

« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simples

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Inités
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

A méditer

Mes maux, loin de se calmer

Las, las, ne cessent d'empirer

O vraiment, marâtre nature

Avec l'âge la douleur perdue

Donc, si vous m'en croyez

En sa plus réelle nouveauté

Avant que ternisse votre beauté

Pour assouvir toutes vos envies :

Cueillons, dès aujourd'hui, les roses de la vie.



Janine

*Ne cherche pas d'autres richesses que celle de l'amour à donner et à recevoir.
Ose, ose, car le possible est toujours un tout petit pas après ...l'impossible.
Ose ta confiance, ose ta vie, toi seul la vivras.*

Jacques Salomé – Paroles à guérir

Semaine bleue, semaine nationale des Seniors



Découvertes culturelles, associatives, ludiques,... partage, convivialité, ambiance : voilà, cette année encore, ce que la semaine bleue, qui met à l'honneur les aînés, nous a proposé du 8 au 12 octobre.

Animations à thème comme les visites de l'ESAT Maniban, de la Maison intelligente, de la cuisine Centrale ou comme la causerie musicale, la faune et la flore de Blagnac, mais aussi la prévention santé, la mesure de nos réflexes à la conduite, le thé dansant avec un défilé de « seniors mannequins » qui a ravi un public venu nombreux...

Personne ne souhaite vieillir, mais tout le monde veut vivre longtemps... Eloignons solitude, isolement et ennui.

Appliquons les conseils prodigués pendant cette semaine et partageons tous ces moments qui nous sont offerts par l'équipe de l'Espace Seniors.

Jocelyne



Bon appétit... un gâteau de famille : la bûche aux Petits Lu

Pour une meilleure dégustation, ce gâteau doit se préparer la veille

Ingrédients : 60g de beurre, 7 c à c de sucre en poudre, 1 œuf, 24 biscuits thé-brun de Lu, 1 grand bol de café très fort (tiède), 1 c à c d'essence de vanille, 1 pincée de sel, décor au choix, chocolat en poudre et chocolat râpé.

- ❖ Travaillez ensemble le beurre, le sucre, le jaune d'œuf et l'essence de vanille (ne pas faire fondre le beurre). Bien travailler le tout en pommade.
- ❖ Monter le blanc d'œuf en neige avec 1 pincée de sel.
- ❖ Le mélanger à l'appareil en faisant le ruban.
- ❖ Sur un plat, étaler tour à tour une couche de biscuits trempés rapidement dans le café tiède et une couche de crème à la vanille.
- ❖ Renouveler l'opération plusieurs fois. Terminer par une couche de crème.
- ❖ Recouvrir de chocolat en poudre et de chocolat râpé.
- ❖ Décorer et laisser reposer (ne pas placer au réfrigérateur).

Recette proposée par Simone



***Comme une fleur éclosse dans l'ombre,
nos émotions sont les couleurs de la vie.***

Yvette Trendy

Le Papé

De Yolande VERCASSON

*Il se tenait assis tout au bout de la table
Et nous impatientait souvent par sa lenteur.
On le voyait si vieux, si courbé, pitoyable,
Que l'amour peu à peu céda à la rancœur.*

*Je le suivais partout ! C'était là, dans ma tête !
Il me suivait des yeux lorsque je travaillais,
Proposait de m'aider, maladroit, l'air tout bête !
Il gênait nos projets, notre vie, le Papé !*

*Au bout de quelques temps, prétextant les vacances,
Je le menais plus haut, au flanc du Luberon
« Tu seras bien là-bas. Tu verras la Durance
Du haut de la terrasse de la grande maison.*

*Ces maisons-là, Papé, sont faites pour les vieux.
Regarde comme ils semblent bien, ils ont l'air très
heureux!
« Comme tu veux, petite, si c'est pour ton bien-être.
Monte de temps en temps, le dimanche peut être ? »*

*Je l'ai laissé tout seul, vivement, pas très fière.
L'air était encore chaud, pourtant je frissonnais,
Et le chant des oiseaux voletant sur le lierre
Me disait doucement : « Qu'as-tu fait du Papé ? »*

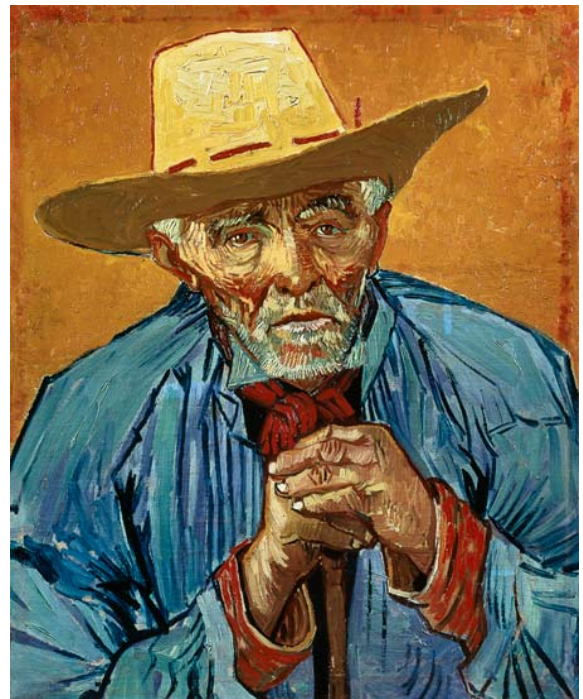
*Les jours se succédaient, je cherchais la quiétude
Le travail me prenait, j'essayais d'oublier,
De noyer mes regrets au fil des habitudes,
Les souvenirs d'antan rappelaient le Papé.*

*Même dans le mistral qui rasait la garrigue
Pour venir s'écraser au butoir de la digue
J'entendais cette voix qui ne cessait jamais
De dire à mon oreille : « Qu'as-tu fait du Papé ? »*

*Chaque brin de lavande, de thym, de romarin,
Me reprochait sans fin l'absence de l'aïeul.
Le murmure des sources dans le petit matin
Chantait sur mon cœur lourd des cantiques de deuil.*

*Le remord lentement s'installait dans ma vie.
Je revenais m'asseoir où il s'était assis,
Sur le banc de vieux bois, près du puits, sous le chêne,
Et je laissais errer mes pensées sur la plaine.*

*Alors, je l'ai revu, avant, lorsqu'il marchait
Jusqu'au seuil de l'école, pour venir me chercher.
Je sautais dans ses bras, je l'embrassais, tout doux,
Et nichais tendrement ma tête sur son cou.*



*Il me portait un peu, puis, ma main dans sa main,
Il ajustait son pas pour bien suivre le mien.
Il m'expliquait les bois, les cabris, les moutons,
Les abeilles dorées et les beaux papillons.*

*Il cueillait aux buissons des réserves de mûres
Et m'offrait les plus grosses comme un présent de
choix.*

*Il riait bruyamment en voyant ma figure
Barbouillée des reliefs de ce festin de roi.*

*Le soir près de mon lit, il venait me bercer
De chansons provençales, d'histoires de bergers.
Je m'endormais heureuse de sa chaude présence,
Pleine de rêverie, d'amour, de confiance.*

*Au long des souvenirs, mon cœur plein de pitié
A trouvé le repos. J'ai repris le sentier
Pour revenir tout droit à la grande maison.
Retrouver le Papé, lui demander pardon.*

*J'ai pris tout simplement sa main, sans rien lui dire.
Une larme brillait au milieu du sourire.
Et c'est moi, cette fois, tout au long du chemin
Qui ajustais mon pas, pour bien suivre le sien.*

*Un Papé c'est précieux, c'est tant de souvenirs !
Si vous en avez un, jusqu'au bout de vos jours,
Gardez-le près de vous. Quand il devra mourir,
Vous fermerez ses yeux dans un geste d'amour.*

*Aujourd'hui, par hasard, si le chant des cigales
Me pose la question tant de fois redoutée,
Je peux, le cœur tranquille, en digne Provençale
Répondre fièrement : « il est là, le Papé »*

Proposé par Alda



Tectonic

Proposé par Jocelyne

Remplissez la grille pour qu'une zone de 5 cases contienne les chiffres de 1 à 5, une zone de 4 cases les chiffres de 1 à 4, etc...
Un chiffre placé dans une case ne peut se retrouver dans aucune des cases qui l'entourent, y compris en diagonale.

4			2					
	5							3
1					5			
			3					3
	4				4		5	

Solutions des jeux du numéro de septembre Mots croisés du jardin aux papillons :

Horizontal :

- 1 - Antennes
- 2 - Chrysalide
- 3 - Métamorphose
- 4 - Nature
- 5 - Cocon
- 6 - Ailes
- 7 - Papillons
- 8 - Trompe
- 9 - Œuf
- 10 - Nectar

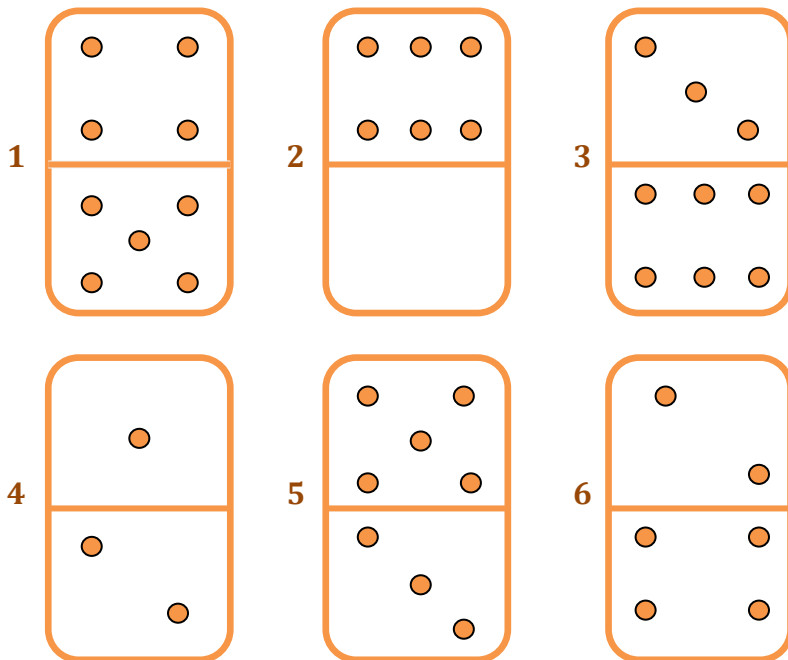
Vertical :

- 1 - Emergence
- 2 - Pattes
- 3 - Nocturne
- 4 - Accouplement
- 5 - Abdomen
- 6 - Ecailles
- 7 - Tropical
- 8 - Thorax
- 9 - Chenille
- 10 - Diurne
- 11 - Oiseaux

Dominos

Proposé par Jocelyne

En commençant par le domino n°4, classez les six dominos dans un ordre logique.



Blague

Des retraités alertes ont décidé de prendre tous les jours des cours de stimulation de la mémoire. Emballés, ils en parlent à leurs parents, amis et voisins.

Si bien qu'un jour, le voisin interpelle le vieux monsieur en train de tondre sa pelouse :

"- Dites-moi, quel est donc le nom de votre moniteur pour ces exercices sur la mémoire ?

Le vieux monsieur répond :

- Eh bien, c'est... Humm... laissez-moi une minute... Quel est le nom de cette fleur, vous savez, celle qui sent si bon mais a des épines sur ses tiges...?

Le voisin :

- La rose ?

Le vieux monsieur:

- Oui c'est ça... (Criant en direction de la maison) Hé, Rose, quel est le nom de notre moniteur pour les cours de mémoire ?"

