



Pleine Lune 26 Septembre

... N^{lle} Lune 11 Septembre

SEPTEMBRE 2026

Entretenir sa mémoire : le plus bel outil pour rester en lien

On associe souvent les exercices de mémoire aux mots croisés ou aux jeux en solitaire. Pourtant, notre cerveau se nourrit avant tout de nos échanges avec les autres. Se souvenir du prénom d'un voisin, raconter une anecdote à ses petits-enfants ou retenir l'heure du prochain goûter : la mémoire est le moteur de notre vie sociale

Le lien social, le meilleur stimulant

Discuter, débattre ou simplement écouter une histoire demande à notre cerveau de la concentration et de la réactivité. L'échange avec les autres est une excellente gymnastique cérébrale, bien plus complète que de simples exercices sur papier.

Raconter pour transmettre

Transmettre ses souvenirs aux plus jeunes ou aux membres de l'association permet de raviver la mémoire à long terme. N'hésitez pas à ressortir les albums photos : remettre un nom sur un visage ou une date sur un événement est un très bon exercice, qui suscite toujours de belles discussions.

Des astuces conviviales au quotidien

Privilégiez les jeux en groupe : Scrabble, belote ou tarot combinent stratégie, mémoire et moments chaleureux.

Faites travailler votre attention : lors d'une rencontre au club, essayez de retenir un détail précis sur une nouvelle personne (son prénom, son lieu de vacances ou sa passion).

Annotez un carnet : noter les anniversaires ou les moments forts de la semaine aide à fixer les informations sans se mettre de pression.

L'objectif n'est pas la performance, mais le plaisir d'échanger et de rester entouré. Une mémoire active est d'abord une mémoire qui partage !



PLUIE DE SEPTEMBRE JOIE DU PAYSAN

LE 10 SEPTEMBRE 1901 / Un décret du 10-XI -1901 précise : « le permis de conduire est obligatoire ».

Mais quand le gouvernement veut faire apposer une plaque d'immatriculation, les réactions ne se font pas attendre ! « On veut nous enrégimenter » titre le journal *l'Auto*. Quant au Code de la route, il est discuté depuis 1904, mais toujours pas publié en 1914 ! Seules deux idées restent évidentes : il n'y aura pas de limitation de vitesse et on roulera à gauche. Tout cela a bien changé depuis !! et les radars ont poussé comme des champignons...

Et c'est aussi la première parution du journal *Le canard enchaîné*

Maurice et Jeanne MARÉCHAL lancent le premier numéro du *Canard enchaîné*. Ils veulent y dénoncer la censure, la propagande et les mensonges. En juin 1917, le journal organise auprès de ses lecteurs le concours du « grand chef de la tribu des bourreurs de crânes ». La palme revient au journaliste Gustave Hervé, qui prônait en mars 1914 le « non à la guerre » avant de passer dans le camp adverse... On ne se refait pas !

Enfin, un peu d'Histoire en fêtant Inès de Castro puisque c'est le jour de fête des INÈS :

Le destin de cette femme a inspiré Henry de Montherlant pour sa *reine morte*. Inès et Pierre du Portugal étaient amoureux, ce qui n'était pas du goût du roi Alphonse IV qui fit assassiner la jeune femme. Devenu roi du Portugal à la mort de son père en 1357, Pierre annonça qu'il avait épousé secrètement Inès sept ans auparavant. Il fit déterrer le corps, revêtit Inès du manteau royal, l'installa sur le trône, lui posa la couronne sur la tête et imposa aux seigneurs de lui baiser la main. L'histoire ne dit pas si ces seigneurs ont apprécié...

HAÏKU DU MOIS

Vent frais de septembre,
Feuilles d'or dans la lumière
L'automne s'éveille

