

« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simples



Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Inités
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

Que reste-t-il de nos vingt ans ?

La vieillesse : l'outrage du temps. Où sont nos vingt ans ? Années folles, douces farandoles.

La jeunesse : nous sommes belles. On l'est toujours à vingt ans. Yeux pétillants, chevelure abondante, corps svelte, puis... !!!

Les années passent trop vite, notre corps épaissit, le cheveu s'éclaircit. Les sillons du vécu sur notre visage, nos mains ...

Que reste-t-il de nos vingt ans ?

Mais nous pouvons être encore séduisantes ! Evitons les doléances, les ragots, l'amertume, les regrets.

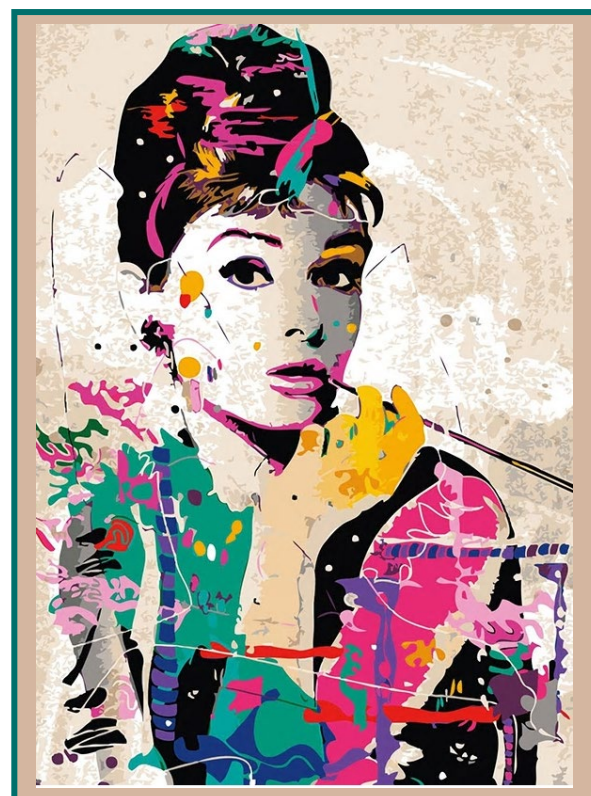
A nous la bonne humeur, l'humour, l'intelligence du cœur.

Plus de contraintes, rien à prouver.

Nos enfants ont leur vécu, les petits enfants ne viennent plus.

***A vingt ans il faut tout faire pour... plaire !
A l'hiver de notre vie il faut tout faire pour...
ne pas déplaire !***

Janine



Bon appétit ! Cocotte de chou aux blancs de volaille

L'hiver est bien installé alors boostez vos défenses immunitaires avec cette recette !

Ingrédients pour 4 personnes : 4 blancs de poulet, 100g de lardons, 800g de chou blanc, 60g de beurre (40g +20g), 3 échalotes, 15cl de fond de volaille, 2 c. à soupe de sucre brun.



- ❖ *Lavez et émincez le chou. Emincez les blancs de poulet. Epluchez et hachez les échalotes.*
- ❖ *Dans une cocotte, faites cuire les échalotes sans les colorer dans 40g de beurre.*
- ❖ *Ajoutez le chou, le sucre, les lardons, une pincée de sel et du poivre. Mélangez bien et laissez cuire 3 minutes sans cesser de remuer.*
- ❖ *Versez le fond de volaille et faites cuire à couvert 30 minutes.*
- ❖ *Dans une poêle, faites saisir les blancs de poulet avec 20g de beurre.*
- ❖ *Retirez-les et disposez-les sur les choux braisés. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Servez bien chaud.*



Etre âgé ou être vieux...

Etre âgé, c'est différent d'être vieux,
A la retraite, certains deviennent simplement « âgés »,
D'autres deviennent « vieux ».

L'âgé pratique le sport, la découverte, les voyages,
Le vieux se repose.

L'âgé a de l'amour à donner,
Le vieux accumule les jalousies, les rancœurs.

L'âgé fait des projets pour son futur,
Le vieux ressasse son passé.

L'agenda de l'âgé contient surtout des lendemains,
Le calendrier du vieux ne contient que des « hier ».

L'âgé apprécie les jours à venir,
Le vieux se désole du peu de temps qui lui reste.

L'âgé fait des rêves en dormant,
Le vieux fait des cauchemars éveillé.

Il n'est pas question pour nous d'être vieux,
Car nous avons tant d'amour à donner, tant de choses à faire, que nous n'avons pas le temps ni le désir d'être vieux.

Le temps est comme une rivière : vous ne pouvez pas toucher deux fois la même eau, parce que l'eau est passée et ne repassera plus.

Profitez de chaque moment de cette vie, trouvez le temps de vivre.

Si vous remettez les choses à demain,
Sachez que demain peut vous faire faux bond.
Carpe Diem et soyez heureux.

Proposé par Lili

Trucs et astuces

Le savon de Marseille doit contenir 72% d'huile végétale : olive, palme ou coprah...sans colorant, ni conservateur, ni adjuvant de synthèse.

Chouchou de nos grands-mères, il lave le linge délicat et fait des miracles appliqué directement sur les tâches.

Sur un chiffon humide, il nettoie le cuir et les meubles en teck.

Dilué dans de l'eau, il dégrasse les sols en plastique et le lino. Il redonne un coup d'éclat aux plafonds ou se pulvérise sur les plantes pour chasser les pucerons.

Un simple morceau placé dans un placard éloigne les mites, même alimentaires !

Proposé par Janine



Un délice que cette langue qui est la nôtre!

Ah que c'est beau....toutes les subtilités et les richesses de la langue française.

Ne dit-on pas que la langue française est très difficile à apprendre ?

En voici un exemple :

Une vieille demoiselle se présente chez un notaire pour enregistrer l'acte d'achat de sa maison récemment acquise.

Le notaire l'invite à s'installer, appelle son clerc et lui demande textuellement : "

Veuillez, s'il vous plait, ouvrir la chemise de Mademoiselle, examiner son affaire, et si les règles ne s'y opposent pas, faites une décharge pour qu'elle entre en jouissance immédiate ! "

On n'a toujours pas rattrapé la vieille fille !!!

Pour moi, elle n'aurait pas dû fuir : elle aurait dû essayer de tirer les choses au clerc....!



Proposé par Alda

Infos : le dispositif « Téléassistance 31 »

Pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées ou en situation de handicap, le Conseil départemental de la Haute-Garonne met à leur disposition un service gratuit de téléassistance.

Comment ça marche ?

Une télécommande vous permet d'alerter à distance une centrale d'écoute 24 h/24 et 7 jours/7.

Dès la réception de votre signal, la centrale d'écoute vous rappelle aussitôt et une personne fait le point avec vous, afin de prendre les dispositions nécessaires.

Si vous n'êtes pas en mesure de répondre (chute éloignée du téléphone ...), la procédure d'urgence est alors lancée.

- Les contacts inscrits dans votre dossier sont appelés : il s'agit de toute personne à proximité géographique, en mesure de se rendre à votre domicile (enfants, petits-enfants, amis, voisins...)
- Si vous n'avez pas de contact ou qu'ils ne répondent pas, les services de secours sont mobilisés : SAMU ou pompiers ...

Qui peut en bénéficier ?

- Les personnes âgées de plus de 70 ans
- ou qui sont bénéficiaires de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)
- ou qui sont bénéficiaires de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap)
- ou qui ont un taux d'invalidité de 80 % et plus
- ou qui sont dans une situation de particulière fragilité (soins palliatifs, fin de vie...).

Comment faire la demande ?

Vous devez compléter le formulaire de demande en ligne ou papier et le retourner, accompagné des pièces justificatives à l'adresse suivante :

Direction politiques territoriales et infrastructures

Service aménagement territorial

Téléassistance 31

1, boulevard de la Marquette

31090 Toulouse

Pour tout renseignement complémentaire :

Téléphone : 05 34 33 32 04 ou 05 34 33 32 05

Courriel : teleassistance@cd3.fr



Proposé par Nadine



Amusons nous...



Solutions des jeux dans le prochain numéro

Meilleurs vœux !!!



Mots Croisés

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |

Horizontalement :

1. (Avec le 6 vertical) A toi de jouer, Nicolas !
2. S'envoie en l'air sans son fil. Plus souvent belle que beau.
3. Encore encore. On y tourne, on y fraise, on y monte.
4. Ils se sont lourdement trumprés. Et net parfois.
5. De Paul Éluard à Salvador Dali. An de grâce qui fit peur.
6. Sa tenue est minimale. Vieille enchère.
7. Un petit pas pour Mao. Ramer à bicyclette.
8. Tromper par ruse.
9. Ne sait pas trop où il va. Émarge.
10. Où Brassens repose. Lance-flamme.

Verticalement :

1. Pas trafiquée.
2. Et déjà ? Peut-être provisionnel.
3. Ne concerne pas le Journal Minimal. Y en avait-il de fol ?
4. Crème solaire d'origine égyptienne. Alors, partez !
5. On voit mal comment on pourrait le faire à l'atome.
6. Voir le 1 horizontal.
7. Rouge et noir pour Rimbaud. Ne menace pas l'édenté.
8. Difficile de faire moins. Bien adapté à la marche.
9. Ouvre grand les pupilles. Veto anglais.
10. Un à l'hippodrome. Se croisent en ville.

Solutions des jeux du numéro de décembre

Mots croisés :



Ce numéro a été réalisé par Janine, Alda, Nadine, Lili et Chantal.