

« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simples

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

Nocturne

*Un oiseau chante dans la nuit
En reprenant sans fin sa mélodie.
Son chant écrit la préface
De l'amour et du temps qui passe.
D'une tendresse infinie,
Il habille notre nuit,
Enfermant dans un cocon de douceur
Nos désirs et nos peurs.
Faisant de nos insomnies,
Les plus beaux moments de la vie.
Ses trilles mille fois répétées,
S'en iront sur le vent léger.
Le matin les emportera,
Sur sa clarté les déposera.
Nous laissant au lever du jour,
Ivres de bonheur et d'amour.*

Yvette Trendy



Proposé par Simone

L'atelier méditation



Un mardi après-midi, nous étions un petit groupe pour assister avec un « maître » à la découverte d'un cours de méditation. Cette pratique spirituelle - ou l'art d'être en contact avec soi-même - qui peut se pratiquer debout, assis ou en marchant, les yeux ouverts ou fermés, est à la portée de tout un chacun. Il suffit d'essayer, de se poser et d'observer ce qui se passe en nous !

Je le conseille à tous les seniors. Moi j'adhère totalement.

Christiane A.

A bon entendeur !...

Deux gars, dans leur soixantaine, parlent du vieillissement et l'un dit à l'autre :

- Le pire, c'est pour nos femmes : elles refusent d'admettre qu'elles vieillissent et essaient toujours de cacher leurs petits bobos.
- Tu as bien raison mais j'ai trouvé un sacré truc pour les prendre à leur petit jeu : ainsi, si tu veux savoir si ta femme commence à être sourde, place-toi à 10 mètres d'elle et pose lui une question. Puis quand tu verras qu'elle ne répond pas, avance-toi de 5 mètres. Puis de 2 mètres. Puis à 1 mètre. Et là, elle va devoir se rendre à l'évidence qu'elle est sourde !

Le senior trouve l'idée très bonne et en entrant chez lui, il se place à plusieurs mètres de sa femme et lui demande d'une voix forte :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?
- ... Pas de réponse !...

Il s'approche alors plus près et lui demande encore :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?
- ... Pas de réponse !...

Il s'approche encore, à 2 mètres, et lui redemande :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?
- ... Pas de réponse !...

Le gars n'en revient pas ! il s'approche alors à 1 mètre et hurle :

- Chérie, qu'est-ce qu'on mange pour souper ?

Sa femme se retourne et lui dit, l'air agacée :

- Pour la quatrième fois : **du poulet et des frites !**



Proposé par Marie-Jeanne

Bon appétit ! La recette de Mamie Alice : la Millassine

Ingrédients : 1/2 l de lait, 130g de farine, 130g de sucre, 3 œufs, 2 c à s de rhum ou d'eau de fleur d'oranger, le zeste d'un citron, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel.



- ❖ Préchauffez le four à 190°C ou th 6/7.
- ❖ Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec le sucre vanillé.
- ❖ Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, les 3 œufs entiers, le rhum ou l'eau de fleur d'oranger, le zeste du citron et la pincée de sel.
- ❖ Versez sur le mélange le lait chaud tout en remuant avec un fouet pour éviter les grumeaux, versez le tout dans un moule beurré.

- ❖ Enfourez à 180°C environ 35 minutes, jusqu'à ce que le flan prenne une belle couleur dorée. Testez avec la pointe d'un couteau avant de retirer le gâteau du four.
- ❖ Dégustez chaud ou froid à votre convenance.

Recette proposée par Christiane A.

Au Café des Délices

*Tes souvenirs se voilent
Ca fait comme une éclipse
Une nuit plein d'étoiles
Sur le port de Tunis
Le vent de l'éventail
De ton grand-père assis
Au Café des Délices*

*Tes souvenirs se voilent
Tu vois passer le tram
Et la blancheur des voiles
Des femmes tenant un fils
Et l'odeur du jasmin
Qu'il tenait dans ses mains
Au Café des délices
Yalil yalil habibi yalil ...*

*Tes souvenirs se voilent
Tu la revois la fille
Le baiser qui fait mal
À port El Kantaoui
Les premiers mots d'amour
Sur les chansons velours
Abibi Abibi*



*Tes souvenirs se voilent
Tu les aimais ces fruits
Les noyaux d'abricot
Pour toi, c'étaient des billes
Et les soirées de fête
Qu'on faisait dans nos têtes
Aux plages d'Hammamet
Yalil yalil habibi yalil...*

*Tes souvenirs se voilent
À l'avant du bateau
Et ce quai qui s'éloigne
Vers un monde nouveau
Une vie qui s'arrête
Pour un jour qui commence
C'est peut-être une chance*

*Yalil yalil tu n'oublieras pas
Yalil yalil ces parfums d'autrefois
Yalil yalil tu n'oublieras pas
Yalil yalil même si tu t'en vas
Yalil yalil habibi yalil ...*

*Une nuit plein d'étoiles
Sur le port de Tunis
Et la blancheur des voiles
Des femmes tenant un fils
Le vent de l'éventail
De ton grand-père assis
Et l'odeur du jasmin
Qu'il tenait dans ses mains
Au Café des Délices*

Félix Gray

Proposé par Christiane A.

Le Festival des Lanternes



Le 15 janvier 2019, le festival magique des lanternes dans la cité impériale de la route de la soie, a ravi nos yeux et nos oreilles.

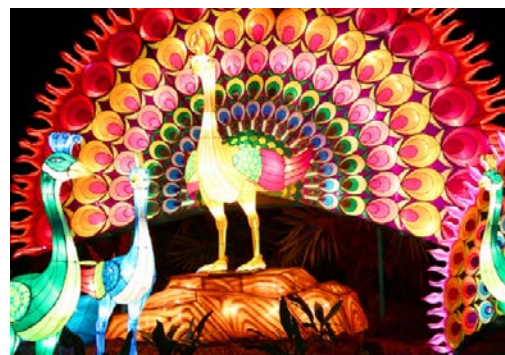
Dans les allées aux arbres illuminés du parc Foucaud à Gaillac, le spectacle est partout. Mille lanternes recouvertes de soie illuminent des tableaux monumentaux : palais gigantesque animé, des parterres de lotus multicolores, des animaux de tous genres, dragons immenses, pandas, chevaux,..., des éléphants en porcelaine, mais aussi des animations dansantes et musicales exécutées par des artistes du Sichuan.

Le Festival des Lanternes met aussi à l'honneur la ville de Gaillac avec son coq, emblème de la ville, son safran, ses vignobles.

Ce festival qui montre les splendeurs de la puissante dynastie Tang et de l'histoire de la Chine devrait se dérouler encore l'année prochaine à Gaillac.

Alors, n'hésitez pas, réservez vos places !!!

Jocelyne





Blagues courtes



Deux poules discutent :

- Comment vas-tu ma cocotte?
- Pas très bien. Je crois que je couve quelque chose !



Le fils :

- Aujourd'hui, j'étais dans le bus avec papa, il m'a dit de laisser ma place à une dame...

La maman :

- C'est très bien, fiston, tu as fait une bonne action.

Le fils :

Mais maman, j'étais sur les genoux de papa !



Le pharmacien au client :

- Ah non monsieur, je ne peux pas vous donner de l'arsenic comme ça, il vous faut une ordonnance!
- Et si je vous montre la photo de ma belle-mère, ça va?



Mots Mêlés :

« Les plats cuisinés »

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

CARBONNADE
CHOUROUTE
QUENELLES
GALANTINE
BOULETTES
FRICASSEE
BRANDADE
GRILLADE
COUSCOUS
MIROTON
NAVARIN
POTAGE
FONDUE
BISQUE
HACHIS
RAGOUT
GELEE
GLACÉ

CREME
PUREE
CIVET
ROTI



Proposé par Chantal

Solutions des jeux du numéro d'Octobre

Dominos:

4 - 6 - 1 - 5 - 3 - 2.

Tectonic:

4	2	1	2	1	5	1	2	1
3	5	3	4	3	4	3	4	3
1	4	1	5	1	5	2	5	2
2	5	2	3	2	3	1	4	3
3	4	1	4	1	4	2	5	1

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