

« L'ECHO »



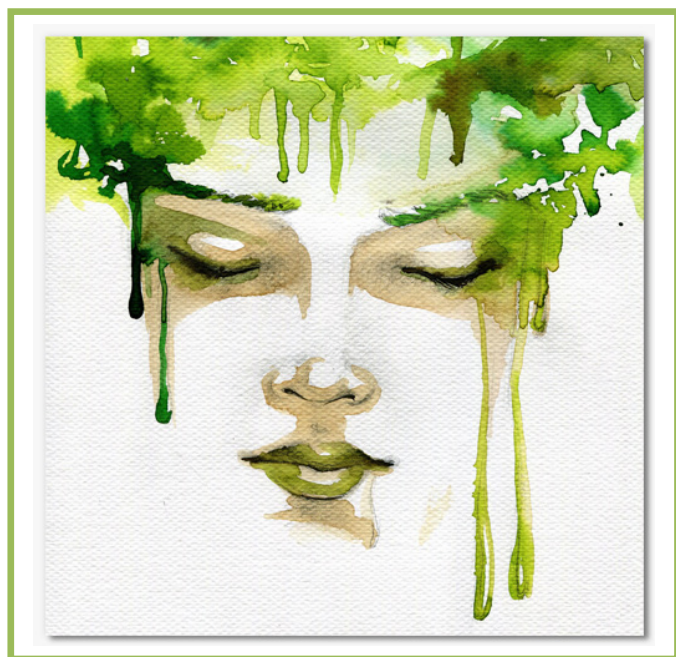
Dynamiques
Etonnants
Simple

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

Visage de l'habitante

*Mon visage est serein
Il est vivant
Il ne cache pas son origine
Ni mon corps
Ni mes yeux très curieux
Mes lèvres s'entrouvrent aux paroles
Dans mon visage reposé
Vous pouvez lire les émotions qui passent
Dans mon visage attentif
Il y a des sentiers que l'on peut prendre
Mon visage est ouvert
Il s'illumine
Il est une fenêtre au monde.*

Monique



Salut au Printemps

*Ferme les yeux et sent,
Respire l'odeur du printemps !
Ecoute le chant des oiseaux,
N'y-a-t-il rien de plus beau ?
Tu touches le vrai bonheur
Dans ce moment de douceur !
Ainsi les jours de pluie,
Ne regarde plus le ciel gris,
Mais pense à cet instant magique
Où tout semble féérique...*

Proposé par Christiane A.

Fèves printanières au chorizo

Ingrédients : 450g de fèves fraîches, 100 g de lardons, 2 oignons blancs, 1 gousse d'ail, 1/2 chorizo coupé en tranches, 1 c à café de fond de veau, 1 feuille de laurier sauce, 1 c à soupe d'huile.



- ❖ Ecosser les fèves.
- ❖ Dans une sauteuse, versez une c à soupe d'huile, puis faites revenir les lardons et les oignons coupés en rondelles.
- ❖ Quand les oignons commencent à prendre de la couleur, rajouter le chorizo, puis quelques minutes après la gousse d'ail.
- ❖ Mouiller avec un peu d'eau (30 ml environ) et la c à café de fond de veau.
- ❖ Rajouter les fèves, la feuille de laurier sauce et laisser mijoter une petite dizaine de minutes.



Bach ou Bach ? Edmond ou Jean-Sébastien ?...

Au siècle dernier, le Dr Bach, médecin homéopathe anglais, a donné son nom à des élixirs floraux, remèdes pour soulager les maux physiques et spirituels (voire émotionnels). C'était une solution à ce qu'il recherchait : soigner sans effets secondaires. Rien que du naturel !!!

Il a parcouru la campagne anglaise en observant le matin les gouttes de rosée sur les fleurs qui, avec la chaleur du soleil, dégageaient une énergie spéciale.

Il a eu donc l'idée de faire macérer les fleurs dans de l'eau de source, le tout au soleil, puis de filtrer et d'ajouter de l'alcool (uniquement du Cognac) pour la conservation.

Les Fleurs de Bach peuvent soigner des patients de tout âge, elles sont employées pour soulager les émotions comme l'angoisse, la tristesse, la fatigue, la lassitude, ...Elles soignent le corps, l'âme et l'esprit. Le négatif s'en va, le positif arrive ! Tel un oignon, nous avons plusieurs couches émotionnelles et le but est de trouver notre équilibre au fil du temps afin de se sentir bien. Apprendre à écouter son corps, aller à la découverte de soi-même. Toutes ces explications nous ont été données à l'Espace Seniors, lors d'une information animée par une Naturopathe et conseillère en Fleurs de Bach. Cette personne nous a permis de découvrir une nouvelle façon de se soigner, naturelle et sans danger grâce aux Fleurs de Bach.

Christiane A.

Défibrillateurs

La ville de Blagnac dispose de trente-quatre défibrillateurs, situés sur l'ensemble de la commune, dans des bâtiments publics et des installations sportives.

Ces appareils permettent de venir en aide aux personnes en arrêt cardio-respiratoire et de prodiguer les premiers soins vitaux avant l'arrivée des secours.

Où sont-ils situés ?

Dans les équipements sportifs : complexe sportif d'Andromède, de Naudin, gymnase Mermoz, Andromède, Guillaumet, Weidknet, Cassin, les Prés, Aérogare, Saint-Exupéry, patinoire Jacques Raynaud, stade des Ramiers, halle du tennis, piscine des Ramiers, bassin d'apprentissage.

Dans les équipements culturels : conservatoire de musique, Odysud, petit théâtre Saint-Exupère, cinéma Rex.

Dans les lieux publics : Hôtel de ville, Espace Seniors, local de la police municipale, centre technique municipal, chapiteau des Ramiers, foyer Pierrette-Junca (quartier Layrac), Maison de la Famille, salles des fêtes de Barricou et des Ramiers, cimetière du Parc, église Saint-Pierre.

La ville dispose également de deux défibrillateurs portables, prêtés à la demande aux associations blagnacaises pour leurs activités extérieures.

Renseignements

Direction des sports, 1, allée de la Piscine
05 61 71 76 57



Et puis ce fut l'hiver...

Tu sais, le temps a une manière d'aller très vite sans que tu t'aperçoives des années qui sont passées !

Il me semble que c'était hier, j'étais encore jeune, nouvellement mariée, et je m'aventurais dans ma nouvelle vie avec mon conjoint.

Mais aujourd'hui je me questionne : où sont passées toutes ces années ?...

Je sais que je les ai toutes vécues selon mes espérances et mes rêves tels qu'ils étaient à l'époque. Mais il est ici l'hiver de ma vie qui m'a rattrapée par surprise. Comment y suis-je arrivée si vite ? Où sont passées toutes ces années, où s'est envolée ma jeunesse ?...

Mes amies sont retraitées et grisonnent...elles se déplacent plus lentement...quelques-unes sont en bonne forme, d'autres moins que moi...

Maintenant prendre une douche est devenu difficile ! Et faire une sieste n'est plus un luxe, mais une nécessité !...

...Oui, j'ai des regrets. Certaines choses que je n'aurais pas dû faire, d'autres que j'aurai dû m'efforcer d'accomplir. Par contre il y a plusieurs choses que je suis fière d'avoir faites, elles font partie de mon vécu.

Le temps passe plus vite qu'on ne le pense. Alors si tu as des choses que tu désires accomplir, fais-le vite, ne remets pas à plus tard, la vie est si courte... La vie est un cadeau pour toi ! Vis-la bien !...

Amuse-toi aujourd'hui !

Fais quelque chose de plaisant !

Sois heureux !

Aie une belle journée ! Et rappelle-toi que la vraie richesse est la santé et non pas l'argent !

Proposé par Marie-Jeanne



Portes Ouvertes

Il y avait beaucoup de monde ce jeudi 3 mai aux Portes Ouvertes et à l'inauguration de l'Espace Seniors rénové.

Ce fût une belle journée. Les seniors présents ont pu découvrir les travaux et aménagements réalisés mais aussi les activités et services proposés par les équipes d'animation et de restauration municipales. Il y a eu beaucoup d'émotion et de bonne humeur : expositions, chansons, poèmes, chorégraphies, démonstrations culinaires, apéro-concert et autres animations ont rythmé la journée.

Merci à tous pour votre participation à cette réussite !



Chantal

Une âme d'artiste



Un vendredi par mois, nous voilà transformées en "maîtres" dans l'art de la composition florale.

Dominique, notre coach est là les bras chargés de superbes fleurs, de multiples feuillages....

Après découverte de la composition à réaliser et les conseils avisés de Dominique, notre esprit créatif est en fusion. Très délicatement, nous manipulons, coupons, mixons les couleurs, les variétés, disposons avec harmonie.... et quelle fierté de ramener chez soi notre œuvre qui ornera notre intérieur pendant plusieurs semaines.

Merci Dominique. Nous permettre de partager notre passion en découvrant quelques secrets et techniques : voilà de vrais moments de bonheur...

Jocelyne



Mots Mêlés : les parties du corps

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

- () TETE
- () EPAULES
- () DOS
- () COU
- () CHEVILLE
- () GENOU
- () PIED
- () BRAS
- () COUDE
- () POIGNET
- () MAIN
- () TAILLE
- () JAMBE
- () CUISSE
- () MOLLET
- () VISAGE
- () DOIGTS

Solutions des jeux du numéro d'avril

Mozig :

1a Recto, 2b Corne - 3c Corse - 4b Horde -
5c Torse - 6a Roche - 7c Décor - 8a Héros -
9b Honte.

Les mots rayés :

Grille 1 : Outre - Super - Gérer - Inuit - Place
- Coron - Plant.

Mot à trouver : Pommade

Grille 2 : Régie - Donne - Péage - Lueur -
Tarif - Amant - Drive.

Mot à trouver : Mélodie

Langue d'Oc

Frescura de mai, n'enriquis pas
jamai.*

Et en toulousain : à quand la
cagnasse** ??? Qué feignas*** ce
soleil !!!

*La fraîcheur de mai n'enrichit jamais.

** Chaleur.

*** Quel feignant

Christiane A.



HUMOUR



Le monde est un jardin dont vous êtes les jardiniers.

Parents, enfants et toutes les personnes qui vous entourent sont les fleurs de votre jardin.

Les graines que vous semez ? A bannir évidemment celles de la colère, l'envie, la jalousie.

Graines d'amour en abondance et avec joie, vous verrez éclore de magnifiques fleurs !!!

Semez des graines positives.

Ninon

