

L'Abécédaire du Confiné

Sur une idée de

A comme Anne-Marie

avec

E comme Els, A comme Annette, C comme Claude, M comme Monique

Réalisé pendant le premier confinement

du 17 mars au 10 mai 2020, durant 1 mois et 25 jours

*« Avec les beaux jours qui viennent, reviennent »...
et que revienne...le temps des rencontres...
qui nous ont tant manquées.*

Coucou à Tous

Au club nous avons la chance d'avoir de nombreux talents.
Des artistes qui réalisent des merveilles avec leurs mains.
Des ADHERENTS qui proposent de belles pages d'écriture.
Moi j'ai juste une idée.

À partir d'aujourd'hui hui je vais faire l'**Abécédaire du Confiné**.

A d'Anne-Marie,

Ensemble avec mes amies **E** comme **Els**, **A** comme **Annette**,
C comme **Claude**, **M** comme **Monique**

Donc **AUJOURD'HUI** je commence avec la lettre **A**

A comme **AVANT**

A comme **APRÈS** un **APRÈS** qu'il nous faudra gérer.

A comme **ATTENTION ATTENTION** à vous.

A comme **APPLAUDISSEMENTS** pour nos soignants.

Aujourd'hui dans notre Abécédaire du Confiné le **B**

Alors **B** comme **BONJOUR**

Le plus important, le **B** de "**BRAVO**"

Le **BRAVO** que nous adressons tous les jours à nos soignants

et ce **BRAVO** il mérite bien d'être **BISSÉ** donc **BRAVO BRAVO...**

B comme **BALCON** Les **BALCONS** qui nous permettent de garder un semblant de vie sociale.

B comme **BLAGUE** Toutes ces **BLAGUES** qui fleurissent sur le net et qui nous font rire et sourire.

B comme **BOUQUINS** Tous ces **BOUQUINS** de nos **BIBLIOTHÈQUES** qui attendaient d'être lus.

B comme **BRUIT** Le **BRUIT** que nous faisons le soir comme un message à tous ceux qui **BOSSENT**.

(Nous à RoseBrie tous les soirs nous faisons résonner la cloche.)

Aujourd'hui hui dans l'Abécédaire du Confiné le **C**

Le **C** comme **COUCOU** Le **COUCOU** que j'adresse à tous les membres de notre club.

Le **C** comme **COURAGE** Le **COURAGE** qu'il faut à nos soignants pour continuer jour après jour.

Le **C** comme **COMBAT** Le **COMBAT** mené contre ce P... de C....19.

Le **C** comme **CIEL** Le **CIEL** ce matin un peu de **CIEL** bleu dans un océan de gris.

Le **C** comme **CHAMPAGNE** celui que nous sablerons après.

Le **C** comme **CAFÉ** Le **CAFE** partagé dans la petite cuisine en bas.

Le **C** comme **CONVIVIALITÉ** Un mot qui définit bien l'esprit de notre club.

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

Donc, commençons à égrener le **D**

Et tout **d** 'abord un petit coup de **GUEULE** d'une amie infirmière qui dit :
A TOUS LES **DÉBILES** QUI NE RESPECTENT RIEN ET QUI NE RESTENT PAS CONFINÉS À LEUR **DOMICILE** .
J'EXPRIME UNE ULTIME **DOLÉANCE** :
RESTEZ CHEZ VOUS AFIN DE NE PAS RETARDER NOTRE **DÉLIVRANCE**.

Avec la lettre **d** le Confiné en mode pessimiste pense
DISETTE Pourvu qu'on en arrive pas là.
DOMMAGE Nous qui devons partir en voyage.
DÉCEPTION On ne sera jamais prêts pour l'exposition.

Alors que le Confiné en mode optimiste lui il pense
DÉCOUVERTE On va bien finir par le découvrir le bon traitement.
DISTRACTION Et si on faisait une partie de **DOMINOS**
DÉJEUNER Chouette, il nous reste du gratin de pâtes.

Et surtout il pense à **DIRE MERCI MERCI** à tous nos soignants.
Et bien sûr ce Confiné c'est celui du club **ARC EN CIEL**
à **DEMAIN** car "**DEMAIN** sera un autre jour"

Alors aujourd'hui pour le **E**
Le Confiné pessimiste il pense
ENNUI
ERREUR
EMBÊTEMENT
ÉGOÏSME

Mais le Confiné optimiste il dit
ESPÉRANCE que nous avons chanté lors de notre Pause-café Noël.
ESPOIR de nous retrouver bientôt.
ENSEMBLE tous ensemble dans les bons mais aussi les mauvais moments.
ENTRAIDE pensons à ceux qui ont besoin d'aide
ENVIE envie de faire, d'entreprendre, d'innover.
EXPOSITION ?????????? Et ça c'est ce que pense le Confiné du club **ARC en CIEL**.

Le Confiné optimiste il pense **ÉLAN** comme **L'ÉLAN** de gratitude envers notre personnel soignant.
Il pense aussi **ENFIN**. Celui que nous dirons lorsque tout sera terminé.

a
 B
 C d
 E
 F
 G
 H
 I
 J
 k
 L
 m n
 o
 P
 Q
 R S
 T
 U V
 W
 X
 Y Z

Aujourd'hui nous sommes confinés depuis déjà 17 jours.

Et nous allons continuer à égrener notre Abécédaire.

Avec la lettre **F** nous commençons par mettre à l'honneur les **FEMMES**.

F comme **FEMMES** Les infirmières, les aides soignantes, les caissières, les ouvrières, toutes ces **FEMMES FORMIDABLES** qui travaillent pour notre survie à tous.

Et pour rester positif

F comme **FLORE** Les **FLEURS** qui se réveillent sur nos balcons et dans nos jardins.

F comme **FAUNE** Les animaux sont heureux en ce moment dans nos **FORETS**.

F comme **FÊTE** Les **FETES** et les **FESTINS** que le confinement a mis entre parenthèses.

F comme **FILM** Le bon **FILM** que l'on regarde ou re regarde pour passer le temps.

F comme **FOU RIRE** Spéciale dédicace d'Els, aux copines de l'atelier points comptés.

F comme **FORT** Et il faut l'être **FORT** pour résister à la tentation de grignoter toute la tablette de chocolat.

F comme **FORME** Il faut la garder la **FORME** pour pouvoir reprendre les randos, les sorties.

Et...

La pensée que nous avons tous les jours pour les soignants,

FÉLICITATIONS pour leur courage, leur dévouement, leur générosité.

Alors aujourd'hui le **G**

Le **G** Comme **GESTES** barrières, les 5 **GESTES** à ne pas oublier.

Le **G** Comme **GYM** pour ne pas se rouiller.

Le **G** Comme **GOURMANDISES** Gaufres, Gâteaux, Gênoises, Glaces, à freiner si on ne veut pas s'enrober.

Le **G**. Comme **GR** les **GR** traversés par le **GROUPE** randonnée.

Le **G** Comme **GUERRE**, une **Guerre** qu'il faut **Gagner**.

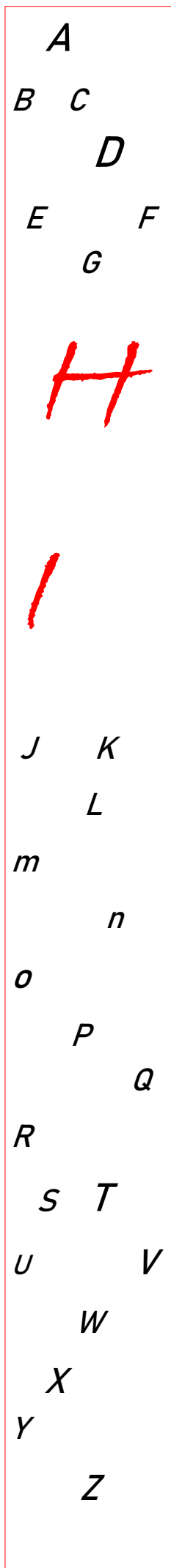
Le **G** Comme **GENEROSITE** et cet élan qu'elle a entraîné.

Le **G** Comme **GRAMMAIRE** et si l'on apprenait à conjuguer le verbe Déconfiner.

Le **G** Comme **GRATITUDE** envers tous ceux qui continuent à travailler.

Voilà ce que le **G** nous a inspiré.

Bonne journée. Prenez soin de vous. Restez chez vous.



Aujourd'hui nous sommes samedi et en mode confiné qui s'aperçoit que nous sommes déjà samedi.

Et ce samedi nous évoquons le **H** et le **H** c'est la **HUITIÈME** lettre de l'alphabet.

C'est aussi le **H** de **HISTOIRE**, une bien triste page dans l'**HISTOIRE** de l'**HUMANITE**.

C'est le **H** de **HOMO SAPIENS**, bien mal **HEUREUX** en ce moment.

C'est le **H** de **HEURE**, vous l'avez vu passer l'**HEURE** d'été ?

C'est le **H** de s'**HABILLER** et mettre nos plus beaux **HABITS** même avec nos cheveux **HIR-SUTES**

C'est le **H** **HAÏKU**, un bon moyen de libérer nos émotions. Spéciale dédicace à Micheline de notre atelier écriture.

C'est le **H** de **HIP HIP HIP HOURRAH** à Roger qui a fêté son anniversaire.

C'est le **H** de **HÉROS** et nos **HEROS** ce sont nos soignants.

Mais c'est aussi le **H** de **HONTE**, **HONTE** à tous ceux qui profitent de la situation.

C'est le **H** de **HELP** !!

On arrête sinon on est trop long.

Bonne journée. Prenez soin de vous **RESTEZ CHEZ VOUS**.

Vos amies de Sorties et Animations.

La lettre **I**

21 jours et ce lundi le Confiné est d'humeur guerrière.

Alors il entonne ce chant destiné au Covid 19.

« A ça **Ira**, ça **Ira**, ça **Ira** le confinement on s'en souviendra.

A ça **Ira** ça **Ira**, ça **Ira** ce méchant virus c'est sûr on l'aura ».

Le Confiné Arc en Ciel est un parfait confiné.

Il est **INVENTIF**

Il a des **IDÉES**

Il fait travailler son **IMAGINAIRE**

Il relit **IDEFIX** et **ASTÉRIX**

Il écoute ses **IDOLES**

Il a aussi le droit d'être **INOCCUPÉ**

Il réalise l'**INTÉRÊT** à faire partie d'un club pour ne pas être **ISOLÉ**.

Il doit **INCITER** les **INSCRITS** du club à lire notre **INFO-CLUB**.

Et bien sûr il adresse un **IMMENSE** merci à tous ceux qui travaillent.

Bonne journée.

A

B C

D

E F

G

H I

J

K

L

m

n

o

P

Q

R

S T

U V

W

X

Y

Z

Aujourd'hui **JOUR J**

Nous sommes **JOUR** pour **JOUR** au 22ème **JOUR** du confinement.

Et alors que le **JOUR** d'au **JOUR** d'hui ressemble au **JOUR** d'hier et au **JOUR** de demain, nous avons besoin de nous situer dans le temps.

Et bien, au **JOUR** d'hui nous sommes le mardi 7 Avril.

Et c'est avec **JOIE** que nous continuons notre abécédaire et promis Juré nous continuerons Jusqu'à la fin.

Le J J de **JEUX** de société, de lettres, de chiffres.

Mais aussi de **JEUX** olympiques prévus au Japon et déplacés en 2021.

Le J J de **JOGGING** permis mais pas plus d'une heure.

Le J J de **JARDINAGE** au JARDIN ou sur le balcon.

Le J J de **JUIN** comme il nous semble loin !!!!!!!

Le J J de **JOURNAL**, TV, Radio, Papier, Internet mais attention à l'overdose.

Le J J de **JAMAIS** mais **Jamais** nous n'oublierons le dévouement du corps médical.

Bonne **JOURNEE**.

Prenez soin de vous. RESTEZ CHEZ VOUS.

Merkredi 8 avril Jour 23 jour du **K**

KOUKOU,

K Comme **KARTONNAGE** atelier qui doit bien manquer à toutes ses adhérentes ce merKredi.

K comme **KILOMETRES** distance maximum autorisée pour une sortie autour votre domicile.

Les 1071 **KILOMETRES** qui séparent Strasbourg de Brest, le **KOUGLOF** à Strasbourg .
à Brest le **KOUIGN AMANN**.

Et même 1190 **KILOMETRES** si l'on fait un détour par Dijon pour boire un petit **KIR**.

Mais cette petite balade sera pour Après.!!!!

Les **KÉPIS** sont sur le terrain pour nous faire respecter le **KONFINEMENT**.

Et attention aux **KILOGRAMMES** qui nous enverrons chez le **KINÉ**.

Le **K** comme **KLAXONNER** pour saluer ceux qui travaillent.

KENAVO.

Bonne journée.

Prenez soin de vous. RESTEZ CHEZ VOUS.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

La lettre **L**

En ce 24° jour de confinement. Le Confiné, même celui de l'Arc en Ciel, éprouve un peu de **LASSITUDE** !

C'est normal mais ne **LACHONS** pas de **LEST**.

Continuons, sourions et bientôt la **LIBERTE**.

LIBRE d'aller en **LIBRAIRIE**, au **LIBRE** service, de partir de **LILLE** à **LIBOURNE**

De voir des **LIONS**, des **LYNX**, des **LOUPS** au Zoo sans **L'**attestation.

Quelques **L** en vrac

Le **L** en mode gourmand,

Lasagnes

Loukoum

Léonidas

Langouste.

Le **L** en mode pratique,

Laver

Lire

Livreur

Lunettes

Le **L** EN MODE OPTIMISTE,

LIBERTE LENDEMAIN LUMIERE

Et sans oublier d'adresser nos **LOUANGES** à tous ceux qui travaillent pour nous.
Bonne journée.

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS.**

M

En évoquant la lettre **M** nous sommes exactement à la **MOITIE** de notre abécédaire.

Beaucoup de choses nous **Manquent**,

Les **MASQUES** pour nous protéger.

Les **MAGASINS** pour nous balader.

Les **MARCHES** pour mieux nous alimenter.

Les **MUSEES** pour nous cultiver.

La **MOSAIQUE** et la **MARQUETERIE** pour les élèves des ateliers.

MAIS nous avons toujours,

La **MUSIQUE** que nous pouvons écouter.

Les **MAILS** et les **MESSAGES** pour ne pas être isolé.

Les **MOTS**, croisés, flèches, coupés pour nous amuser.

Et nous devons adresser **Mille Merci** aux Médecins qui font des **Miracles** pour nos **Malades**.

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS.**

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Samedi le **N** et le début d'un week-end Pascal bien particulier.

Mais il est **NECESSAIRE** de maîtriser ses **NERFS** pour ne pas tomber dans la **NEURASTHENIE**.

Attendons le retour à la **NORMALE**.

Ne perdons pas le **NORD**.

Bientôt nous pourrons à **NOUVEAU** nous balader dans la **NATURE**

Cueillir des **NARCISSES**.

Aller admirer les **NYMPHEAS**.

Nous le visiterons ce musée de la **NACRE** !!

Profitons de ce ciel sans **NUAGES**, même si c'est avec une pointe de **NOSTALGIE**.

Et avec la **NATION** toute entière, envoyons des bravos **NOURRIS** à tous Nos travailleurs.

Bonne journée.

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS**.

La lettre du jour, le **O**, quinzième lettre de notre abécédaire.

Vraiment nous traversons une période pas **ORDINAIRE**!!!!!!

Hier c'était Dimanche de **PAQUES** et nous n'avons pas trouvé nos **ŒUFS** en chocolat.

Les cloches ont dû **OUBLIER** de les déposer!!!!!!!

Nous n'**OUVRONS** pratiquement plus de courrier.

Même des **OLYMPIADES** qui durent 5 ans.

Mais nous avons des raisons de rester **OPTIMISTE**.

Les adhérents de l'Arc en Ciel continuent de réaliser de beaux **OUVRAGES**.

Les **OISEAUX** continuent de chanter.

Nous pouvons toujours lire ou relire les **OEUVRES** de nos écrivains.

Et nous pouvons encore écouter de l'**OPERA** et les **OPERETTES** d'**OFFENBACH**.

Alors bonne journée.

Et comme d'habitude une énorme **OVATION** pour tous les travailleurs.

L'équipe Sorties et Animation.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

La lettre **P**

Sur les **Postes** notre **Président** a **Parlé** et **Prononcé** ces **Paroles** :

«confinement Prolongé jusqu'au 11 mai »

Pardon ??? mais **Pourquoi** !!! **Pour** que le virus arrête sa **Progression**, **Pardi** !

Proscrit donc de **Prendre** la **Poudre** d'escam**Pette**.

Nous étions **Pourtant** **Plus** ou moins **Préparés** à **Poursuivre** l'effort, alors ne **Pleurez** **Pas**, ne **Pleurez** **Pas**...

Pensons aux cerfs qui **Paradent** **Paisiblement** dans notre ville.

Prenons notre mal en **Patience**. Deux **Possibilités** se **Présentent**, **Pas** **Plus** :

1 : **Penser** de façon **Pessimiste** : encore un mois à **Peiner**,

2 : **Penser** de façon **Positive** : **Plus** qu'un mois à **Patienter**...

Nous on **Prend** la **2** et c'est avec **Plaisir** que nous continuons à **Peaufiner** l'Abcdaire jusqu'au **Z**, comme **Promis**.

et c'est re**PARTI** **Pour** la lettre **P**, **Pour** une **Page** **Pleine** de **Poésie**...

Le **Printemps** **Poursuit** sa route un **Peu** sans nous.

Les fleurs des **Pruniers** **Parsèment** de leurs **Pétales** les **Parterres** et les **Pelouses**.

Les **Pissenlits** **Poussent** dans les **Près**.

Les **Platanes** restent à l'abri de nos regards.

Proscrit de **Passer** les frontières,

Le **Pape** est seul sur la **Place** Saint **Pierre**.

Le **Plat** **Pays** d'Els subit **Pareil** sort.

Mais pas de **Places** pour les **Pensées** négatives.

Planifions un **Proche** avenir avec **Prudence**.

Paris sera toujours **Paris**.

Nous **Pourrons** à nouveau : nous **Promener** sous la **Pluie**, aller à la **Pêche**, manger des **Pizzas**.

Nos amis des ateliers **Patchwork**, **Peintures**, **Points** comptés, **Photo**, **Pourrons** se retrouver.

Et continuons à **Plébisciter** ceux qui travaillent pour nous.

La lettre **P** était **Prolifique**, demain la lettre **Q**, **Quasiment** im**Possible** de trouver **Quelque** chose, dites-vous ?? On verra....

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS**.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

L'éQuipe Sortie et Animations continue à égrener l'alphabet.

et...nous les avons trouvé ces **Q**

Rappelez-vous le **Quinze** avril 2019 nous regardions atterrés Notre-Dame qui brûlait !!!!!

Et aujourd'hui **Quinze** avril 2020 c'est un **Quorona**virus **Qui** occupe notre esprit.

Quatre semaines de **Quarantaine**

Que de **Questions**...

Quand pourrons nous **Quitter** notre **Quartier** ?

Qui serons les premiers ?

D'abord les **Quadras** puis les **Quinquas** ?????

Et nous ... **Quand** ???

Alors autre **Question Quotidienne**.

Que faire aujourd'hui ?

Muscler les **Quadriceps**, faire **Quinze** pompes, un petit **Quart** d'heure de **QI** gong ?

Faire un **Quiz**, lire enfin la "Théorie **Quantique** pour les nuls" ?

Tester notre **QI** ?

Préparer un **Quatre Quart**, un plat de **Quinoa**, boire un **QuinQuina**, pour se re**QuinQuer**?

Encore une **Question**.

Qu'allons-nous faire cet été ?

Nous n'irons ni à **Quito**, ni au **Québec**.

Nous ne **Quitterons** pas la France, à nous le **Quercy**, **Quiberon**, **Quimper**.

Connaissez-vous **Quettehou**, **Quincie** en **Beaujolais**, **Quezac** ?

Mais ces **Questions** sont-elles les plus importantes ?

L'important c'est **Quand**.

Quand les soignants pourrons-ils enfin se reposer ?

Quand les caissiers, les chauffeurs, le personnel d'entretien, les policiers... pourront-ils travailler sans risquer d'être contaminés ?

Ce soir pour eux **QUINTUPLONS** nos applaudissements !!

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS**.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

La lettre **R**

Bonjour, aujourd'hui jeudi 16 avril et nous continuons sans **Relâche** notre Abcdaire pour vous.

Mais d'abord **Répondons** à une Question **Récurrente** : que préparer pour le **Repas** ? Impossible d'aller au **Resto** !

Vous êtes en **Rupture** d'idées... vous en avez **Ras** la casquette ?

Arrêtez de **Râler**, de **Rouspéter**, **Retournez** dans votre cuisine et **Réfléchissez**...

RESTEZ zen !!

A **Radier** la **Recette Raffinée**, à **Rayer** aussi le **Repas Rabelaisien**...

Rien trouvé ? Vous **Ramez**, **Ramez**... c'est **Ridicule**, ne vous mettez plus la **Rate** au court-bouillon, mangez donc les **Restes**...

Il y a encore du **Riz** en **Rab** avec la **Ratatouille** pour se **Rassasier**.

Après ces bons conseils, vous prendrez bien une **Rasade** de **R** avec nous ?

Pas de **Refus** ? alors allons y :

RATP et **RER**, **Rail**, tout ce qui **Roule** vous manque...

Se **Raser** la tête, en attendant le **Retour** du coiffeur ? Ce n'est pas **Raisonné**, faites des **Rastas** ou **Rattachez-les** !

A la **Rentrée**,

nous pourrons **Reprendre** nos **Randonnées**,

Recommencer nos ateliers **Rencontre Lecture** et **Reliure**

nous **Retrouver** pour **Rire** au **Restaurant**.

Ce n'est pas **Rare** de trouver des interdits en ce moment, par exemple :

- Traverser l'Atlantique à la **Rame** !!

- les **Rassemblements** des **Randonneurs**, des **Rats** de Hamelin, des **Rockers**, des **Routiers** sympas, des **Rebelles**...

- de **Ressasser**, ça donne des **Rides**, et le **Rire** est le meilleur des **Remèdes** !

Tapis **Rouge** et **Roulement** de tambou**R** à 20h pour exprimer toute notre **Reconnaissance** à ceux qui travaillent sans **Relâche** pour notre santé.

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS**.

A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 H
 I J
 K
 L
 M N
 O
 P
 R
 S
 T
 U
 V
 W
 X
 Y
 Z

S de Saperlipopette! 31 jours et déjà le S...

Aujourd'hui un grand Saupoudrage de S Sur le vendredi dix-Sept avril.

Un peu de Stress ? Une journée Sans ? Sachez

- qu'il faut garder le Sourire, c'est bon pour la Santé
- que la Situation S'améliore peu à peu
- que notre Société est en Sourdine mais que le Soleil brille
- que nous Sommes Séparés de nos Semblables mais...que c'est Salvateur de Savoir que l'amitié est là.
- que pour le Spleen, il y a le Sucre et toujours la Solution de Se Sustenter d'un Savoureux Sabayon !
- que nos Sorties Sont en Suspens,
- qu'il y a le Silence dans les Salles de Spectacle,
- qu'on ne sait pas quand les Splendides « Sons et Lumière » reprennent...
MAIS que nous Sablerons le Champagne pour fêter le déconfinement... bientôt

STOP !!

Arrêtons de Soliloquer, ça Suffit, un peu de Sagesse, bon Sang !

- N'est-il pas bon de Savoir
- que nous Sommes propres comme un Sou neuf ? A force de se Savonner Si Souvent les mains ?
- que Si les Séances de Serviettage sont Supprimées, qu'on peut toujours jouer au Scrabble, à condition de ne pas vivre en Solitaire.
- que Si nos randonneurs restent à la maison leurs Semelles ne S'usent pas !!!!!
- que le Serpent Siffle Seul sur les Sentier Sinueux dans la forêt vidée de ses Sujets et qu'il y est en Sécurité !

Un peu de Sérieux, Svp c'est quand même Sublime,

- la Solidarité envers nos Soignants

- Le Savoir-faire des Scientifiques qui travaillent Sur les tests Sérologiques, à Suivre... et

Saluons ce Soir, avec une Salve d'applaudissements, nos Sauveteurs :
les Secouristes du SAMU, Si Sollicités, pareil pour les Soldats du feu,
nos Sapeurs-pompiers...

Salut ! à demain pour les T, Se Sera Top
et Surtout prenez Soin de vous.

A
 B
 C
 D
 E
 F
 G
 H
 I J
 K
 L
 M
 N
 O
 P
 R S
 T
 U
 V W
 X
 Y
 Z

Aujourd'hui samedi 18 avril, la lettre **T**
 Il y a 5 semaines un Tsunami nous a Terrassé

Prenez le **TEMPS** de

- **TRIER** vos **TIROIRS TROP** plein de **TENUES** inutiles
- **TRICOTER** de belles **TORSADES**
- faites des **TARTES TATIN** de la **TARTIFLETTE**, des **TERRINES** ...
- **TERMINER** une **TAPISSERIE** à points comptés
- prenez une **TASSE** de **THE** ou de **TISANE**
- En attendant **TESTS** et **THERAPIES**
- **TENEZ** bon malgré **TOUS** les **TOURMENTS**
- Le **TEMPS** du confinement ne durera pas **TOUJOURS**

et **Tout** le monde pourra à nouveau

- danser le **TANGO** et **TCHA-TCHA-TCHA**
- jouer au **TENNIS**
- aller au **THEATRE**
- partir en **TERRES** inconnues de **TANANARIVE** jusqu'en **TERRE** Adélie en passant par **TERRENEUVE** et **TOMBOUCTOU**

En attendant sortez vos **TAMBOURS**, vos **TROMPETTES**, chaque soir pour rendre hommage à **TOUS** les hommes et femmes soignants et non soignants qui **TRAVAILLENT** pour notre bien à **TOUS**.

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS**.

La lettre **U**, vingt et **Unième** lettre de l'alphabet. Trouver des mots en **U**.

Une **Utopie** !!!!! Pas pour les membres de l'Arc en Ciel.

Certes nous avons reçu un **Uppercut**.

Les **Universités** sont fermées jusqu'en septembre.

Les **Usines** tournent au ralenti.

Les **Urgences** des **CHU** sont saturées.

C'est vrai que cette situation nous donne de l'**Urticaire**.

Mais un membre de l'Arc en Ciel connaît les choses **Utiles**.

Il sait qu'il doit **Utiliser** un masque alors il en fabrique.

Il sait qu'il doit se savonner les mains encore et encore alors il **Utilise** gel et savon.

Il sait qu'en respectant les conseils il verra le bout du tunnel.

Donc in**Utile** de déprimer. Restons **Unis**.

A l'**Unisson** reconnaissance **Unanime** aux **Urgentistes** et à tous ceux qui travaillent pour nous permettre de continuer notre vie !!!!!!!!!!!!!

Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS**. (au moins jusqu'au 11 mai...)

L'équipe Sorties et Animations.

A
 B C
 D
 E
 F G
 H
 I
 j K
 L
 M
 N
 O P
 Q
 R S
 t
 U
 V
 W
 X
 Y
 Z

Nous Voilà arrivés à la lettre **V**. "Déjà enfin " c'est **Variable** selon notre humeur du moment.

C'est l'occasion d'adresser des "**VIVA**" à notre présidente Béatrice **VIGANA** qui **Veille** sur notre club depuis des années.

Notre club qui nous offre la possibilité de réaliser de belles **Vitrines** le mardi avec Nadine, de travailler le **Vitrail** avec Alain le Samedi.

Et pour nous tous d'avoir une **Vie** sociale bien agréable.

Ce **Virus** nous a attaqué avec **Violence**, il nous a pris de **Vitesse**. Mais nous sommes sur la bonne **Voie**. Ce combat nous en sortirons **Victorieux**.

Et adressons comme tous les jours une **Volée** d'applaudissements ...

A demain pour la lettre ... **double V** Prenez soin de vous. **RESTEZ CHEZ VOUS**.

W de **WAOUH** pour notre Abcdaire !! Mais les dernières lettres de l'alphabet sont bien difficiles à illustrer, espérons que pour votre équipe Sorties et Animations ce ne sera pas synonyme de **Waterloo**. Pas de "**MAIS**" ! Nous allons trouver ces **W**, et en mode exclusivement positif

- L'Annulation du tournoi de **WIMBLEDON** 2020 ? Que cela ne tienne, il y aura un **WIMBLEDON** 2021
- L'annulation de votre voyage dans le **WILD WIDE WEST** ? Tant pis, il ne vous restait qu'à regarder les vieux **Westerns** avec John **Wayne**... et par la même occasion tous les films de **Walt Disney**, même si vous avez une préférence pour les films de **Woody Allen**.
- Le **Weekend** ressemble aux autres journées de la semaine, mais qu'avez-vous donc fait pendant ces longues journées ?

Vous avez beaucoup surfé sur le **Web** ? et que grâce à **Wikipédia** vous êtes incollable sur :

- l'histoire des **Wisigoths** et que **Ouistiti** ne commence pas par **W**
- Vous savez tout sur le **Wombat**, le **Wallaby**, le **Wapiti** et les peintres **Watteau** et **Andy Warhol**,
- où se trouve **Wissous**...
- Que **Woodstock** était un grand événement musical
- Mais !!! que nous ne savons **toujours** pas si les masques sont **Waterproof**...
- Vous avez peut-être écouté le magnifique opéra rock, **The Wall** ou la **Walkyrie** de **Wagner**, moins rock... Chanté à tue-tête **We Will, We Will** rock you, (clin d'oeil à **Anne-Marie** et **Els**)
- Vous avez peut-être lu tout l'œuvre de **Walter Scott** ou tous les romans de **Mika Waltari**... ainsi que toutes les histoires de **Sherlock Holmes** et son acolyte le docteur **Watson**... ou bien ri grâce à l'humour de **Wolinski**
- Vous avez appris à jouer le **Whist**.... ou ap- même si vous avez une préférence pour pris à cuisiner le **Waterzooi** avec une poire **Williams** au dessert...
- Vous avez appris aussi que les 3 **WWW** signifient **World Wide Web** et que le **WWF** œuvre pour la protection de notre environnement...

Et pour les apéros, comment nous avons fait ? Heureusement que nous avons **WhatsApp** pour ne pas trinquer seul, pour boire un **Whiskey** et manger des **Wraps** en amuse-gueule, avec nos amis en mode confiné.

Alors la lettre **W**, **Waterloo** ou **Wagram** ??

A
 B C
 D
 E
 F G
 H
 I
 j K
 L
 M
 N
 O P
 Q
 R
 s
 t
 U
 V
 W
 X
 Y
 Z

Aujourd'hui le **X**, 24ième lettre de l'alphabet pour débiter notre sixième semaine de confinement. La lettre **X**... Pas la plus facile, dites-vous ? Pourtant, les amies de « Sorties et Animations » sont les REINES de l'alphabet...

Xi Jinping n'aurait certainement pas fait mieux pendant son confinement !

D'autres certitudes

-Tout le monde sait que dans les maths les **X** s'additionnent qu'avec d'autres **X**, c'est ce que nous allons faire aujourd'hui,

-Tout le monde sait que les insectes **Xylophages** sont gourmands, mais moins que nous... à nous bientôt la taille **XXXXL**...

-Tout le monde sait maintenant que nous n'irons pas boire du **Xérès** en Espagne cet été.

-Tout le monde sait que le **X** symbolise l'inconnu, alors... le virus est né sous **X** ? Ne faut-il pas porter plainte contre **X** ?

-Tout le monde sait aussi qu'il faut respecter 1m de distance entre les individus, mais attention !!! ne devenons pas **Xénophobe**, ne nous laissons pas entraîner dans la **Xphobie**

Et... tout le monde sait avec certitude qu'il est impossible de faire du **Xboard** pendant le confinement...

Quelques questions

- Connaissez-vous la série « **X-files**, aux frontières du réel », si oui, ne trouvez-vous pas que la réalité dépasse la fiction, en ce moment ?

- Ne trouvez-vous pas que c'est de la gnognotte les superhéros de la série « **X-men**... », car **NOUS**, nous avons nos **superhéros** en vrai !

- Nous pourrions peut-être essayer la **Xylographie** ?

- Ou demander à Béra de nous trouver un professeur de **Xylophone** ?

Pour conclure

-Heureusement que l'émoticône **XoXo** est seulement utilisé dans la correspondance électronique, le **X** = 4 bras qui s'enlacent et **O** = le bisou...

-Nous avons une tendre pensée pour tous les petits **Xaviers**, **Xavières**, **Xenias**, **Xavinas**... qui attendent d'être baptisés...

Beaucoup de **XoXo** et d'autres tendres pensées pour nos Super héros, que nous allons applaudir ce soir !!

a demain pour l'**Y Yé !!!**

A

B C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Y

*Depuis le début du confinement nous essayons de vous amuser avec notre Abcédairé,
Mais aviez-vous vraiment besoin de nous pour vous occuper ??*

OUI ??? alors, continuons, aujourd'hui le Y... pourtant Yakafokon ! mais bien-sûr !!

Y a qu'à

Faire du YOGA, bon pour le corps et l'esprit

Sortir votre YORKSHIRE, sans oublier votre attestation

Manger des YAOURTS nature, bon pour la ligne

Apprendre le YODEL, car chanter fait du bien

Avoir des pensées Yang, plutôt que des pensées Yin

Ouvrir les YSOPETS, pour la sagesse des fables...

Regarder YOU TUBE mais pas trop !

Lire Marguerite Yourcenar pour qu'elle devine votre auteure favorite

Faire du Yo-YO..., le jeu, pas le régime

Prendre soin de votre Yucca, il était grand temps !

ou

*penser tout simplement à vos amis loin des Yeux mais si près dans votre cœur...
sinon*

*Il Y a surtout les tutos à réaliser de l'atelier DIY, do it Yourself, merci Béa !
ou bien si vous voulez vous compliquer la vie, cherchez les tutos de Yohji Yamamoto*

et

*N'oublions pas ce soir de YouYouter à gorges déployées et de chanter tous en-
semble Youpy Yé Yé Yé ! pour nos héros du quotidien.*

Yes You can !!!

à demain pour la lettre Z

Zai, Zai, Zai,

Z

Aujourd'hui la lettre **Z**, pas question de **Zapper** la dernière lettre de notre *Abcédinaire*, tout au long de ces 26 jours nous avons essayé de faire bouger vos **Zygomatiques**.

Pour vous amuser nous avons fait le **Zouave** en mettant un **Zest** d'ironie dans votre quotidien, distillé quelques bons conseils, de rester **Zen**, vous avez même chanté la chanson de **Zazie**.

Ce n'était pas toujours facile d'adopter la **Zenitude Attitude**...

Pendant le confinement, beaucoup de choses sont passées par votre esprit...
Vous avez fait et appris des choses utiles et futiles...

Lu **TOUT Zola** et relu « **Zadig** ou la destinée »,
Pensé aux **Zadistes** confinés, qui ne peuvent plus défendre les **Zones**...

Pensé aussi « Quand pourrais-je enfin aller à **ZanZibar** ? »
que les passages **Zébrés** ne sont plus fréquentés en ce moment...
et que **Zorro AUSSI**, porte un masque... !

Posé la question si les **Zingaros** ont le droit de voyager pendant le confinement...
Constaté qu'il y a peu de **Zigotos** dans les rues
et dit qu'on ne se prend pas la tête pour la **Zone** bleue, en ce moment.

Remercié les abeilles qui font **Zzzzz** en **ZigZagant** sur les **Zinnias**...

Dansé la **Zumba**, pour se défouler...

Compati avec les **Zèbres** et les **Zébus** qui sont **TOUJOURS** confinés au **Zoo**, eux !

Appris à écrire correctement **Zymotechnie** ou **Zygomètre**, **TOTALEMENT** inutile, mais cela vous a occupé ou encore appris par cœur les 12 signes du **Zodiaque**.

Revu les meilleurs matchs de **Zinedine Zidane**, juste pour les bons souvenirs...

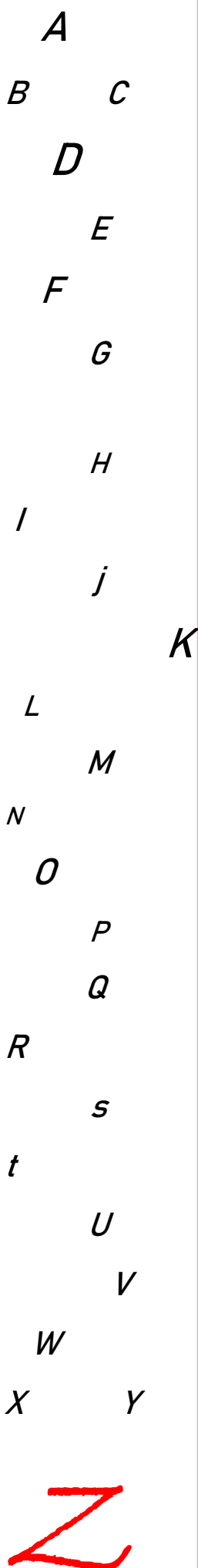
Constaté que vous n'êtes pas devenu **ZinZin**, à force de rester seul.
et pensé **SURTOUT** que vous irez bientôt boire une limonade sur le **Zinc**.

Ou même dit **ZUT** à tout propos !

N'oublions pas de faire un **Zoom** sur nos héros du quotidien
que nous continuerons à saluer tous les soirs.

L'*Abcédinaire* se termine, malheureusement le confinement n'est pas terminé. Mais nous espérons vous avoir un peu distrait... justement, en parlant de l'espoir...

Rappelez-vous à la dernière *Pausé-café Noël*, ce moment si chaleureux avec nos amis chanteurs et musiciens, le thème était **l'Espérance**. Thème prémonitoire ...



A

B C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

*Rappelez-vous à la dernière Pausé-café Noël, ce moment si chaleureux avec nos amis chanteurs et musiciens, le thème était **l'Espérance**.*

Thème prémonitoire ...

Nous avons chanté ensemble la belle chanson « l'Espérance folle » de Guy Béart...

Alors terminons notre Abécédaire sur ces paroles d'espoir,

"C'est l'espérance folle

Qui nous console...

Qui carambole....

C'est l'espérance folle

qui danse et vole

Au dessus des toits

des maisons et des places....

« Avec les beaux jours qui viennent, reviennent »...

et que revienne...le temps des rencontres....qui nous ont tant manquées.