

LDVA du
Lama bleu

La voie du Lama N°5

Numéro 5

avril 2010

DANS CE NUMÉRO :

Édito	1
Recette	1
Visite au château de Présilly	2
Salut Arnaud	2
Paroles d'éducs	3
Helga et moi	3
« Mange moins vite »	3
Un choix de vie	4
Le printemps vient	4
Une promenade pas si banale	4
Jeux	5

Édito :

L'hiver s'en va.

Il fut long et rude !

Un hiver long n'est pas propice au moral fixé au beau. Mais

le printemps nous a donné ses premiers signes de retour. Alors nous sommes sortis, les fenêtres

se sont ouvertes. Les figures se sont hâchées et les sourires sont revenus...

Les beaux jours sont enfin là, le changement d'heure prochain en est annonciateur.

Ouvrons nos cœurs, ouvrons nos fenê-

tres. Partageons et respirons. Les beaux jours sont là. Ouf!

L'équipe du Lama bleu



Recette : tarte flambée Alsacienne

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza
- 1 gros oignon
- entre 100 et 200 g de lard fumé
- 30 cl de crème fraîche (épaisse).

Préparation :



Étaler la pâte sur un moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquer la pâte avec une fourchette, étaler la crème uniformément sur le

fond de celle-ci.

Couper le lard en fins petits morceaux rectangulaires. Émincer l'oignon.

Déposer l'ensemble sur la crème, saler, poivrer et mettre au four préchauffé pendant environ 15 à 20 min (four chaud, 280°C si possible).

Et bon appétit./...

Visite au château de Présilly

Il faisait beau, il faisait froid, ce mercredi 10 mars, tout le monde avait envie de bouger. Je n'ai pas résisté à la proposition d'une

marche tant botanique que culturelle.

Partis de BOISSIA vers 14h00, nous avons laissé notre véhicule à la sortie d'OR-

GELET, puis sommes montés pour découvrir de près ce que pouvaient être ces ruines que nous voyons tant de fois, mais de la route, en bas.

La montée fut rude, surtout pour Jean-claude (l'âge sûrement dit Tristan), mais quel beau paysage arrivés à destination.

Un peu d'histoire .

Élevée sur les premiers contreforts du Jura, cette imposante forteresse du début du 13ème siècle est dominée par un vaste donjon carré entouré d'une grande enceinte

avec ses logis accolés, un boulevard extérieur, une citerne, des fossés creusés dans le roc vif et une porterie à pont-levis précédée d'une barbacane re-



marquable (200 m²) . Propriété des sires de Dramelay, cet ensemble parvient en 1423 à Nicolas Rolin, grand chancelier des Ducs de Bourgogne, qui y

laisse de nombreuses traces de son pouvoir. Plusieurs fois attaquée, la forteresse de Présilly résiste aux agressions françaises (1637) avant d'être démantelée en 1673.

Par bonheur, un prêtre amoureux du site tire le château de l'oubli en 1949 et réussit à le faire classer Monument Historique en 1955.

Consolidé une première fois par les chantiers "Concordia" (années 60) il est repris, après la mort de l'abbé (depuis les années 80), par une association de bénévoles: actuels locataires de l'ensemble

du site, "Les Baladins du Château" l'entretiennent et organisent, sous le contrôle des Monuments Historiques, des travaux de consolidation par entreprises spécialisées et chaque été en juillet par un chantier de jeunes bénévoles internationaux.

Nous nous sommes promis de revenir cet été pour prendre contact avec cette équipe. L'heure du retour a sonné, il nous faut retrouver le véhicule. Nous en avons profité sur notre chemin pour ramasser tout les « déchets » de bûcheronnage, ces tranches de bois serviront sûrement pour nos prochains panneaux directionnels à installer dans les parcs de notre lieu de vie. Très belle après-midi, fatigante certes, mais ô combien intéressante.

Tristan, Anthony et Jean Claude ... /...



Salut Arnaud



À la veille de ton départ, je me fais le porte parole de toute l'équipe du lama Bleu jeunes et moins jeunes pour te dire combien tu nous as apporté. Le temps passé a été riche en évènements, découvertes, la vie quoi ! Tu as su donner et transmettre aux jeunes tes valeurs, ton temps, ta passion du jardinage, des animaux, de l'écologie, etc.... Ton investissement dans la structure a été très important et nous t'en remercions.

Aujourd'hui nos chemins se séparent, tu as choisi une voie qui te rapproche de ta famille. Ce n'est pas avec joie que nous te disons à plus, mais quand même, *Salut mec et à bientôt...*

kiki & Cie

Paroles d'éducs

LA RUMEUR

La rumeur ouvre ses ailes
Elle s'envole à travers nous
C'est une fausse nouvelle
Mais si belle, après tout
Elle se propage à voix basse
au bâtiment ou le soir au lit

La rumeur a des antennes
Elle se nourrit de cancans
Elle est bavarde et hautaine
Et grandit avec le temps

C'est un arbre sans racines
À la sève de venin
Avec des feuilles d'épines
Et des pommes à pépins

Ça occupe, ça converse
Ça nourrit la controverse
Ça pimente les passions
Le sel des conversations...

La rumeur est un microbe
Qui se transmet par la voix
Se déguise et nous dérobe
tout ce qui peut nous rester comme
foie

La parole était d'argent
Mais la rumeur est de plomb
Elle s'écoule, elle s'étend
Elle s'étale, elle se répand

S'aurait pu être du miel, malheu-
reusement, c'est du fiel
On la croit tombée du ciel
Jamais personne ne saura
Qui la lance et qui la croit...

C'est bien plus fort qu'un men-
songe
Ça grossit comme une éponge
Plus c'est faux, plus c'est vrai
Plus c'est gros et plus ça plaît

Calomnie, plus on nie
Plus elle enfle et plus on se réjouit
Démentir, protester,
C'est encore la propager
Elle peut tuer sans raison
Sans coupable et sans prison

C'est une arme redoutable
Implacable, impalpable
Adversaire invulnérable
C'est du vent, c'est du sable

Un jour elle a disparu
Tout d'un coup, dans les rues
Comme elle était apparue
À tous ceux qui l'avaient crue...

La rumeur qui s'est tue
Ne reviendra jamais plus
Dans un cœur, la rancœur
Ne s'en ira pas non plus.

Christine J.

Helga et moi



Helga est une jument de quatre ans, elle est de couleur rouan. Je vais vous expliquer comment je m'occupe d'Helga pour la rendre plus décontractée.

Tout d'abord, il faut qu'elle prenne confiance en la personne qui s'occupe d'elle. C'est une jument qui demande à être soignée avec attention. J'aime m'occuper d'elle car elle me détend et je me sens mieux dans mon corps. J'aime la brosser quand elle a des particules de terre et lui démêler la crinière pour qu'elle soit bien dans son cadre de vie.

Helga est une jument à qui je fais confiance, car quand on s'occupe d'elle elle ne fait pas de geste brusque qui pourrait me faire peur ou à un autre jeune de la ferme. Quand je lui consacre du temps, j'y prends plaisir et elle aussi. Elle est tendre avec moi et j'apprécie cela. Merci Helga.
Alexis... /...

“Mange moins vite !”, le bon sens vérifié ...

« A table, on prend son temps! » Le bon sens de cette injonction est confirmé. Plus on mange vite, plus la quantité de nourriture ingurgitée est importante avant que l'on arrive au sentiment de satiété(le fait de se sentir rassasié). Cet impact sur la prise de poids et l'o-

bésité vient d'être quantifié par l'équipe de la clinique de l'obésité de l'hôpital pour enfants de Bristol (Angleterre). Suivis pendant un an, 106 jeunes de 9 à 17 ans ont appris à manger différemment. Ils ont perdus 2,1 points d'indice de masse corporelle en réduisant

de 11 % la vitesse d'absorption de leurs repas pendant cette période où ils ont été invités à faire du sport une heure par jour.

D'après le magazine "Dossier Familial"

Un choix de vie... ..

Dans une quinzaine de jours, le Lama-bleu, ce sera fini pour moi.

Quelles sont mes raisons pour un départ ??

Les horaires ne sont pas compatibles avec l'activité de mon épouse, infirmière. Il me faut trouver un emploi ou, les vacances pourront être des vacances familiales et ou, mon épouse ne sera plus obligée de poser ses congés, quand je travaillerai. l'équilibre de mon ménage et celui de mes enfants en dépend, donc il me fallait prendre une décision. je l'ai prise en mon âme et conscience.

Ce n'est pas le cœur vide que je quitte mes petits jeunes, a qui je souhaite de tout cœur de continuer à évoluer dans la direction que je me suis efforcé de leur tracer avec l'équipe pédagogique en place.

Je leur souhaite de tout cœur de réussir bon vent à tout le monde.

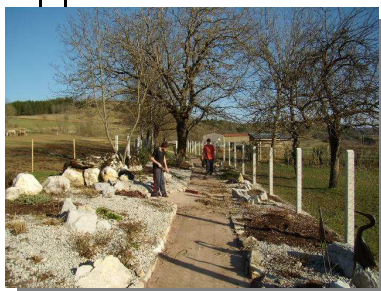
Arnaud ... / ...

Le printemps vient d'arriver sort de ta maison, chantait M. Fugain...

Pas besoin pour nous d'écouter ces belles paroles pour que, dès les premiers rayons, et les premières journées douces, nous passions toutes nos après-midi dehors. Mais avant de commencer les travaux des champs, il est nécessaire d'entretenir tout ce qui a été mis en oeuvre l'année dernière.

C'est ainsi que nous avons soigneusement entretenu le che-

min paysager menant au bâtiment



agri-
cole,
souhai-
tant tous
que l'hi-
ver ai
poussé
son der-
nier

souffle.

Toutes ces plantations ont été fai-

tes de nos mains et sans entre-
tien de notre part, les anciens
feuillages, les tiges mortes, les
feuilles brûlées par la neige,
étouffent les toutes nouvelles
pousses qui nous enchanteront
cette fin de printemps

Alors, tous a nos outils, il est
temps de tailler, couper, déshe-
rber, ligaturer, tuteurer en clair
embellir cet endroit que nous
vénérons tant.

Une promenade pas si banale

Je m'appelle Anthony, j'ai bientôt 21 ans et pour moi sortir seul, ce n'était pas évident ! Aussi, avec les éducateurs on a réfléchi pour trouver quelque chose qui me fasse plaisir et me permette d'être plus autonome.

Depuis deux mois environ, je me rends tous les mercredis à Clairvaux les Lacs. Je prends une partie de mon argent de poche et je vais à pieds au village. Clairvaux les Lacs est un petit village qui se situe à 2 kilomètres du lieu de vie (ce qui fait 4 kms aller et retour). Durant ce temps libre, qu'il m'était difficile de m'approprier au début, je marche, je vais au lac pour observer les canards, je me rends au restaurant de Clairvaux pour boire un soda tout en mangeant les bonbons achetés auparavant au magasin.

J'aime me promener dans les petites ruelles de ce village. Aujourd'hui je suis capable de prendre mon temps et de me faire plaisir en dehors de la structure. J'apprécie de plus en plus ces moments. Après cette douce et agréable flânerie je rentre au lama Bleu avec le sourire tout en profitant de la jolie vue qui m'y conduit.

Anthony ... /...

SUDOKU

Comment jouer au SUDOKU ?

La règle est très simple : Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3X3 cases. Une grille de sudoku est divisée en 9 lignes, 9 colonnes et 9 carrés.

Chacun doit contenir tous les chiffres de 1 à 9. Elle fait partie de trois groupes à la fois, elle se trouve sur une ligne, une colonne, un carré en même temps.

4	8	7				5		3
	5	6						
	3	1	5				9	
			8	4			5	1
	7		6		5		3	
3	1			7	2			
	6				9	3	1	
						9	7	
7		3				8	2	5

Coloriage

