

« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simples

Ré La Blanche

Du 29 juin au 6 juillet, les seniors se sont évadés, direction : Bois Plage en Ré.

Nous avons été accueillis dans un centre de vacances très arboré et fleuri, avec des chambres confortables et un restaurant où le Chef nous a servi des bons repas copieux... Chaque jour, nous partions à la découverte des curiosités de l'île de Ré. Les villages typiques avec les roses trémières, ont enthousiasmé nos yeux, le marais poitevin avec sa balade en plate, le clocher noir et blanc d'Ars en Ré, le phare des Baleines (quelques téméraires sont montés tout en haut !), le marché médiéval de La Flotte, le port et le centre-ville de La Rochelle (où des fortes pluies s'étaient invitées), l'usine de sel, la savonnerie au lait d'ânesse. N'oublions pas les dégustations de pineau, de chocolat et les soirées. Pendant que certains préféraient la plage, d'autres s'affrontaient à la pétanque ou aux animations proposées par le centre de vacances.

Que de belles images, de bons souvenirs !!!

Et de retour à Blagnac, on pense déjà au prochain séjour...

Jocelyne



Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés



Bon appétit ! L'été, c'est le temps des grillades et des pique-niques. Voici quelques recettes de sauces simples à réaliser pour les agrémenter.



La rouille

Faites une mayonnaise. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 doses de safran, 1 gousse d'ail pelée hachée et 1 pincée de piment en poudre. Mangez-la avec du poisson ou des crevettes. Trempez-y des bâtonnets de légumes ou tartinez-la sur du pain.

La sauce au gorgonzola

Lavez 5 brins de persil, 4 brins de menthe, 2 brins d'estragon. Ôtez les tiges. Mixez ces herbes avec 150 g de fromage blanc crémeux, 100 g de gorgonzola, jusqu'à consistance crémeuse, et poivrez. Idéal pour accompagner une viande rouge cuite au barbecue, de la volaille, en gratin, avec des pâtes

Le pesto

Mixez 50 g de pignons grillés avec 50 g de parmesan, 20 feuilles de basilic, du sel, du poivre et environ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce que vous obteniez une sauce homogène. Le pesto peut assaisonner une salade, napper des pâtes, ou se déguster avec des légumes à l'apéro.

Recettes proposées par Nadine

Canicule : protégez-vous !

Face aux fortes chaleurs de l'été, certains sont plus fragiles: l'augmentation des températures peut les mettre en danger. C'est pourquoi la ville de Blagnac met en place chaque année un dispositif de suivi et d'accompagnement en direction des Blagnacais les plus vulnérables. Pour en bénéficier, il suffit de vous inscrire auprès de l'Espace Seniors ou en appelant le numéro Info Seniors au **0 800 031 700**.

Pour ne pas se déshydrater et éviter le coup de chaleur suivez les conseils ci-dessous :

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Éviter les efforts physiques

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

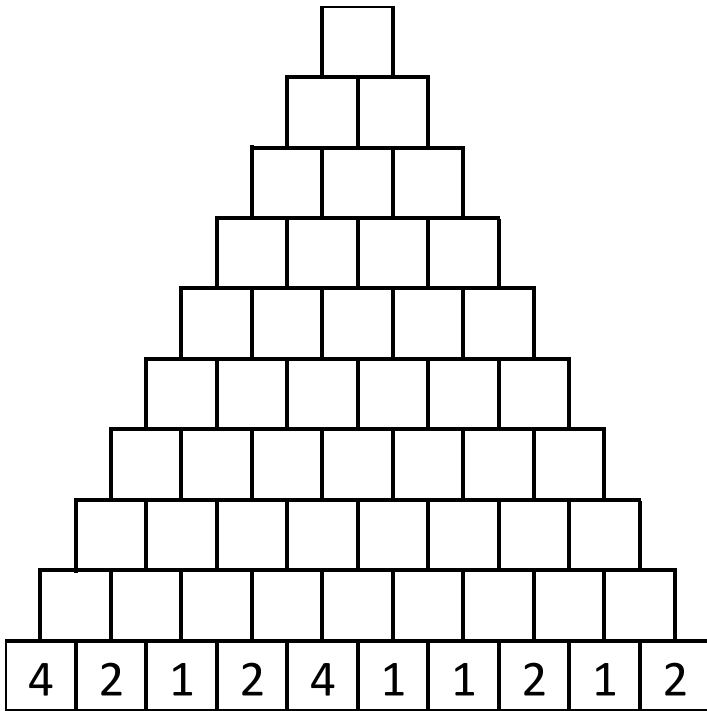
Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)





Pyramide mathématique

Complétez la pyramide de façon à ce que chaque case contienne la somme des 2 cases qui se trouvent au-dessous.



Proposé par Nadine

Blagues



Trois petits vieux, qui étaient de bons amis, se retrouvent après de longues années :

- Que faites-vous depuis que vous êtes à la retraite ?
- Le premier dit : Moi, je fais de la photo.
- Le deuxième : Moi je jardine.
- Et le troisième : Moi je fais de la recherche... !
- Ah bon... ! Et dans quoi ?
- Tous les jours, je cherche mes lunettes, ma canne, mon dentier, mes clés... !



A l'hôpital, un vieux monsieur couché dans son lit s'époumone à crier :

- Le révolver!..., le bazooka!..., le fusil!..., la mitrailleuse!...



L'infirmière entre précipitamment dans la chambre et l'enguirlande :

- Non, mais ça ne va pas de crier comme ça... ! Elle soulève les draps et s'aperçoit qu'ils sont complètement mouillés :
- Mais c'est dégoûtant... ! Vous auriez pu demander le pistolet... !
- Voilà ! Le pistolet ! C'est le mot que je cherchais...

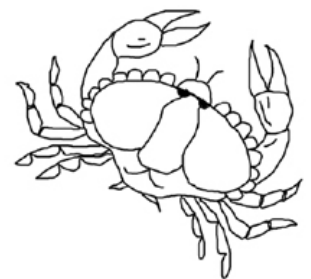
Proposé par Marie-Jeanne



Mots Mêlés : « Au bord de la mer »

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

- | | | |
|------------|---------|--------|
| ARENICOLES | OURSINS | MACTRE |
| BIGORNEAU | COQUES | VARECH |
| LAMINAIRE | ALGUES | FUCUS |
| CREVETTES | MEDUSE | MOULE |
| PLUMARIA | STERNE | MUREX |
| PATELLES | | |
| OPIHURES | | |
| GOELAND | | |
| AURELIE | | |
| BUCCINS | | |
| MOUETTE | | |
| PEIGNES | | |
| ANATIFE | | |
| COUTEAU | | |



Proposé par Chantal

Texte à trous « Départements »

Remplacez les pointillés par le nom de départements français dans le texte ci-dessous :

J'étais assis au bar en train de boire un tandis que je regardais un clochard faire la Une dame vint s'asseoir à côté de moi, elle portait un manteau de et j'en fus impressionné car je sais que le Nous engageâmes la conversation, et ce qui me charma chez elle furent et ses yeux Au bout de quelques minutes, elle me demanda de monter chez elle. Il fallut donc que je et j'acceptai sans crier ! Elle ne perdit pas le, nous entrâmes dans sa chambre et à peine arrivés, elle se déshabilla. Ses seins étaient magnifiques, elle les En fait, cette fille était vraiment et l'on s'amusa jusqu'à L'exercice ça, car elle avait un appétit de Aussi, au petit matin, je lui proposais du jambon, du saucisson et du Elle fut si contente de ce petit déjeuner, qu'elle m'appela son et me demanda une que je refusai de payer, trouvant que c'était trop..... Elle me fit alors une terrible scène et je vis dans ses yeux une terrible A cet instant, j'aurais eu bien besoin d'un car elle me lança son sac au visage et me donna un coup de pied dans le Tout fini par s'arranger, mais avec des histoires pareilles, elle Que l'on ne l'y prendrait plus.



Proposé par Jocelyne

Enigme « Père Fouras »

On me trouve au début de la nuit
Au fond du jardin
Et deux fois dans l'année
Qui suis-je ?



Solutions des jeux du numéro de juin

Cérébro cache-cache :

P	P	L	L	A	A	T	T	E	E
P	L	L	A	A	N	T	E	E	N
O	A	N	N	A	N	O	R	T	N
O	U	U	S	S	U	O	T	T	U
L	L	U	L	E	U	R	L	L	U
U	I	U	E	E	U	T	T	E	E
L	I	L	E	R	E	R	R	R	E
S	L	U	S	S	U	D	R	D	U
E	I	G	S	E	E	G	E	E	U
T	L	E	E	E	L	T	E	L	E

Mots croisés :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	E	T	O	N	N	E	M	E	N	T
II	P	R	I	S	O	N	N	I	E	R
III	R	A	G	I	T		R	O	I	
IV	O	I	N	D	R	E		E	N	A
V	U	T	O		C	T	I		S	N
VI	V	E	N	A	I	E	N	T		G
VII	E	M		P	R	E	V	A	L	U
VIII	T	E	T	U		S	I		I	L
IX	T	N		R	U		T	O	M	E
X	E	T	R	E	N	N	E	R	A	S



Ce numéro a été réalisé par Marie-Jeanne, Jocelyne, Nadine et Chantal.