



*Mesdames, Messieurs, chers adhérents, chers bénévoles, chers intervenants, chers malades et aidants, chers partenaires, chers tous !*

*Dans cette période particulièrement difficile, beaucoup d'entre vous ont du mal à vivre ce 2<sup>ème</sup> confinement. Le secret du bonheur est de savoir s'adapter, nous sommes là pour vous y aider.*

*Pour vous remonter le moral, nous vous préparons une surprise que vous aimerez... un concert de chants corses. Nous vous en dirons plus dans la prochaine gazette...*

*Nous vous souhaitons bonne lecture et surtout continuer à prendre soin de vous et des vôtres, sortez masqués !*

*Claire Lavyssière*

### **Côté actualités covid**

Le Premier ministre a confirmé le calendrier en trois temps :

-Samedi 28 novembre, ouverture des commerces dits « non essentiels » sauf les bars, restaurants et les salles de sports.

-A partir du 15 décembre, si les conditions sanitaires le permettent, le confinement sera levé. Un couvre-feu sera instauré de 21 h à 7 h jusqu'au 20 janvier.

-20 janvier, levée du couvre-feu.

Entre le 15 décembre et le 20 janvier, il faudra une attestation pour justifier son déplacement en soirée : travail de nuit, spectacle, etc. Mais le « couvre-feu serait levé à titre dérogatoire les 24 et 31 décembre prochain, pour vous permettre de retrouver vos proches. Cela ne veut pas dire que nous pourrons fêter Noël comme les années précédentes, a-t-il nuancé. Ces périodes sont particulièrement risquées. Il faut éviter de se retrouver trop nombreux à table.

Des recommandations concrètes seront données par le gouvernement.

**Côté témoignage de Marie :** « lorsque l'on m'a dit que j'avais un cancer, j'ai cru que la terre se dérobaît sous mes pieds. J'ai d'abord pensé comment l'annoncer à mes proches ?

Après je n'avais qu'une idée, il fallait que je m'en sorte !

L'infirmière de l'hôpital m'avait remis un dépliant de l'association. J'ai appelé et on m'a demandé de passer car la liste d'intervenants susceptibles de m'aider était trop longue à expliquer par téléphone.

J'ai été très bien accueilli par un monsieur très gentil, qui prend la peine de tout bien expliquer. Il a une écoute attentive, il ne m'interrompait pas, jamais il ne m'a donné un avis, je me suis sentie en confiance. Moi qui n'aime pas me raconter, je me suis surprise à me confier, ça m'a fait du bien.

En sortant, je n'en revenais pas, tout était gratuit, j'allais pouvoir tout essayer pour sélectionner ce qui me plaisait.

J'ai rencontré des intervenants, qui au-delà du professionnalisme sont chaleureux, attentifs à vos problèmes... je craignais qu'avec les autres malades on ne parle que de la maladie, or entre nous c'est de la joie, des recettes de bonne humeur, la vie quoi. Je me suis surprise à attendre les soins avec impatience et je dois dire que je supporte bien mieux le fait d'être malade, même très souvent la maladie je n'y pense plus. Merci à l'ACC26, merci pour tout ce que vous faites pour nous !

**Côté conseil par Annick sophrologue :** en cas de stress – d'émotion forte – de peur – de pensées obsessionnelles : s'asseoir et poser les mains tournées vers le ciel sur les cuisses en serrant en même temps son pouce et son index dans chacune de ses mains (ce n'est pas nécessaire de serrer fort). Fixez votre attention sur vos pouces et vos index tout en inspirant et expirant fortement 2 à 3 fois.

Puis respirez de nouveau tranquillement.

De laisser son attention fixer sur ses pouces et ses index calme les pensées et fait redescendre le stress.

On peut le faire plusieurs fois dans la journée si besoin est.

Bon à savoir, le mental enregistre la technique et répond de plus en plus vite à cet exercice.

Si la première méthode ne fonctionne pas, en voici une autre : inspirez par le nez et expirez par la bouche entre 10 à 15 fois... En même temps visualisez à l'inspiration une fleur de tournesol qui s'ouvre, à l'expiration la fleur se referme.

Le faire de 10 à 15 fois de suite et recommencez plusieurs fois dans la journée si nécessaire. Comme pour l'autre méthode, le mental enregistre la technique et répond de plus en plus vite à cet exercice.

### Côté loisirs :

Devinez quel est ce monument et sur quelle commune il se situe ? : \_\_\_\_\_



Complétez les trous manquants de ce proverbe :

Les \_\_\_\_\_ c'est ce que nous avons de plus \_\_\_\_\_.

De qui est cette citation :

Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends.

\_\_\_\_\_

Envoyez-nous les réponses par mail, si elles sont justes vous gagnerez 1 lot à récupérer au local après le confinement (nature du lot avec les réponses dans la gazette suivante).

Réponse gazette N° 14 :

Monument historique : porte fortifiée de Beaumont-Lés-Valence

Proverbe : le bon sens est la chose du monde la mieux partagée

Citation : William Shakespeare

Gagnant : Monsieur Robert Dumont a gagné un panier garni de douceurs

### Côté humour :

La morale du jour, une brève très morale !

Le petit Thomas demande à sa maîtresse s'il peut lui parler après le cours.

Elle accepte

- Alors, que veux-tu me dire Thomas ?

- Je pense être trop intelligent pour rester dans cette classe, je m'embête !

Je voudrais passer directement au Lycée.

Sur ce, le directeur informé, demande à Thomas s'il veut bien passer des tests. Thomas accepte sans hésiter et le directeur commence le test :

- Voyons voir Thomas 3 X 4 ?

- Douze !

- Et 6 X 6 ?

- Trente-six, M. le directeur

- Capitale du Japon ?

- Tokyo !

Le test continue pendant une demi-heure, Thomas ne fait aucune erreur !

A la fin du test, le directeur est satisfait mais la prof demande si elle peut à son tour lui poser des questions. Tous les deux acceptent, la prof commence.

- Bon, Thomas, la vache elle en a 4 et moi j'en ai 2, qu'est-ce que c'est ?

- Les jambes, madame.

- Correct, qu'est-ce qu'on trouve dans tes pantalons et pas dans les miens ?

Le directeur s'étonne de la question...

- Des poches, madame.

- Bien Thomas, qu'est-ce que les hommes et les femmes ont en plein milieu et qui est en double ?

Le directeur se prépare à intervenir lorsque Thomas répond :

- Les deux M, madame.

- Où est-ce que les femmes ont les poils les plus frisés ?

- En Afrique, Madame ! Répond le gamin sans hésiter.

- Qu'est-ce qui est mou mais qui, avec les mains d'une femme, devient dur ?

Le directeur ouvre grands les yeux mais avant de parler, Thomas répond :

- Le vernis à ongles, madame

- Qu'est-ce que les hommes et nous avons au milieu des jambes ?

- Les genoux !

- Bien, et qu'est-ce qu'une femme mariée a de plus large qu'une femme célibataire ?

Le directeur n'en croit pas ses oreilles !

- Le lit, madame.

- Qu'elle est la partie de mon corps qui est souvent la plus humide ?

- Votre langue, madame.

- Quel mot commençant par la lettre C... désigne quelque chose qui peut-être humide ou sec et que les hommes aiment regarder ?

- Le ciel ! Affirme Thomas.

Le directeur soufflant, transpirant comme un sauvage décide d'arrêter le test et s'exclame « Ce n'est pas au lycée que je vais t'envoyer mais directement à l'Université ! Même moi je l'aurais tout raté ce test »..

Morale de l'histoire : c'est avec l'âge que l'on devient pervers...

Sale gosse !!!!

As-tu entendu parler de l'histoire de cette instit' en dernière année de maternelle ? Un des gamins lui demande de l'aide pour mettre ses bottes et, en effet, elles sont vraiment dures à enfiler.

Après avoir poussé, tiré, poussé, tiré dans tous les sens, les bottes sont chaussées et le gamin lui dit : "elles sont à l'envers maîtresse".

La maîtresse attrape un coup de chaud quand elle s'aperçoit qu'en effet, les bottes sont à l'envers.

Bref...

nouvelle galère pour les enlever, et elle réussit à garder son calme jusqu'à ce que les bottes soient rechaussées, aux bons pieds.

Et là le gamin dit : "c'est pas mes bottes".

A ce moment, elle fait un gros effort pour ne pas lui mettre une baffe, elle se calme et demande pourquoi il ne l'a pas dit avant. "Bon, allez, on les enlève" dit-elle et elle se met au boulot. Le gamin poursuit : "c'est pas mes bottes, c'est celles de mon frère, mais maman a dit que je dois les mettre". Là, elle a envie de pleurer et entreprend de lui re-remettre ses bottes. Pour finir, elle le met debout, lui enfle son manteau, son cache-nez et demande "où sont tes gants?". "Je les ai mis dans mes bottes."

Une Française dit à son homme le matin : Chéri, cette nuit j'ai fait un rêve incroyable. On était en train de faire l'amour et à côté de nous, il y avait un Belge qui agitait un éventail et j'ai pris un pied pas possible.

Le couple décide alors de concrétiser le rêve. Ils trouvent un Belge et moyennant 100 €, il accepte de venir les ventiler avec un éventail pendant qu'ils font l'amour.

De retour dans la chambre à coucher, le couple commence ses ébats et le Belge agite son éventail...

Malheureusement, aucun résultat, la femme n'a aucun plaisir.

Elle propose alors à son mari d'échanger sa place avec celle du Belge !

L'échange se fait, le mari prend l'éventail et commence à ventiler son épouse et le Belge. Et, dans les instants qui suivent, sa femme hurle de plaisir en éprouvant un orgasme foudroyant.

Le mari tape alors sur l'épaule du Belge et lui dit :

- Hé, Ducon, t'as vu comment il faut ventiler ?

Deux hommes sont assis sur un banc et discutent. L'un d'entre eux dit :

Regarde comme le printemps c'est beau, tout revit, tout ressort de la terre, c'est magnifique...

Hé déconnes pas, hier on a enterré ma belle-mère !

### LA FÉE MAGIQUE

Une fée dit à un couple marié : Pour avoir été un couple si exemplaire depuis 25 ans, je vous accorde à chacun un vœu.

La femme dit alors : je voudrais faire le tour du monde avec mon mari adoré.

La fée agite sa baguette magique, et abracadabra, des billets d'avion apparaissent dans la main de la femme.

Maintenant c'est au tour du mari : euh... c'est un instant très romantique, mais une opportunité comme celle-là n'arrive qu'une fois dans la vie.

Alors je suis désolé ma chérie, mais j'aimerais avoir une femme de 30 ans plus jeune que moi.

La femme est terriblement déçue, mais un vœu est un vœu.

La fée fait un cercle avec sa baguette magique... abracadabra !

Soudain le mari de 60 ans a 90 ans !

Les hommes sont peut-être des salauds, mais les fées sont des femmes !!!

Amour sauvage

Un couple est en pleine action, la pression commence à monter....

Elle : vas-y sauvagement !

Lui : oui !

Elle : ne sois pas timide !

Lui : oui !

Elle : montre que tu es un homme !

Lui : oui, oui !

Elle : dis-moi des choses sales !

Lui : la cuisine, la salle de bains, le salon...

Une jeune fille va voir son docteur

- "Docteur, j'ai de l'eau dans les seins !"

- "Ah bon, mais à quoi voyez-vous ça ?"

- "Eh bien docteur, à chaque fois qu'un garçon me touche les seins, ma petite culotte est toute mouillée !"

Deux blondes jouent aux échecs. Avant de commencer, la première demande

- "Tu as les règles en tête ?"

- "Pourquoi, je saigne du nez ?"

Allez un peu d'humour...

La belle-mère arrive à la maison et trouve son gendre furieux en train de faire ses bagages.

Mais qu'est-ce qui vous arrive ?

Qu'est-ce qui m'arrive ? Je vais vous le dire !

"J'ai envoyé un mail à ma femme en disant que je rentrais de voyage aujourd'hui. J'arrive chez moi et devinez ce que je trouve ?

Votre fille, oui votre fille, ma femme quoi, à poil avec un mec dans notre lit conjugal !

C'est fini, je la quitte !

"Du calme" dit la belle-mère !"Il y a quelque chose de bizarre dans cette histoire, ma fille ne ferait jamais une chose pareille ! Attendez, je vais vérifier ce qui s'est passé".

Quelques instants plus tard, la belle-mère est de retour avec un grand sourire

"Je l'avais bien dit qu'il devait y avoir une explication simple... elle n'a pas reçu votre mail !"

### Côté soutien :

**Parce que l'ACC26 veut poursuivre l'aide aux malades et leurs aidants, parce que cette année est difficile du fait que nous avons dû annuler la plupart des manifestations ludiques, vous pouvez nous aider en faisant un don !**

Notre association étant locale, il n'y a pas de reversion sur le plan national. Tout l'argent est utilisé pour les nôtres !

✂.....

Je deviens adhérent : 20 €

*Si je suis assujéti à l'impôt, en faisant un don de 40 €, je déduirai 26,40 €, au final ça ne me coûtera que 13,60 €, moins cher que l'adhésion annuelle de 20 €...*

Je complète par un don\* en versant la somme de : \_\_\_\_\_

**\*Règle de la déduction fiscale :** 66 % de vos versements sont déductibles de vos impôts, dans la limite de 20 % de votre revenu net imposable.

Je souhaite recevoir un reçu fiscal

*Je règle par chèque bancaire ou postal libellé à l'ordre de : ACC26 (je note que je peux passer au local régler par carte bleue)*

Je souhaite mettre en place un virement mensuel permanent, merci de m'envoyer le mode d'emploi.

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Fait le : \_\_\_\_\_

Signature

Bon à retourner accompagné de votre règlement à : Agir Contre le Cancer **ACC26** – Quai Ulysse Chevalier – **26100 Romans**

**Le local est de nouveau ouvert au public. Jean-Christophe, notre secrétaire, est à votre écoute du lundi au jeudi de 09h à 17h et le vendredi de 09h à 12h, ou par Tél. au 09 53 01 37 35 ou par mail [acc26@orange.fr](mailto:acc26@orange.fr)**