



La santé....à notre âge, quel défi !

Novembre 2020

Parole, situation, évènement bouleversant : Education des parents, grands-parents, mon mari, les témoins sur ma route , les prêtres, tout cela m'a bâtie ! (Marie-Paule)
Décès de Papa : aide de la prière, de la Foi, pensée positive, espérance, confiance (Nathalie)
Décès de Marie-Danièle brutal on était si proche, je sais qu'elle veille sur nous et sur la maison de retraite, moment de partage à Noël à la maison de retraite **Joie !** (Thérèse)

Confiance, action de grâce : Dieu habite notre chair surtout quand nous avons le plus de mal à vivre ! (Nathalie)

Grande confiance en Dieu qui vient toujours à notre rencontre , on a toujours à se convertir, à se remettre en question . **O Marie ! Dans ton cœur immaculé et plein de tendresse, prends nous à ton école pour savoir méditer comme toi tous les événements qui nous arrivent !**
(Thérèse)

J'ai toute confiance en lui, il prend soin de moi, il est mon Père, il m'aime et je dois entretenir ma relation avec lui par la Prière et le service « toujours » « **Merci, Seigneur de m'aimer .** »
(Marie-Paule)

Chant : Donne nous ton Fils !

**Vierge bénie entre toutes les femmes,
Mère choisie entre toutes les mères,
Mère du Christ et mère des hommes,
Donne-nous ton Fils ! (bis)**

Entre toutes les femmes du monde,
Le Seigneur t'a choisie,
Pour que brille à jamais sur la terre,
La lumière de Dieu.

En ton cœur, ô Marie nul obstacle,
A l'amour infini,
Le Seigneur fait en toi des merveilles,
Il nous donne son Fils.

Tu chemines avec nous sur la route,
Tu connais notre espoir.
Au milieu de nos croix et nos larmes,
Tu nous montres ton Fils.

Les contraintes sanitaires nous empêchent à nouveau de nous réunir pour notre rencontre mensuelle. Avec ce petit bulletin , nous vous proposons de revoir les moments forts de la rencontre de septembre et d'octobre puis nous vous proposons quelques pistes de réflexion pour la deuxième partie : l'annonce à Marie

Première rencontre le 17 septembre 2020 :

C'est avec une grande joie que nous nous sommes retrouvés dans la grande salle paroissiale afin de respecter au mieux les gestes barrières. Nous avons commencé par parler de la situation inédite et compliquée avec la pandémie . Partage du temps de vacances pour certains, des moments en famille : naissance, anniversaire parfois des deuils....Nous avons confié cela au Seigneur ainsi que nos aînés qui ne peuvent plus venir à nos rencontres, nos malades , notre prêtre, nos intentions personnelles ...

Le saint Esprit souffle où il veut !, après avoir partagé ensemble ce que nous pensions de notre livret : **Bien, un peu compliqué pour certains**, nous avons été amené à réfléchir sur ce que pense la Bible sur la santé après avoir lu « Qui aimes tu le plus ? Page 11 et 12. La Bible vise d'abord la santé spirituelle de l'homme. Mais le fonctionnement de notre corps est souvent affecté par notre état moral. Le plus grand besoin , par dessus tout, c'est d'avoir la paix avec Dieu. Notre Esprit peut goûter la sérénité et la joie d'avoir une espérance, et il en résulte un bienfait sensible pour notre corps. Parfois, des blessures nous empêchent d'être positifs et cela a une influence sur notre santé, nous avons vu comment le pardon demandé à Dieu nous aide à vivre en paix. Les pardons donnés ou reçus nous soulagent et nous rendent plus ouverts à la joie, à la vie ; Le pardon que nous nous donnons à nous mêmes peut être aussi un grand bienfait pour notre santé et la clef pour vivre en harmonie avec les autres.

Aime ton prochain comme toi-même !

Les groupes de prières (à Calais) qui prient pour chaque personne venue leur confier leurs difficultés est un grand bienfait (Jean- Marc)

Confier ceux avec qui nous avons du mal à vivre au cœur immaculé de Marie (Jean-Marc)
Lecture du jour ,chants puis un bon moment de détente avec le bon café de Marie-Paule accompagné de petits biscuits

Info : Site internet : mcr.asso.fr : vie du mouvement, minute du mcr en ce temps de confinement....
Pour ceux qui ne sont pas connectés il est possible d'écouter le message « minute du mcr » en composant le 09 72 51 18 98 .

2ème rencontre : jeudi 15 octobre 2020.

Après le temps de l'accueil, du partage et du moment prière où nous confions nos intentions et notre rencontre au Seigneur en invoquant l'Esprit Saint, nous avons pris notre livret page 7. Après lecture, nous avons conclu que malgré l'âge il était important de prendre soin de sa santé, de garder le sourire « **je ne peux imaginer un chrétien qui ne sache sourire Pape François !** », de donner un témoignage joyeux de notre Foi.

Page 8 et 9 Que dis-tu de ta santé? Les publicités qui viennent en tête : Les voitures, Banette pour le pain, les parfums, incontinence féminine avec les couches : image dégradante de la femme ! Parfois cela nous attire, on essaye...

Ce que je dis de mon âge aujourd'hui : Faire ce que l'on peut encore faire, rester positive, Pour vieillir en bonne forme : se faire belle, se teindre les cheveux où faire le choix de rester naturel. Parfois avoir du mal car une impression que c'est de l'orgueil....faire attention à son alimentation, éviter le sucre, moins de sel , pour ceux qui aiment utiliser les épices....faire de la marche, de la gymnastique....

Page 10 Vie spirituelle : Amour , aimer et se sentir aimé.... visite aux malades dans la famille ou autre. Notre présence au mcr est un signe que nous voulons approfondir notre Foi... la messe, le chapelet, la parole de Dieu : achat d'une bible, abonnement à Prions en Eglise, pèlerinage : nous partons avec notre Foi et rentrons avec des grâces et un renforcement de notre Espérance....

La prière : Il faut s'accorder du temps pour la prière, mais ensuite si vous ne vous tournez pas vers les autres , c'est une fausse prière Pape François.

Page 11 et 12 : Ne fais pas aux autres ce que tu ne veux pas que l'on te fasse, si vous aimez ceux qui vous aiment, quelle reconnaissance pouvez vous attendre Luc 6-27.

Page 13 Pour mieux vieillir : oser espérer ce qui nous paraît impossible, se préparer à la rencontre avec celui qui nous attend, personne n'est revenu nous parler du ciel mais nous devons vivre dans la confiance . Ne pas regarder le passé mais vivre le moment présent.

Page 14: Prière tous ensemble.

Lecture et psaume du jour, chant suivi d'un bon café

Vieillir

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur, sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure, Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur, car, à chaque âge, se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps, le garder sain en dedans, beau en dehors, Ne jamais abdiquer devant un effort, l'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce à ceux qui se sentent perdus dans la brousse, Qui ne croient plus que la vie peut être douce et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement, ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan, Être fier d'avoir les cheveux blancs, car, pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour, savoir donner sans rien attendre en retour, Car, où que l'on soit, à l'aube du jour, il y a quelqu'un à dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir, être content de soi en se couchant le soir, Et lorsque viendra le point de non se revoir, se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.

Mme Ghislaine Delisle membre de l'association **le petit Bois...Je lis !**

Novembre 2020 :

Par ce billet, vivons ensemble un moment de partage et de prière. Confions au Seigneur nos familles, notre paroisse, notre pays, tous ceux qui ont été victimes de la pandémie, ceux qui en souffrent dans leur corps et aussi ceux que la pandémie a affecté dans leur vie professionnelle et familiale, prions pour les soignants , les chercheurs, nos dirigeants. Que la Vierge Marie vienne en aide à notre monde pour qui elle ne cesse d'intercéder .

Notre Père, Je vous salue Marie

Notre Dame de Lourdes, priez pour nous

Notre Dame de la Paix, priez pour nous

Saint Gilles, priez pour nous

Viens Esprit de Sainteté, viens Esprit de lumière, viens Esprit de feu, viens nous embrasser.

« Et le Verbe s'est fait chair... » L'annonce à Marie .

Page 17 à 23 :

Page 19 :

Cela se passe à Nazareth, avec Marie et l'ange Gabriel, récit de l'annonciation, Jésus qui va venir parmi nous grâce au « oui » de Marie. (Thérèse)

La grandeur de Dieu : Rien n'est impossible à Dieu, il sera grand, il sera appelé Fils du Très-haut..

La bonté : Comblée de grâce, Sois sans crainte

La puissance : Le Seigneur Dieu lui donnera le trône de David son père, il règnera pour toujours, son règne n'aura pas de fin, la puissance du Très-haut, celui qui va naître sera sain, (Nathalie, Marie-Paule)

Marie est bouleversée devant la salutation et la parole de l'ange Gabriel ! « Sois sans crainte, Marie, tu as trouvé grâce auprès de Dieu. » Rassurée , Marie demande : comment cela va t-il se faire je ne connais pas d'homme ? Elle fait confiance quand elle apprend que sa cousine Elizabeth âgée et appelée la femme stérile attendait un enfant elle aussi. Elle se définit Comme la servante du Seigneur : « Que tout m'advienne selon ta parole . » (Thérèse, Nathalie, Marie-Paule)

Ce que je ressens ?

Je sais que Dieu fait attention à moi, qu'il m'aime , je dois être à l'écoute et au service de mes frères comme Marie (Marie-Paule)

Je ressens ma petitesse à moi, mais aussi un Dieu d'amour qui prend soin de moi, de nous : « Je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps. » Toute personne est aimée de Dieu : « Tu As du prix à mes yeux. » (Thérèse)

Comment ? Pourquoi ?

Par la Parole de Dieu, la prière, par l'eucharistie, le service aux autres. Cela donne l'espérance, confiance, courage d'avancer dans la vie (Nathalie, Marie-Paule)

Prendre soin de son corps qui est un cadeau de Dieu , entretenir sa santé pour répondre à ce que Dieu attend de nous (Thérèse, Marie-Paule)