

# « L'Echo »



**D**ynamiques  
**E**tonnants  
**S**imples

**S**ympathiques  
**E**njoués  
**N**ovateurs  
**I**nitiés  
**O**uverts  
**R**assemblés  
**S**timulés

## Super Mamies !

*Le premier dimanche de mars, on célèbre les grands-mères. Mais qui sont les grands-mères du XXIème siècle ?*

« C'est une figure sociale renouvelée qui a pris le pas sur les images d'Épinal de la grand-mère : la mémé avec un fichu sur la tête, un tablier, un cabas, voûtée et habillée de noir ».

« Les mémés d'hier ont disparu, laissant la place aux mamies d'aujourd'hui modernes, jeunes retraitées, dynamiques, très actives, engagées dans des associations humanitaires et donnant de leur temps. Les mamies s'occupent aussi de plus en plus de leurs petits-enfants à cause :

- du travail de leurs filles ou belles-filles,
- de la multiplication des divorces et de la monoparentalité : la garde des petits-enfants est souvent indispensable pour permettre au parent qui en a la charge de tenir un travail...,
- de l'instabilité professionnelle et les exigences de la vie professionnelle (stages, séminaires, week-end de travail, horaires flexibles...) ».

« Du fait qu'elles sont retraitées, libres et en bonne santé, les grands-mères s'investissent de plus en plus dans la vie de leurs petits-enfants. En plus de l'amour, de la protection qu'ils apportent, les grands-parents de notre époque prennent le relais des parents dans certaines situations : ils restent auprès de leurs petits-enfants quand ils sont malades. Après l'école et pendant les congés scolaires, ils surveillent les devoirs, accompagnent aux activités éducatives ou sportives ».

« Ce nouveau statut de la «grand-parentalité» est plus que jamais à l'ordre du jour ! Après avoir travaillé quarante ans, après avoir élevé leurs enfants, voilà les grands-mères encore à la tâche ! Tout ce qu'elles distribuent, par leur dévouement, leur présence, tout cela n'est ni comptable ni monnayable mais cependant capital pour leurs enfants et leurs petits-enfants.

Alors oui ! Aujourd'hui les mamies sont à l'honneur et on sait pourquoi ! Oui, on a besoin d'elles plus que jamais ! Cette fête donne l'occasion de les mettre à l'honneur, ne serait-ce qu'une journée sur 365 jours ».

**Extraits du texte de Carmen Montet « La fête des Grands-mères »**



*Proposé par Chantal*

## Bon appétit !!! *Charlotte au fromage blanc et aux fruits (ou à la confiture)*

**Ingrédients :** 30 boudoirs, 350g de fromage blanc, 3 sachets de sucre vanillé, 50cl de sucre, 50 cl d'eau, 3 cl de rhum, 1 boîte d'abricots au sirop ou 1 pot de confiture d'abricot (faite maison c'est bien meilleur !).



- ❖ Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le sucre et le rhum jusqu'à l'obtention d'un sirop.
- ❖ Faites tremper très rapidement les biscuits dans le sirop refroidi et tapissez un moule à charlotte (la base et les côtés) en mettant le côté plat des biscuits contre les parois du moule.
- ❖ Versez le sucre vanillé dans le fromage blanc. Fouettez au batteur électrique pour le rendre mousseux.
- ❖ Dans le moule tapissé, montez successivement des couches de fromage blanc battu, des couches de boudoirs trempés et des couches de fruits égouttés (ou de confiture). Terminez par une couche de biscuits.

- ❖ Laissez reposer 12h au réfrigérateur en posant un poids sur le dessus de la charlotte.
- ❖ Le lendemain : démoulez et dégustez bien frais !

*Recette proposée par Christiane A.*

## La Calabre comme si vous y étiez...

*Dernièrement, Bernadette De Pascale, conférencière et présidente de l'Amicale Franco-Italienne de Blagnac est venue à l'Espace Seniors pour nous présenter la Calabre, sa région natale...*

La Calabre se trouve à la pointe de la botte italienne, séparée de la Sicile par le détroit de Messine (3km). Berceau de la Grèce : il reste encore des villages où l'on parle le Grec ! C'est le pays de Pythagore, philosophe et mathématicien du VI<sup>e</sup> siècle av. J.-C., qui ne connaissait pas encore le fameux théorème !!!

La Calabre est aussi connue comme le pays de la mafia et des brigands qui dans les années 1815-1830, vivaient dans la « Sila », plateau au centre de la Calabre, et dans les montagnes. La Calabre est dotée d'un climat et d'un paysage méditerranéens : mers turquoises (à l'ouest la mer tyrrhénienne et à l'Est la mer ionienne), plages de sable blanc, côtes rocheuses. La nature est restée sauvage et mystérieuse dans les parcs et les réserves naturelles avec lacs et cascades ou poussent orchidées et crocus. On peut y sentir de nombreuses essences: jasmin, bergamote, cédrat...



Quant à la gastronomie, elle est piquante (les calabrais consomment beaucoup de piments rouges) et goûteuse (ils aiment aussi les oignons rouges de Tropéa, les anchois, les olives, les tomates, les aubergines,...). Bien sûr, il existe de nombreux plats calabrais à base de pâtes, mais aussi de poisson, de viande de porc, de gibier et de fromages (Pecorino, Provolone, Ricotta,...). Et les desserts ne sont pas en reste : « Nepitelles » (chaussons aux figes), « Tartuffo » (crème glacée), et pour finir : la réglisse de Rossano ! Le tout arrosé de vins rouges et blancs à consommer avec modération !...



De belles photos ont accompagné cette agréable visite de la Calabre. Elles sont exposées au restaurant de l'Espace Seniors jusqu'à la fin du mois de mars. Profitez-en !

*Christiane A.*

## La Run « Les Citoyennes »



Il faut aller toujours plus vite dans cette société (en occitan : la rapiditat ou la vélocitat) !

C'est pour cela qu'avec quelques amies, nous nous étions inscrites à la « Run » organisée le mercredi 7 mars 2018 par la Maison de Quartier Odysseus.

Départ : place de Catalogne où nous nous sommes retrouvées pour courir (marcher serait plus juste !). Nous voulions toutes avoir des « pompihls de lèbre \* » car celui-ci court vite... Bref, nous avons affronté le vent,

la pluie et la zumba...qui n'en finissaient pas, déçues de ne pas pouvoir faire le parcours en entier. Seules les plus courageuses sont restées. Peut-être le temps humide a eu raison de nos « vieux os » ! En attendant, nous serons là pour la prochaine édition avec, on l'espère, une meilleure météo.

A refaire !

\*Mollets de lièvre

**Christiane A.**

### La Run « Les Citoyennes » qu'est-ce que c'est ?

La run est une course mère /filles et pères/filles organisée dans le cadre de la journée internationale du sport féminin et la journée internationale pour les droits des femmes.

Ouverte à tous, à pied, à vélo, en courant, en marchant,...

## La positive attitude

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive.

**Bouddha**



Si on ne cultive pas le bonheur, comment voulez-vous qu'il pousse.

**Anonyme**

Quand l'amour grandit en toi, la beauté fait de même. Car l'amour est la beauté de l'âme.

**Saint Augustin**

Le tout, c'est d'avoir du génie à vingt ans et du talent à quatre-vingt.

**Camille Corot**

*Proposé par Marilou*

## Dico gourmand

**J'écale ou j'écaille ???**

Non, non et non !!! Une fois pour toutes, on n'écaille pas un œuf puisqu'il est tout lisse et tout chauve. Il ne possède pas d'écailles mais une simple coquille. L'action qui consiste à ôter cette couche protectrice sur un œuf mollet ou dur se dit « **écaler** ».



En revanche, il faut « **écailler** » un poisson quand on veut le faire cuire avec la peau...

**Proposé par Christiane A.**

## Humour

Un homme descend d'un taxi et demande :

- Je vous dois combien ?
- 20 euros.

L'homme cherche dans ses poches et ne parvient à rassembler que 19 euros cinquante. Il réfléchit un peu puis s'adresse au chauffeur :

- Vous ne pourriez pas faire marche arrière pour cinquante centimes ?

*Proposé par Marie-Jeanne*



Le printemps s'annonce toujours plein de promesses... sans jamais nous mentir, sans jamais défaillir.

**Michel Bouthot**





## Anagrammes

Proposé par Jocelyne

Placez dans le bon ordre les lettres données. Inscrivez les mots ainsi trouvés dans le tableau et reportez chaque lettre dans la case correspondante de la grille ci-dessous. La première colonne du tableau vous donnera le prénom et le nom d'un auteur. La grille complétée, vous verrez apparaître un extrait d'une de ses œuvres.

RUVAGER	A	46	93	40	55	72	4	8						G1		B2	F3	A4	K5	C6		H7	A8
PECAPHE	B	35	51	81	18	2	64	23			F9	L10	J11		I12	K13		N14		K15		L16	D17
ETOURE	C	37	86	84	70	43	6			B18	J19	M20		N21	J22	B23		E24	I25	H26		E27	J28
NEVRUDE	D	57	66	17	91	75	34	63		F29	L30	M31	H32	N33		D34	B35		E36	C37	M38	F39	
BAMADGE	E	76	82	27	36	48	24	47		A40		I41	M42		C43	I44	G45	A46	E47		E48	G49	K50
VISENDE	F	3	83	60	29	9	89	39		B51		N52	I53	G54		A55	H56	D57	L58	G59	F60	N61	
NAVESA	G	78	45	49	1	59	54			M62	D63		B64	K65	D66	J67	N68	H69	C70		J71	A72	
CENADES	H	26	80	85	32	7	69	56		M73	I74	D75	E76	L77		G78	N79	H80	B81	E82	F83	C84	
UNITIES	I	12	53	41	95	74	44	25		H85	C86	L87		M88	F89	L90	D91	J92	A93	K94	I95		
ADUTIME	J	67	28	22	71	19	92	11															
TYRELE	K	50	13	15	5	65	94																
AXUSANE	L	90	58	30	77	16	10	87															
FALITON	M	31	73	38	88	62	42	20															
SAQUINE	N	14	61	33	68	21	52	79															

## Humour



L'autobus est bondé, archibondé.  
Un jeune homme essaie de monter dedans mais en vain.

Finalement il fond en larmes et supplie :

- Laissez-moi passer je suis le chauffeur.



Le contrôleur annonce à une vieille dame :

- Votre billet ne vous permet pas de voyager dans un rapide.
- Eh bien dites au chauffeur de ralentir !

Proposé par Marie-Jeanne

Personne ne peut fuir son cœur. C'est pourquoi il faut l'écouter.



La meilleure façon d'adoucir ses peines, c'est de soulager celles des autres.

Proposé par Marie-Jeanne

Solutions des jeux du numéro de février  
L'arbre à mots:

### Citron

Écorce      Menton  
Arbre   Croûte   Galoche   Poil  
Tronc   Vieille   Rouler   Pile  
Bois   Tableau   Sabot   Carotte  
Belle   Noir   Venus   Râpée  
Jambe   Ombre   Denver   Cuite



Ce numéro a été réalisé par Christiane A., Marie-Jeanne, Marilou, Jocelyne et Chantal.