

LES MAGNACS DE L'INFO

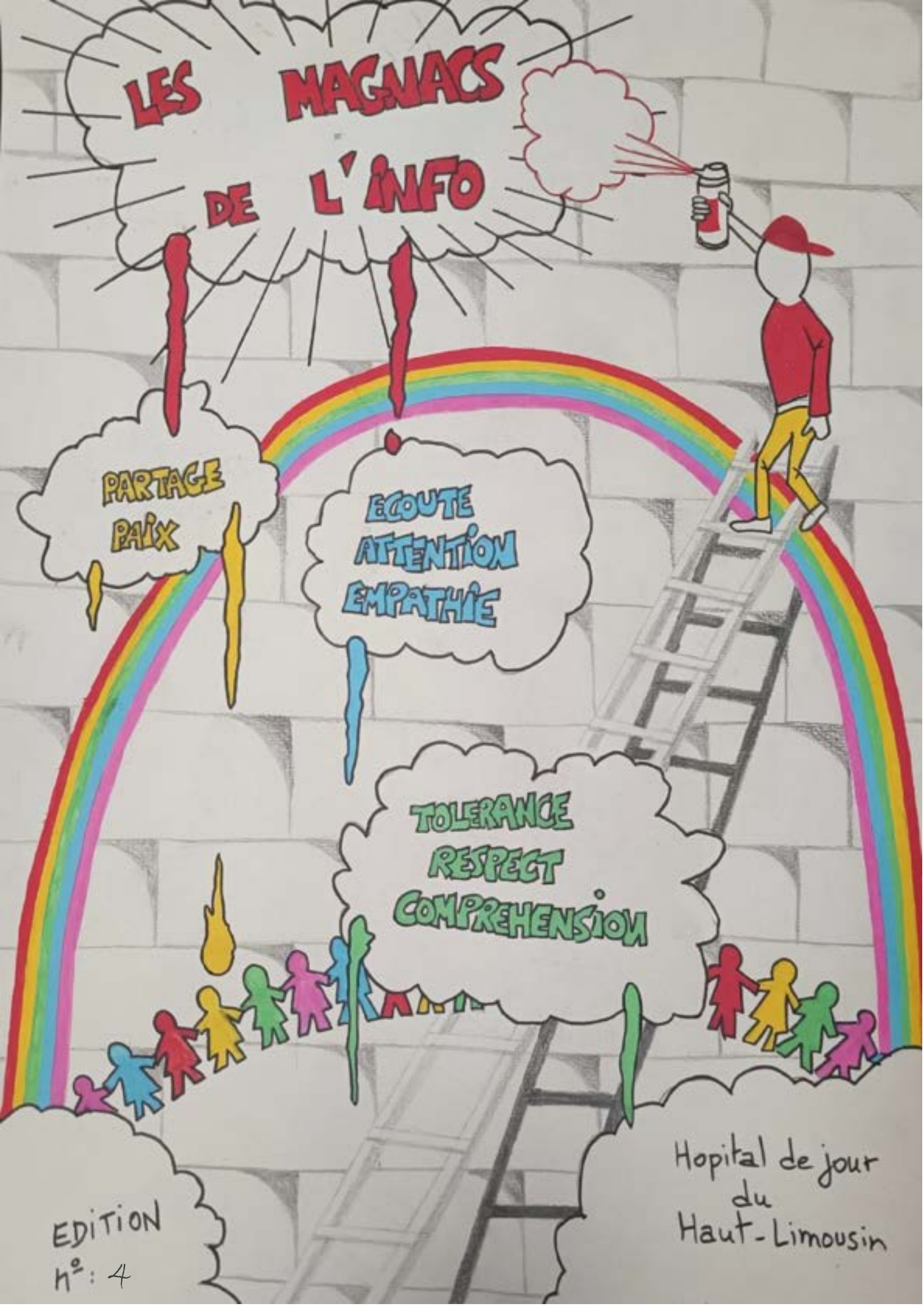
PARTAGE
PAIX

ECOUTE
ATTENTION
EMPATHIE

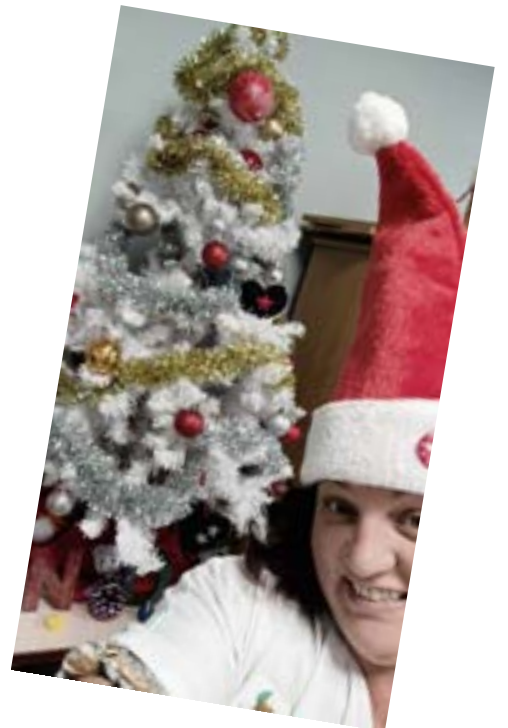
TOLERANCE
RESPECT
COMPREHENSION

EDITION
n°: 4

Hopital de jour
du
Haut-Limousin



UN NOEL A L'HDJ



SOMMAIRE

EDITORIAL	1
🎁 Élan de solidarité.....	2
Le loto de Noël.....	3
Trouve mon galet 87.....	4
La musique à tous les étages Par Farid.....	5
Être bénévole	6
L'atelier écriture	8
Les poèmes de Mai.....	9
La cornue (ou cornuche)	11
L'arbre des émotions.....	13
Prévention santé : une dynamique au fil des mois	14
« Les foulées roses du Populaire » édition 2026	16
Et c'est reparti pour le jardinage !!.....	18
Voyage dans le passé.....	21
Il fait chaud.....	26
Que faire cet été ?	28
Culinothérapie de Mai	31
Les petits bonnets Innocent : une belle mobilisation solidaire.....	32
Les jeux de mots de Jean-François.....	Erreur ! Signet non défini.
Soutien psychologique pour toutes et tous.....	34

EDITORIAL

De décembre à mai : que de chemin parcouru !

Ces derniers mois ont été riches en rencontres, en découvertes et en projets partagés. À l'hôpital de jour, l'hiver a laissé place au printemps sans que nous ayons le temps de nous ennuyer !


Entre les actions de prévention à la santé, les ateliers créatifs, les activités sportives (les foulées roses) et les moments de convivialité, chacun a pu trouver sa place et apporter sa touche personnelle.

Nous avons également voyagé sans quitter nos fauteuils, joué, créé, débattu, ri et parfois même relevé quelques défis inattendus. Car à l'hôpital de jour, il y a toujours une bonne raison de se retrouver, d'apprendre et de partager.

Ce nouveau numéro est le reflet de cette belle énergie collective. Vous y découvrirez des souvenirs, des réalisations, des témoignages et quelques moments forts qui ont marqué cette période.

Alors installez-vous confortablement, tournez les pages et laissez-vous guider au fil de nos aventures.

Bonne lecture à toutes et à tous, et rendez-vous pour de nouvelles découvertes dans les prochains mois !

L'équipe des Magnac's de l'Info
Hôpital de Jour du Haut-Limousin 

Élan de solidarité



17 boîtes solidaires pour le Secours populaire

Comme chaque année depuis trois ans, l'Hôpital de Jour du Haut-Limousin s'est mobilisé autour d'un beau mouvement de générosité : la confection de boîtes solidaires.

Ces petites boîtes à chaussures, décorées et remplies avec attention, renferment chacune un produit gourmand, un loisir, un mot réconfortant, un article d'hygiène et un vêtement chaud.

Cette année, ce ne sont pas moins de 17 boîtes qui ont été réalisées par les patients, dans une ambiance à la fois appliquée et conviviale.

L'investissement de chacun a été remarquable, et certains ont même mis la main à la laine : Patricia et Christelle ont tricoté des écharpes en un temps record, ajoutant une touche particulièrement chaleureuse à ces coffrets solidaires.

Le 2 décembre 2025, les boîtes ont été déposées au Secours populaire de Limoges, où les bénévoles nous ont accueillis avec beaucoup d'émotion. Elles seront distribuées lors de la maraude du jeudi 4 décembre aux personnes sans domicile sur Limoges. Les bénévoles ont tenu à adresser leurs remerciements les plus sincères à toutes celles et ceux qui ont contribué à ce projet.

Un grand bravo et un immense merci à tous les patients pour leur engagement. Une fois encore, cette action solidaire rappelle que même un petit geste peut apporter beaucoup de chaleur.



Le loto de Noël



L'Hôpital de jour du Haut Limousin a une tradition au moment des fêtes de fin d'année.

Le Vendredi qui précède Noël, un grand loto est organisé par les soignants avec de nombreux lots à gagner !

Pas de perdants, chacun repart avec un petit présent.

Les joueurs surveillent leurs grilles et le boulier du loto où s'agitent les numéros.

Les tenues colorées sont adaptées à l'ambiance de Noël, les « mères

noël » circulent entre les joueurs pour vérifier les grilles et remettre les lots aux heureux chanceux.



Quelques collation gourmandes agrémentent cette ambiance festive.

Un avant-goût des fêtes à venir !

Chaque participant apprécie ce moment convivial et a déjà hâte d'être à l'année prochaine !



Trouve mon galet 87



Une activité qui allie création artistique et élan sportif : le galet !!

Dans une version artistique, vous recherchez d'abord un thème, vous laissez ensuite libre court à votre inspiration avant d'entreprendre le dessin sur un galet que vous aurez soigneusement sélectionné.

Des crayons acryliques avec différentes mines et une grande palette de couleurs vous permettront de réaliser votre petit chef d'œuvre.

Au dos du galet, vous prendrez soin de noter les coordonnées « Trouve mon galet 87 » afin de pouvoir suivre son futur périple sur les réseaux sociaux.

La dernière étape consistera à le vernir afin qu'il puisse supporter toutes les intempéries.

Enfin, il est temps pour vous de vous activer, en allant marcher soit en ville soit sur des chemins de randonnées afin de déposer votre galet dans un lieu à la fois protégé et suffisamment visible des autres marcheurs et artistes pour que votre galet puisse commencer son voyage ! Bonne route !

Et vous, à vos crayons !



La musique à tous les étages

Par Farid

Coucou les petits clous !

Ce semestre, pour l'article du journal, je voulais vous parler de mon expérience dans une chorale que j'ai intégrée il y a quelques mois.

Il s'agit de la chorale de la Basse-Marche qui se situe à Magnac-Laval.

Nous répétons chaque Jeudi de 19h à 21h et nous avons un planning sur l'année de tous les concerts que nous allons donner dans des lieux différents.



Alors, comment j'ai atterri dans cette chorale ?

En fait, je voulais trouver une chorale dans laquelle on chante de la variété française et étrangère ainsi qu'avoir une ambiance assez décontractée sans prise de tête.

Dans cette chorale, j'y trouve mon compte ; les gens sont sympathiques, le répertoire est fait de nombreuses chansons de variété, peu connues et que nous découvrons au fur et à mesure.



Pas besoin de lire le solfège, car on apprend en écoutant les autres et en suivant le chef de chœur.

Certains lisent très bien le solfège et nous aident aussi.

Enfin, voilà, dans une chorale d'environ 40 personnes, malgré ma difficulté à rencontrer d'autres gens et de me sentir à l'aise, j'ai trouvé un lieu où musique rime avec joie et où l'on donne dans des concerts un peu de bonheur aux gens.

Être bénévole

Définition

Être bénévole, c'est un engagement libre, sans rémunération, au service d'un projet général.

On donne de son temps pour une cause qui nous tient à cœur !



Être bénévole au « Resto du cœur » avec Patricia

C'est pour moi un engagement personnel qui me tient à cœur.

Il faut aimer ses semblables, faire preuve d'empathie et accepter les différences, d'âge, de culture et de couleur de peau.

Une fois par an, il y a une collecte nationale, nous nous rendons dans les supermarchés.

La municipalité nous prête gracieusement une salle des fêtes pour une journée par semaine, le mardi ; Ainsi nous pouvons effectuer la distribution des denrées alimentaires, des dons de vêtements et des prêts de livres.



Nous évoluons dans un milieu rural. Il y a très peu de familles nombreuses et davantage de personnes seules.



Nous sommes une dizaine de bénévoles sur Chateauponsac.

Pour devenir bénévole, il faut du temps et savoir s'impliquer dans cette cause.

Vous pouvez vous rapprocher de votre commune et « le bouche à oreille » fonctionne bien !

Être bénévole à « SOS Mistigris 87 » avec Gé

J'accorde une importance particulière à la protection animale, pour que les « sans voix » puissent aussi avoir des droits.

Je suis bénévole auprès de plusieurs associations engagées pour la cause animale et offre mes services pour des pré visites avant l'adoption d'un animal afin de vérifier si les adoptants potentiels, qui ont préalablement remplis un dossier, ont pris la mesure de leur responsabilité envers l'animal et de leur engagement.



À « SOS Mistigris 87 », l'activité consiste à trapper des chats errants signalés sur le département afin de limiter la prolifération, à gérer les démarches et les accompagnements chez les vétérinaires pour la stérilisation, puis si le chat est sociable à lui permettre d'aller chez un bénévole qui est famille d'accueil de l'association avant l'adoption. Les chats plus sauvages sont remis en liberté sur le site où ils ont été trappés et une bénévole s'engage à venir les nourrir quotidiennement.



Je profite de cet article pour remercier chaleureusement les patients et les soignants de l'atelier « Bois » de l'hôpital de jour de la Chataigneraie qui ont construit une maisonnette pour les chats libres suite au vol de celle que j'avais installée.



Association Sos Mistigris87

L'atelier écriture

Par Vincent et Mathieu

L'atelier écriture se fait en groupe.

On écrit selon un thème défini par les soignantes.

Nous avons 30 à 40 minutes pour écrire selon le thème.



Une fois l'écrit terminé, nous avons la possibilité de lire notre texte aux autres membres du groupe sans obligation.

Ce qui est dit au sein du groupe reste à l'hôpital de jour.

L'atelier écriture est un refuge psychologique qui permet de s'exprimer sur les problèmes rencontrés dans la vie quotidienne, dans notre vie personnelle et dans les faits divers de façon globale.

A travers l'écriture, cet atelier nous permet de nous exprimer, d'effectuer un travail de patience et de concentration.

C'est un lieu où l'on préserve la parole individuelle et où on privilégie l'écoute, le respect et la bienveillance.



Les poèmes de Mai

Le mois de Mai par Vincent

Au mois de mai,
Les gens s'offrent un brin de muguet
Avec beaucoup de bonté.

Au mois de mai,
Les adolescents dansent
Sur un air de Mylène Farmer désenchantée.

Au mois de mai,
Les oiseaux chantent dans les marais.

Au mois de mai,
Les anciens écoutent chanter Charles Trenet.

Au mois de mai,
Les fleurs fleurissent dans les prés.

Et enfin, au mois de mai,
L'hiver meurt
Et laisse le printemps rayonner
De toute sa splendeur.

Que de bonheur !



Le mois de Mai Par Farid

Oh qu'il est joli, ce petit mois de mai,
Des anciens, on nous dit
Fais ce qu'il te plaît.

Oh qu'il est joli, ce petit mois de mai,
Dans nos forêts fleuries
Poussent les brins de muguet,
Que l'on trouve parfois
Dans le détour d'un bois,
Que l'on offre chaque an
À notre être charmant.

Il est bien délicieux, ce petit mois de mai,
On fête les jours heureux
Et les ponts de mai.
On profite du soleil
À la fête du travail,
Et l'on voit des abeilles
Tout devant son portail,
Qui dansent autour des fleurs
Pour y faire du miel.

Voilà, c'est le bonheur,
Rien qu'en voyant le ciel.



Saison Par Serena

Nez qui coule, yeux qui grattent,
L'allergie déboule, c'est l'éclate.

Les pigeons roucoulent,
Les bourgeons s'éclatent,

La pluie ça mouille,
Le pollen s'agrippe.

Dame nature tombe son manteau blanc,
Elle revêt ses couleurs pétillantes.
De nouveau, les oiseaux nous ravissent de leurs chants,
Les bébés sont collés aux tétines allaitantes.

Des corps déambulent dehors
Et discutent sur un banc,
Familles et amis autour du barbecue
Et pique-nique sur l'herbe verdoyante.

Partie de pêche au son de l'eau apaisante,
Retour à la vie, Et la joie ambiante.

Au mois de Mai Par Patricia

Au mois de mai,
Je vais me promener.
Au mois de mai,
Je vais cueillir du muguet.
Au mois de mai,
Je vais jardiner.
Au mois de mai,
Je fais ce qu'il me plaît.

Le mois de mai

Le mois de mai est arrivé
Et le soleil commence à chauffer.
Le muguet pousse dans le jardin
Et je me sens apaisé et serein.

Car en mai, il y a des jours fériés
Et cela me permet de faire ce qu'il me plaît.
Pas besoin de se lever trop tôt,
On prend le temps d'oublier le boulot.

On ouvre les fenêtres le matin,
On sent l'air frais et ça fait du bien.
On entend les oiseaux chanter
Et ça donne envie de profiter.

On passe du temps avec les gens qu'on aime
Et cela permet d'oublier les problèmes,
Boire un thé au soleil
Ou oublier le réveil.

Le mois de mai, c'est fait pour souffler,
Se reposer, se détendre et profiter.
Un mois simple, un mois léger,



La cornue (ou cornuche)

Une brioche de tradition du Haut-Limousin

La cornue, parfois appelée aussi cornuche, est une spécialité boulangère typique du nord de la Limousin, plus précisément du Haut-Limousin. Il s'agit d'une brioche rustique, simple et généreuse, souvent parfumée selon les recettes locales (fleur d'oranger, alcool ou nature), et reconnaissable à sa forme arrondie ou légèrement torsadée.

Derrière ces deux appellations se cache en réalité une même tradition. Le terme "cornue" est le plus ancien et le plus fidèle à l'origine du mot, dérivé de "corne", en lien avec la forme de la brioche. Le mot "cornuche", lui, est une variation orale et régionale, transmise avec les accents et les habitudes locales. Aujourd'hui, les deux formes coexistent, même si "cornue" reste souvent privilégié dans les références traditionnelles.

✿ Une brioche liée aux Rameaux

La cornue est étroitement associée à la fête du Dimanche des Rameaux, qui précède Pâques dans le calendrier chrétien. Cette célébration commémore l'entrée de Jésus à Jérusalem, marquée par l'accueil avec des branches.

Dans le Haut-Limousin, la cornue était traditionnellement préparée et partagée à cette occasion. Elle pouvait être offerte aux enfants ou dégustée après la messe, symbolisant à la fois le partage, la fête et le renouveau du printemps.

Une tradition simple et conviviale

Contrairement aux brioches plus élaborées, la cornue se distingue par sa simplicité. Sa mie est dense et moelleuse, son goût franc, et sa fabrication souvent familiale.



Chaque foyer ou boulangerie possède sa propre version : certaines sont légèrement sucrées, d'autres plus sobres.

C'est une brioche que l'on partage sans cérémonie, en grandes tranches, au petit-déjeuner ou au goûter, dans un esprit convivial et chaleureux.

♥ Un patrimoine vivant

Aujourd'hui encore, la cornue reste une spécialité locale, discrète mais bien vivante. Elle témoigne d'un patrimoine culinaire où se mêlent traditions religieuses, culture rurale et transmission orale.

Qu'on l'appelle cornue ou cornuche, elle reste avant tout une brioche de mémoire et de partage — un petit goût d'histoire qui traverse les générations.



L'arbre des émotions

Ce projet artistique a été réalisé par Michèle, Patricia, Maria, Isabelle et Marie-Jeanne, avec le soutien des participants présents lors des ateliers du mardi matin.

Le point de départ a été la réutilisation d'une toile conçue l'année précédente pour représenter l'arbre des saisons. Cette fois, le groupe a choisi d'explorer un thème différent : les émotions.

Un temps de réflexion collective (brainstorming) a permis d'identifier cinq émotions principales : la joie, la tristesse, le dégoût, la peur et la colère. À partir de là, les participants ont enrichi ce travail en recherchant le vocabulaire associé à chacune d'elles, puis en leur attribuant des couleurs spécifiques : le bleu et le noir pour la tristesse, le marron et le vert pour le dégoût, le rouge pour la colère, le jaune et l'orange pour la joie, et le violet pour la peur.

Après avoir peint les différentes branches de l'arbre, chacun a participé à la découpe et au collage de feuilles portant les mots liés aux émotions.



Ce projet est une véritable source de fierté pour le groupe, d'autant plus qu'il s'inscrit dans une démarche de recyclage du matériel. Au-delà de la création artistique, cette activité a permis de développer la dextérité et la concentration, tout en favorisant les échanges. Elle a offert un espace d'expression où chacun a pu partager sa perception des émotions, débattre et défendre ses idées, dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Prévention santé : une dynamique au fil des mois



Dans le cadre des actions menées à l'hôpital de jour, des affiches de prévention sont proposées chaque mois afin de sensibiliser les patients à différents enjeux de santé.

En février, l'accent a été mis sur l'importance de prendre soin de sa santé au quotidien, à travers des messages simples autour du bien-être, de l'alimentation et de l'activité physique.

Au mois de mars, l'action Mars Bleu a permis d'aborder la prévention et le dépistage du cancer colorectal, en favorisant l'échange et l'information.

En avril, nous poursuivons cette dynamique avec la Semaine européenne de la vaccination, temps fort dédié à l'information sur les vaccins. Cette action vise à rappeler leur rôle essentiel dans la prévention des maladies et à répondre aux questions que chacun peut se poser.



Les supports visuels présentés sont des affiches réalisées au sein de groupes d'activités. Leur création s'inscrit pleinement dans le travail thérapeutique : les patients participent à l'élaboration des messages, à la réflexion et à la mise en forme. Ces affiches, conçues par eux et pour les autres, rendent les thématiques de santé plus concrètes, accessibles et engageantes.



Accompagnées de temps d'échange en groupe, ces actions permettent d'aborder la santé de manière simple et participative. Elles encouragent chacun à devenir acteur de sa santé, dans un cadre bienveillant et valorisant.

En Mai, Journée mondiale de l'hypertension : une affiche de prévention réalisée au HDJ

À l'occasion de la Journée mondiale de l'hypertension du 17 mai, les patients du groupe du mardi après-midi de l'hôpital de jour ont participé à la création d'une affiche de prévention autour des maladies cardiovasculaires.

Cette activité, menée sur trois séances par Maureen, étudiante IDE, a mobilisé Isabelle, Patricia, Marie-Jeanne, Michèle et Maria autour d'un travail collectif, créatif et éducatif. Ensemble, ils ont réfléchi aux différents facteurs qui protègent le cœur, mais aussi à ceux qui augmentent les risques cardiovasculaires.

L'affiche met ainsi en avant plusieurs conseils de prévention : pratiquer une activité physique, manger équilibré, boire de l'eau régulièrement, bien dormir, gérer son stress et suivre correctement ses traitements. À l'inverse, les participants ont également illustré les effets négatifs du tabac, de l'alcool en excès, de la sédentarité, d'une alimentation déséquilibrée ou encore du manque de sommeil.



Ce projet a permis aux patients d'échanger autour de la santé cardiovasculaire tout en favorisant la participation, la réflexion en groupe et la créativité. Une belle manière de sensibiliser à l'importance de prendre soin de son cœur... avec des cœurs dessinés partout sur l'affiche, histoire de rester dans le thème jusqu'au bout ! ♥

« Les foulées roses du Populaire » édition 2026

Organisées par le Populaire du Centre, la ville de Limoges et la Ligue contre le cancer, les foulées roses sont un évènement sportif, solidaire et convivial qui s'adresse à tous car plusieurs épreuves sont proposées, pour les marcheurs, pour les coureurs, 5 ou 10 kms.



Solidaire envers toutes les personnes touchées par cette maladie, en participant nous soutenons la recherche et la prévention.

Convivial car nous partageons un bon moment en famille, entre ami(e)s, entre collègues.

Cette année la 11^{ème} édition a eu lieu les 28 et 29 Mars.

Et sur la ligne de départ, l'hôpital de jour du Haut Limousin avait ses sportives de haute compétition !

N'écouter que leur bon cœur, prêtes à suer pour la bonne cause, elles se sont positionnées sur la ligne de départ, droites dans leurs baskets et leurs tenues sportives dignes de Barbie.



Le soleil ainsi qu'un vent frais hivernal ont accompagné les 10 000 participants tout au long du parcours.

Positionnés à plusieurs coins de rue, des musiciens donnaient le rythme à cette marée humaine rose.

L'édition 2026 des foulées roses a permis de récolter 51 000 euros pour la ligue du cancer de la Haute Vienne.

Un bel élan de générosité à saluer.

N'hésitez pas à vous inscrire pour la 12^{ème} édition !



Et c'est reparti pour le jardinage !!

Il aura fallu attendre que les saints de glace, Mamert, Pancrace et Servais (du 11 au 13 Mai) soient passés pour commencer à nettoyer et à repiquer nos plants dans les bacs du jardin de l'hôpital de jour.

Bien que novice en la matière, Carine a montré un intérêt pour cette activité en pleine air, soutenue par Vincent et Jean-François, des jardiniers de la première heure.

Carine : « Une activité de plein air qui fait du bien au corps et à l'esprit et qui m'a permis d'apprendre, une activité de partage en somme avec ceux qui connaissent le jardinage ».



Vincent : « Quel plaisir de pouvoir récolter, le moment venu, nos propres légumes ! Et même si on ne récolte rien, c'est une activité qui permet de vivre en harmonie avec les plantes vivantes, les voir pousser est une grande satisfaction. »

Jean-François : « Tout le monde a bien participé, et nous étions satisfaits de notre nouveau potager. Après les plantations, avec Lucie, nous avons enlevé les mauvaises herbes dans la vigne. Donc comme dans un film de Dany Boon ou le patient dit à son psy « je vais bien, tout va bien » !



BANANAGRAMS ®

BANANAGRAMS®

Les principes du jeu :

Bananagrams est un jeu de lettres rapide et ludique où chaque joueur doit créer sa propre grille de mots croisés avec ses lettres, le plus vite possible.

Le principe est simple : chacun pioche des lettres et construit des mots qui se croisent, un peu comme un mini Scrabble... mais sans plateau et sans attendre son tour !

Quand un joueur utilise toutes ses lettres, il crie "Peau de banane !" et tout le monde doit reprendre une nouvelle lettre.

Le gagnant est celui qui réussit à placer toutes ses lettres correctement avant les autres

Un jeu dynamique qui fait travailler le vocabulaire, la concentration et la rapidité... avec parfois quelques crises existentielles devant un "J", un "U" et un "E" qui refusent obstinément de devenir un mot valable.

Si les mots sont validés, le joueur remporte la partie. Si l'un des mots est incorrect, le joueur ayant crié « BANANE » devient « BANANE FLAMBEE ». Il est alors éliminé de la partie. Il doit remettre son jeu, face retournée contre la table, dans le « REGIME DE BANANE ». Le jeu reprend jusqu'à ce qu'un autre joueur crie « BANANE ».



Voyage dans le passé

Les années de l'an 50

Par Carine et Vincent

I. L'urbanisme en mutation

Dans les années 1950, grâce à André Dexet, plus connu sous le nom de Panazô, les H.L.M., ainsi que l'îlot des Carmélites, sortent enfin de terre, ce qui fut non négligeable car les plus démunis vivaient dans des logements précaires. C'était le bidonville de la cité de la Vienne.

Et le 1er février 1954, un homme sort du silence : c'est l'Abbé Pierre. Il vient de rentrer dans l'histoire car, sur les ondes de Radio Luxembourg, il demande en disant :

« Mes amis, au secours... une femme vient de mourir gelée ».

Son appel déclenche plus tard ce qu'on appellera « l'insurrection de la bonté ».

II. Économie du renouveau

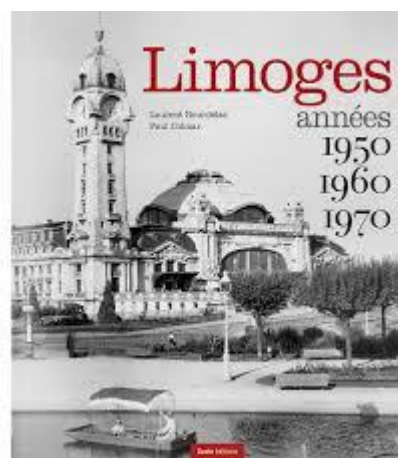
Le 21 mai 1949, la foire exposition renaît de ses cendres.

Mai 1949, la France se reconstruit lentement car après les deux grandes guerres consécutives, l'économie repart, aidée par les 2,7 milliards de dollars.

Limoges renaît enfin. Les Limousins, comme le reste des Français, se serrent la ceinture depuis 10 ans.

Ils ont maintenant des envies de consommation et la croissance augmente. Les Limougeauds ont envie de renouveau.

Ce fut à la foire exposition de 1956 que mon grand-père acheta son premier tracteur.



Une grande page venait de se tourner : il passa des bœufs au tracteur pour les travaux de la ferme.

Et enfin, les usines Legrand furent reconstruites après une terrible inondation pour un coût de 850 millions de francs.

Les années 50 connaissent une économie en croissance.

L'aérodrome de Limoges-Feytiat est le cadre de meetings aériens qui remportent à chaque fois un large succès populaire.

Des vols de ballons d'hydrogène et des baptêmes en hélicoptère sont aussi organisés.

La colère de la nature

La colère de la nature n'a pas épargné Limoges durant la décennie 1950-1960.

Le mois de février 1956 a marqué la mémoire collective des Limougeauds. Ce fut le mois le plus froid du siècle.

Cette vague de froid fit 80 morts dans toute la France, rien que durant ce mois-là.



Léon Betoulle

Les obsèques de Léon Betoulle, maire socialiste de Limoges de 1947 à 1956, sont aussi gravées dans la mémoire des Limougeauds.

Il détient le record de longévité à la tête de la mairie avec 38 années cumulées.

Il a également fondé le journal « Le Populaire »

En trolley, en train, en avion...

Depuis le début du siècle, Limoges possède un réseau de tramways électriques. En 1953, il est remplacé par un réseau plus simple de trolleybus. Les trolleybus étaient destinés à remplacer les tramways électriques.



Cependant, entre 1943 et 1951, les deux transports vont circuler en parallèle sur le réseau urbain de Limoges.

La première ligne de trolleybus est ouverte le 14 juillet 1943



En ce milieu des années 50, la gare des Bénédictins et son campanile ont conquis Limoges.

Le 2 juin 1956, on célèbre le centenaire de l'arrivée du premier train à la gare de Limoges. À l'époque, la gare était en bois.

Le terrain de Limoges-Feytiat, opérationnel depuis 1933, est dans les années 1950, un des lieux ferroviaires de Limoges adepte de la promenade dominicale.

Le sport et les loisirs

Le Tour de France, avec son cortège de grands noms, fait étape à Limoges pour la première fois en 1951. Il renouvellera sa venue en 1952 puis en 1960.



Alain Mimoun, champion olympique depuis six mois, vient courir à Beaublanc en juillet 1957.

L'équipe de Limoges de football devient professionnelle en 1957 grâce à l'idée de génie de son président qui convoquait des gens des bistrots de Limoges et réunissait ainsi l'argent nécessaire pour la montée du club en pro.



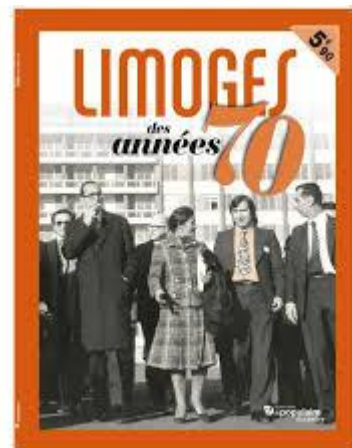
Mais le grand rendez-vous festif de la ville reste le carnaval.

Il dure plusieurs jours et rassemble des dizaines de milliers de personnes, quel que soit le temps.

LIMOGES DANS LES ANNES 1970

Par Jean-François et Christine

L'urbanisme toujours en mutation
Le CHU de Limoges sort enfin de terre
(Équipement de la décennie)



D'autres grands projets se terminent

ZAC de Beaubreuil, aménagement du Champ de Juillet, le siège de la banque Tarneaud.

Il a fallu batailler dur pour l'école nationale supérieure de céramiques.



C'est grâce au maire de Limoges Louis Longequeue et le député de Corrèze Jacques Chirac que le CHU a vu le jour.



Le début des années soixante-dix : l'aménagement de la ZAC de Beaubreuil passant progressivement de 140 000 à 250 000 habitants.

La piste de la sécurité routière du Champ de Juillet a eu du succès.

Le bassin situé du côté gare a été rénové avec de nouveaux systèmes d'éclairage des jets d'eau.



Jun 1970 : construction de l'aéroport de Limoges-Bellegarde.

Des milliers de personnes viendront voir atterrir le premier avion.

Les deux premiers supermarchés de Limoges voient le jour au début des années soixante-dix.

Limoges est la capitale de la porcelaine en France.

Au début des années soixante-dix, l'industrie porcelainière employait 3 200 ouvriers.



Une grande sécheresse est survenue en 1976. La Vienne était quasiment à sec.

Le CSP de Limoges a connu sportivement une évolution très rapide.

Le CSP est passé de champion du Limousin en saison 1972/1973 jusqu'à la montée en première division à la fin de la saison 1977/1978.



En mars 1979, Michel Sardou était trop fatigué après 2 heures 30 de spectacle.

Il fait chaud

Dans le cadre des recommandations en cas de forte chaleur, les patients de l'hôpital de jour ont réalisé une affiche de prévention autour des risques liés au soleil et des moyens de protection.

À travers plusieurs échanges et activités créatives, le groupe a pu identifier les personnes les plus à risque, les dangers d'une exposition prolongée (coups de chaleur, fatigue, déshydratation, effets des UV...) ainsi que les gestes simples pour se protéger au quotidien.

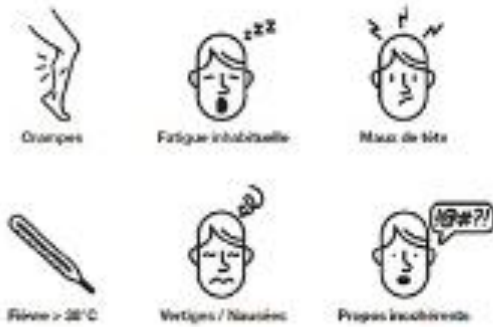
L'affiche met en avant différents conseils :

- **Boire régulièrement de l'eau,**
- **Porter une casquette et des lunettes de soleil,**
- **Utiliser de la crème solaire,**
- **Rechercher l'ombre et éviter les expositions aux heures les plus chaudes.**



Cette activité a permis de sensibiliser les participants de manière ludique et concrète, tout en favorisant la réflexion, la créativité et le travail de groupe.

En période de canicule,
il y a des risques pour ma santé,
quels sont les signaux d'alerte ?



Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, **appelez le 15.**

BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap,
je peux bénéficier d'un accompagnement
personnalisé, il me suffit de contacter ma mairie ou
mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,
quels sont les bons gestes ?



ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si : je suis enceinte,
j'ai un bébé ou je suis une personne âgée,
Si je prends des médicaments : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.

Canicule

5 conseils pour prévenir les risques

- 1** Buvez fréquemment et abondamment
Un verre (1,5 litre) d'eau par jour minimum et même si vous n'avez pas soif.
- 2** Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique, maintenez votre logement frais
Évitez les heures de soleil et de chaleur, évitez les lieux les plus chauds et le soir s'il fait plus chaud.
- 3** Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour
Shampooing, bain, douche, vaporisateur ou gel de toilette mouillé, eau fraîche vaporisée.
- 4** Passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais
Écoles, bibliothèques municipales, centres sociaux, ...
- 5** Aidez les personnes les plus fragiles et demandez de l'aide
(selon votre situation de santé)

Pour plus d'informations :
0821 22 23 00

www.sante.gouv.fr/vaccins/

Que faire cet été ?

Vous attendiez cette période de l'année avec impatience pour les retrouver ? Place à notre liste de rendez-vous au cœur du Limousin qui vous feront bouger jusqu'au bout des nuits chaudes d'été ! Les Bandafolie's pour voyager au cœur du sud-ouest, le festival 1001 notes, il y en a pour tous les goûts. Alors, réservez vos places, la saison estivale risque d'être festive.



La Fête des Ponts

Limoges, du 12 au 14 juin 2026

C'est la fête populaire & conviviale des Limougeauds et plus particulièrement des Ponticauds, les habitants du quartier des Ponts médiévaux de Limoges. Animations nautiques, manèges, trail urbain, concours de pétanque, village gourmand, feu d'artifice ...

Festival Urbaka

Limoges, du 25 au 27 juin 2026

Le festival des arts de rue, revient cette année sur Limoges et ses environs. Des artistes investissent les rues et les monuments de la ville pour offrir des moments féériques aux familles depuis plus de 30 ans. Cet événement gratuit propose également un village des saveurs, un marché artisanal et une buvette dans les Jardins de l'Evêché.



Festival National de Bellac

Bellac, du 1er au 4 juillet 2026

Le festival national de Bellac, célébrant sa 72^e édition, est l'un des plus anciens festivals des arts vivants en France. Organisé depuis 1954 en Haut-Limousin, il a été renommé Festival des Émancipations en 2023. La programmation inclut théâtre, musique, danse, expositions, et débats, reflétant un engagement envers la dignité et l'émancipation artistique.



Les Bandafolie's

Bessines-sur-Gartempe, du 10 au 14 juillet 2026

RDV incontournable qui respire le soleil, la bonne humeur, en bref, un événement qui fait rayonner l'esprit du Sud. Bandas, fanfares, feu d'artifice s'associent pour un week-end estival ultra festoyant.

Festival 1001 Notes

Limoges, du 15 au 19 juillet 2026

Découverte d'un délicieux mariage entre musique classique et musique actuelle. Une manifestation à la fois authentique et insolite, mais surtout "pas si classique", à vivre à la patinoire de Limoges les artistes sauront briser la glace.



Festival du Haut Limousin

Villefavard, du 9 au 19 juillet 2026

Nos oreilles apprécient les douces mélodies d'une nouvelle génération de musiciens... Concerts, déjeuners champêtres à La Guinguette, siestes musicales et parcours à la lueur des lanternes. RDV au cœur de la ferme de Villefavard pour commencer, puis dans des lieux emblématiques du village.



Buis Blues Festival

Monts du Limousin, au Nord de Limoges, du 20 au 22 août 2026

Blues-addict ? Le BBF est le RDV de l'été à noter dans vos calendriers. Embarquement pour 3 jours de musique cosmopolite inédite pour voyager sur un itinéraire 100% Blues, 100% Limousin. Chaque soir retrouvez des foires artisanales, concerts, repas, expos et bien d'autres événements à découvrir...

Limoges Music Vibes

Limoges, du 21 au 23 août 2025

L'été dernier, Limoges lançait le festival Limoges Music Vibes. Gratuit et réparti entre la patinoire, le centre culturel Jean-Gagnant et la rue Haute-Cité, l'événement propose de la soul créole, de la musique irlandaise, du jazz, de l'électro-swing, et bien plus encore. De nombreux artistes nationaux et internationaux, comme David Walters et DJ Healer Selecta, étaient présents lors de la première édition.



Culinothérapie de Mai

Patricia, Marie-Jeanne, Christine et Frédéric supervisés par Maureen et Géraldine ont préparé ce repas de culinothérapie.

Voici le menu choisit par le groupe la semaine précédente:

Salade niçoise, tarte aux pommes puis café ou thé.

La période estivale nous a fait choisir la salade niçoise pour son côté rafraîchissant, suivie d'une tarte aux pommes/ bananes avec glace à la vanille et chantilly.

La salade niçoise était composée de thon, de poivrons verts, de tomates, de champignons de Paris, de maïs, d'olives noires et de riz assaisonné avec une sauce vinaigrette.



Les tâches étaient réparties entre chaque membre du groupe.

Nous avons dressé la table puis avons, tous ensemble, partagé ce repas.

A l'unanimité, nous avons trouvé la salade savoureuse et vraiment fraîche, vu que la température extérieure était à plus de 35 degrés.

Et enfin, nous avons servi l'exquise tarte aux pommes, encore tiède, généreusement accompagnée par une boule de glace à la vanille que sillonnait un serpent de chantilly.



Cette recette de tarte a comblé tout le monde et sera, pour sûr, refaite à la maison !

Les petits bonnets Innocent : une belle mobilisation solidaire



Comme chaque année, les patients de l'HDJ ont participé à l'opération :

« Petit bonnet, bonne action »

organisée par la marque Innocent au profit de l'association des Petits Frères des Pauvres. Tout au long de l'automne, aiguilles et pelotes de laine ont été mises à contribution pour confectionner de petits bonnets destinés à coiffer les bouteilles de smoothies vendues en magasin.

Cette année encore, la mobilisation a été remarquable puisque près de 200 petits bonnets ont été réalisés avant leur envoi début décembre. En retour, nous avons reçu une carte de remerciement nous informant que cette opération solidaire a permis de financer de nombreuses portions de fruits et légumes destinées aux repas organisés pour les personnes âgées isolées.

Une mention toute particulière est adressée à Marie Christine, qui mérite sans conteste une médaille d'or de la solidarité. Sur son temps libre, elle a confectionné à elle seule 250 petits bonnets, un investissement exceptionnel qui a largement contribué au succès de cette action.

Grâce à son enthousiasme et à son engagement, elle a su impulser une véritable dynamique au sein de la Résidence Accueil de BELLAC et motiver de nombreux participants.



Un grand bravo à tous les tricoteurs et tricoteuses pour leur investissement. Une fois de plus, quelques pelotes de laine ont permis de créer du lien, de partager des moments conviviaux et de participer à une belle cause solidaire.

Les jeux de mots de Jean-François

Quelle est la différence entre Johnny dans un film et une planète du système solaire ? *Réponse : Pour les deux, Saturne (ça tourne..)!*

Quelle est la différence entre la chanteuse américaine Miley et un nuage ? *Réponse : Pour les deux, c'est Cyrus !*

Quel est le point commun entre Poutine, cinq Russes et un nuage ? *Réponse : Ça fait six Russes et six Russes... cirrus !*

Quelle est la différence entre un mangeur de pommes de terre et un Africain qui aime l'Afrique ? *Réponse : Pour l'un, c'est « j'aime l'Afrique », pour l'autre, c'est « j'aime la frite » !*

Quelle est la différence entre une chanteuse et un moteur ? *Réponse : La chanteuse, c'est Charlotte Cardin, et le moteur, c'est Charlotte Cardan !*

Comment peut-on faire pour arrêter de fumer ? *Réponse : On se dit : la cigarette devient la « Cig j'arrête » !*

Pourquoi n'aimez-vous pas la nuit ? *Réponse : Parce que la nuit me nuit autant que la nuit m'ennuie !*

Pourquoi fait-il froid à la chapelle ? *Réponse : Parce que ça pèle (cha pele..)*

Il y en a pour deux, il y en a pour trois... *Réponse : Mais il y en a aussi pour moi*

Quand on arrive à l'hôpital de jour, que faut-il dire ? *Réponse : Hôpital de jour, bonjour !*

Quelle est la boisson préférée de Laurent et Gina ? *Réponse : L'Orangina !*

Soutien psychologique Pour toutes et tous

Croix-Rouge écoute (association)

Soutien psychologique pour toute personne ressentant le besoin de parler (solitude, dépression, violence, addictions...), par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

0 800 858 858 (lundi au vendredi 9h-19h, samedi dimanche 12h-18h)

SOS Amitié (fédération d'associations)

Ecoute des personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés, service anonyme et gratuit

09 72 39 40 50 (7j/7 et 24h/24) 01 46 21 46 46

en langue anglaise (7/7 3PM-11PM) et par tchat (7j/7 13h-03h du matin)

SOS crise (association Les transmetteurs)

Ecoute et orientation pour apaiser, informer, conseiller toute personne en détresse, par des bénévoles, professionnels de la santé et du soin à la retraite ou en exercice. Service gratuit et confidentiel.

0800 19 00 00 (lundi au samedi 9h-19h)

France dépression (association)

Ecoute, aide pour les personnes vivant avec des troubles dépressifs ou bipolaires et leurs proches, par les bénévoles de l'association regroupant des patients et ex-patients, service gratuit

07 84 96 88 28 (lundi au samedi 10h-20h, dimanche 14h-20h)



Magnac-Laval

*vous remercie
de votre visite*

Mairie de Magnac-Laval
Magnac-Laval
Mairie de Magnac-Laval