

« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simple

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

La clé

*Un horizon trop grand s'étire devant moi
Il voudrait me guider mais sans chercher pourquoi
Je ne crois plus en lui je lève sa barrière
Qui m'invite à franchir sans regarder derrière
Son petit pont d'oublis menant vers l'inconnu
Où les espoirs enfouis ne sont pas parvenus
A ouvrir cette porte aux rêves encerclés
Qui cache à mes yeux ses invisibles clés.*

*Mes pensées s'égarant l'une d'elles en profite
Pour partir avec moi avant que ne s'effrite
Notre envie de chercher pour la trouver soudain
La découvrir enfin dans un autre jardin.
Serait-elle plus loin dans un soir d'illusions
Où peut-être là-bas au pied d'un portillon
Elle est là, je la vois j'écoute son murmure
Elle est là, je la vois je quitte mon armure
Accrochée à ce mur jouant avec ses pierres
Elle était bien cachée sous les feuilles du lierre
Mon ciel devient tout bleu je sais qu'elle m'attend
L'hiver va s'en aller je pars vers le printemps.*

*Je vais la décrocher c'est la belle des champs
Celle qui m'attirait au gré des jours sans vents
Qui me posait parfois sur un petit nuage
Qui ne demandait pas de partir en voyage
En m'éloignant d'un monde aux sombres oraisons
Elle fermait la marche et le son des canons
Elle est là, devant moi, droite comme une croix
Je la prends dans ma main sans me brûler les doigts
Elle est là, avec moi, c'est la clé du bonheur
Peut-être que demain elle ouvrira ton cœur.
Gérard Lestrade*

Proposé par Marie-Jeanne



Vive le jardin !

Le jardinage est avant tout une belle activité pour garder le moral au beau fixe.

Un jardin potager permet de prendre une pause à l'air frais, de profiter du calme et de la nature, surtout pendant les beaux jours.

C'est un lieu qui permet de réduire l'anxiété et de lutter contre la dépression, par son aspect apaisant, mais aussi, parce qu'il demande un entretien quotidien, et le voir évoluer au fil de l'année grâce à ses soins est particulièrement valorisant.

Eh oui, un beau jardin potager qui porte ses fruits peut être une véritable source de fierté !



L'autre bon côté du jardinage, c'est qu'il entretient une activité physique : planter, arroser, ratisser, tailler, pailler, ... Autant d'activités qui, l'air de rien, constituent de bons exercices cardio-vasculaires.

Ce travail nécessite aussi de se pencher, de s'accroupir, de s'agenouiller, ce qui permet d'entretenir les articulations. Une activité plaisante qui permet de garder sa souplesse, d'améliorer sa résistance et son endurance pour mieux prévenir la perte d'autonomie.

Alors nous vous attendons pour apprendre, partager nos connaissances et quelques bons fous rires. Toutes les mains, petites ou grandes sont les bienvenues pour passer un bon moment de convivialité dans la nature au potager des séniors !!!

Jean-Marie

Bon appétit ! *La quiche aux asperges et au parmesan*

Ingrédients pour 4 personnes : 1 pâte brisée, 100g de parmesan râpé, 1 botte d'asperges vertes, 2 œufs fermiers ou bio, 20 cl de crème épaisse entière, 10g de beurre, sel, poivre.



- ❖ Préchauffez le four à 180°C. Beurrez un moule. Étalez la pâte et foncez-la, en appuyant bien les bords contre le moule. Faites cuire la pâte à blanc pendant 15 min.
- ❖ Ôtez le pied des asperges vertes avant de les couper en 2 dans le sens de la longueur. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée, puis plongez-y les asperges pendant 2 min. Égouttez-les et rincez-les à l'eau fraîche. Déposez-les délicatement sur un linge propre.

- ❖ Fouettez les œufs avec la crème et 50g de parmesan. Salez, poivrez généreusement.
- ❖ Répartissez les asperges sur la pâte précuite, puis versez le mélange d'œufs et crème.
- ❖ Enfournez 20 à 25 min jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et la garniture bien dorée.
- ❖ 5 minutes avant la fin de la cuisson, parsemez les 50g de parmesan restant et donnez un tour de moulin à poivre.
- ❖ À la sortie du four, patientez 5 min avant de la servir accompagnée d'une salade de roquette.

Proposé par Chantal

« Qu'un véritable ami est une douce chose, il cherche vos besoins au fond de votre cœur ; il vous épargne la pudeur de les découvrir vous-même. »

Extrait de la fable de La Fontaine « Les deux amis »

Proposé par Simone

Définitions... *le petit Robert 2019 est enfin arrivé...voici quelques extraits.*

Etre au bout du rouleau : Situation peu confortable, surtout quand on est aux toilettes.

Facebook : Le seul endroit où tu parles à un mur sans être ridicule.

GPS : Seule femme que les hommes écoutent pour trouver leur chemin.

Autobus : Véhicule qui roule deux fois plus vite quand on court après que quand on est assis dedans.

Taser : Instrument utilisé afin de mieux faire passer le courant entre la police et la jeunesse.

Mozart : Célèbre compositeur que l'on écoute le plus souvent dans les pizzerias car on sent bien que mozzarella.

Sudoku : Qui a le nord en face.

Porte-clés : Invention très pratique qui permet de perdre toutes ses clés d'un coup au lieu de les perdre une par une.

Cravate : Accessoire servant à indiquer la direction du cerveau de l'homme.

Voiture : Invention ingénieuse permettant de contenir 110 chevaux dans le moteur et un âne au volant.

Orteil : Appendice servant à détecter les coins des portes.

Egalité des sexes : nouveau concept créé par les hommes pour ne plus payer le restaurant.

Proposé par Marie-Jeanne



La Complainte du légume

Un oignon suffit à faire pleurer les gens, mais on n'a pas encore inventé le légume qui les ferait rire."
(Will Rogers)

Quand t'as plus un radis,
Plus de beurre à mettre dans les épinards,
Tu te dis que les carottes sont cuites,
Que c'est la fin des haricots,
Tu te prends le chou pour rien,
T'as du sang de navet,
Et la tête comme une citrouille,
Tu ne te mêles plus de tes oignons,
Bref, t'en as gros sur la patate,
T'es tout juste bon à bouffer les pissenlits par la racine.
J'ai beau avoir un petit pois dans le ciboulot et un cœur d'artichaut,
Je ne suis pas né de la dernière pluie.
Alors plutôt que de faire le poireau comme un cornichon,
Je préfère appuyer sur le champignon.
Quoi ? Je n'fais pas l'pois... chiche ?



Ne plus avoir un radis -



Rougir comme une tomate!

Proposé par Nicole

Quand tu te lèves le matin, pense aux précieux privilèges que tu as d'être vivant, de respirer, de penser, de sentir, de toucher et d'aimer.

Albert Camus

Proposé par marie-jeanne



Masculin ou féminin ?

Voici des mots sur lesquels on s'emmêle facilement les pincesaux. Cet exercice fait travailler la mémoire du langage.

- | | |
|-----------------|------------------|
| abbaye | éphéméride |
| abscisse | épilogue |
| anagramme | haltère |
| antidote | idole |
| antre | immondice |
| astérisque | interclasse |
| ébène | octave |
| écritoire | |

Wordoku

Même principe que le Sudoku. Chaque lettre ne doit apparaître qu'une fois par bloc, par ligne et par colonne.

A E K L O R S T U

			K		A		T	
T		A		S				K
K		S						
U			L					A
	A		E		R		O	
L				K				R
							R	T
	S			T		U		O
			O		L	S		

Takuzu

Proposé par Simone

Remplissez la grille avec les chiffres 0 et 1. Chaque ligne et chaque colonne doivent contenir autant de 0 que de 1. Les lignes ou colonnes identiques sont interdites. Il ne doit pas y avoir plus de deux 0 ou 1 placés l'un à côté de l'autre, ou en dessous de l'autre.

1									
			1	1				0	0
						1			1
1		0			0			0	
1				1			0		
					0				
1		0							1
						0			
1			1		0	0			
	1		1					0	

**Pense comme un adulte,
vis comme un jeune,
conseille comme un ancien
et ne cesse jamais de
rêver comme un enfant !!!**

