quiconque perçoit son ombre et sa lumière simultanément se voit de deux perspectives opposées et par conséquent trouve le juste milieu* » (Carl Gustav Jung).

Tentez une petite expérience : installez-vous dans un endroit connu, seul(e) ou en famille ou entre amis. Puis fermez simplement les yeux un instant pour essayer d'y voir plus clair ! Promenez-vous les yeux clos dans ce lieu familier. Déplacez-vous sans chercher à vous orienter, variez le rythme de vos pas. Laissez vos mains rencontrer un objet, l'explorer. Notez vos impressions, vos sensations, vos idées, vos ressentis, et peut être les souvenirs et les émotions qui s'invitent. Reprenez votre route à la rencontre d'un autre objet et ainsi de suite. Puis immobilisez-vous un instant, et voyez quelle est votre ambiance intérieure après cette balade insolite. Enfin, ouvrez les yeux et redécouvrez la pièce où vous vous trouvez. Voyez ce qui retient maintenant votre attention.

Et pour pousser l'expérience un peu plus loin, nous vous invitons à nous rejoindre **vendredi 22 décembre à Courzieu**, de 20h à 22h pour danser vos Ombres et Lumière lors de notre session mensuelle de Méditation Dansée Biodynamique. Une expérience ouverte à tous, que vous sachiez danser ou non, un temps convivial pour se laisser porter par votre Mouvement Libre. La participation est libre et en conscience.

« On ne peut voir la lumière sans l'ombre, on ne peut percevoir le silence sans le bruit, on ne peut atteindre la sagesse sans la folie. Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité » (Carl Gustav Jung). A méditer...

Quelques idées de lectures pour valser avec nos ombres :

Le monde de Sophie de Jostein Gaarder (1991) et sa version BD à dévorer et à partager avec les plus jeunes : *Le monde de Sophie – La Philo de Socrate à Galilée – Tome 1* de Zabus et Nicoby (2022).

Ma Vie : Souvenirs, Rêves et Pensées de Carl Gustav Jung (1967)

Nathalie et Olivier de Rincquesen, Thérapeutes en Psychologie Biodynamique

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr
- Géraldine Bénére 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com
- Manon Bouteille 06 52 48 63 49 www.manonb.naturopathe.fr
- Sylvie Bouteille 06 08 42 04 03 www.relaxationharmonie-sylviebouteille.com
- Solène Galiléi 07 49 47 45 00
- Nathalie de Rincquesen 06 24 45 85 82 www.idhothérapie.fr
- Olivier de Rincquesen 06 78 08 68 47 www.idhothérapie.fr

Dans le cadre de mon activité professionnel de comportementaliste animalier, et en accord avec la mairie, j'organise l'école du chiot au moins un dimanche par mois au stade Henri Badot à Duerne. Une heure durant laquelle sont réunis 4-5 chiots où divers jeux, exercices mais aussi de l'agility leurs sont proposés. De vrais moments de partage, dans le plaisir et la bonne humeur. Ne soyez pas surpris de les voir déambuler sur le stade....

Merci pour votre compréhension.

Maëva Freydiere, comportementaliste chiens, chats, chevaux et NAC (lapins, furets et cochons d'Inde) et éducatrice canin dans les Monts du Lyonnais

Tél : 07.78.42.21.65

Site internet : educ-comportement-animaux.fr

Facebook et Insta : *Bien dans leurs Pattes*

L'association « Monts du Lyonnais, Terre de Saveurs » propose un atelier ludique et pédagogique de sensibilisation à l'alimentation locale pour les 6-11 ans. L'activité d'une vingtaine d'énigmes est proposée aux enfants (groupes scolaires ou visites libres) pour vos établissements. Ce kit est à louer auprès de l'association en fonction des disponibilités du kit (contactez Emilie Pichonnat : marquecollective@le-lyonnais.org ou moi-même). Les enfants doivent arriver à ouvrir un coffre. Une fois ce coffre ouvert, ils repartiront avec une recette, un jeu sur feuille et un diplôme.

Introduction : Le Chef Harry Cot a désespérément besoin de ton aide pour accomplir sa mission, celle de retrouver ses ingrédients pour faire sa recette dans les temps ! 🤖

Pour l'accompagner dans sa mission tu résoudras plus de vingt énigmes qui t'aideront à en connaitre plus sur ton alimentation, la saison des fruits et légumes, le chemin de la ferme jusqu'à ton assiette, le bien-être animal, la cuisine...

Alors embarque dans cette folle aventure et une surprise t'attendra à la fin ! 🍷

2024

Bus France services Communauté de communes des Monts du Lyonnais



Monts du Lyonnais
Communauté de communes

Commune	Parking	Jour	Horaires	janv.-24	févr.-24	mars-24
Aveize	Place de l'Eglise	lundi	13h30/16h30	29	26	25
Brullioles	Parking du multi accueil	mardi	9h00/12h00	9	6	5
Brussieu	Place de la Mairie	jeudi	9h00/12h00	4	1 et 29	28
Chambost-Longessaigne	Parking de l'Espace Culturel	mardi	9h00/12h00	2 et 30	27	26
Châtelus	Place de la Mairie	mercredi	9h00/11h00	24	21	20
Chevrières	Place de la Mairie	jeudi	13h30/16h30	11	8	7
Coise	Place de l'Eglise	lundi	9h30/12h00	29	26	25
Duerne	Rue des écoles	lundi	9h30/12h00	22	22	18
Grammond	Place de l'Eglise	jeudi	9h00/12h00	11	8	7
Grezieu le Marché	Place des jardins	vendredi	9h00/12h00	12	9	9
Haute Rivoire	86, Grande rue	vendredi	9h00/12h00	26	23	22
La Chapelle/Coise	Salle des fêtes	mercredi	9h00/11h00	3 et 31	28	27
Larajasse	Place de l'école	lundi	13h30/16h30	22	22	18
L'Aubépin	Place de l'Eglise	lundi	13h30/16h30	8	5	4
Les Halles	Place de l'étang	jeudi	9h00/11h00	25	22	21
Longessaigne	Place de l'Eglise	mardi	12h30/14h30	12	13	12
Maringes	Passage de la Mairie	lundi	13h30/16h30	15	12	11
Meys	Place de l'Eglise	jeudi	12h30/14h30	25	22	21
Montromant	Place du lavoir ou cours de l'école	mercredi	9h00/11h00	17	14	13
Montrottier	Parking de la Poste	mardi	13h30/16h30	9 et 23	6	5 et 19
Pomeys	Parking derrière Proxi	Lundi	9h30/12h00	15	12	11
Saint Clément les Places	Place des fontaines	mardi	15h/17h00	15	13	12
Saint Denis/Coise	Place de la Mairie	jeudi	9h30/12h00	18	15	14
Saint Genis l'Argentière	Place de la Mairie	mardi	9h00/12h00	23	23	19
Saint Martin en Haut	Place de l'Eglise	vendredi	9h00/12h30 et 13h30/16h30	5 et 19	2 et 16	1 et 15 et 29
Sainte Catherine	Place de l'Eglise	lundi	9h30/12h00	8	5	4
Sainte Foy l'Argentière	Sous la Halle, vers la mairie	vendredi	13h30/16h30	12 et 26	9 et 23	22
Souzy	Parking salle polyvalente	mardi	9h00/11h00	16	13	12
Villechenève	Place du Marché	mardi	13h30/16h30	2 et 30	27	26
Viricelles	Place de l'Eglise	mercredi	9h00/11h00	10	7	6
Virigneux	Parking de la Bibliothèque	jeudi	15h00/17h00	25	22	21

Présence du Centre Socioculturel l'Equipage

- Chevrières le 11/01 (13h30/16h30)
- Maringes le 15/01 (13h30/16h30)
- Grammond le 08/02 (9h00/12h00)

Don du Sang



St Martin en Haut

Salle des Fêtes

Vendredi 5 janvier 2024

De 15h30 à 19h

Place du Plomb

Ne pas venir à jeun et se munir d'une pièce d'identité

Inscription

Je peux prendre mon rendez-vous sur :

efs.link/rdv

