

« L'Echo »



Solitude

Je suis seule avec Bianca ! Mais qui est Bianca ?

Mon chat, une boule blanche dont je suis amoureuse.

Son poil doux, ses pattes de velours, sa présence apaisante, sa douceur bienfaisante. Elle m'offre son amour sans condition.

Douce fourrure contre moi, elle sait quand je souffre, petite boîte à ronrons...

Pas difficile à contenter : des croquettes, une boîte à toilette propre, elle vit sans soucis, pas de souris !!!

Elle pose ses yeux verts sur tout ce qui fait son bonheur, son univers, je suis son esclave volontaire, sa colocataire !!!

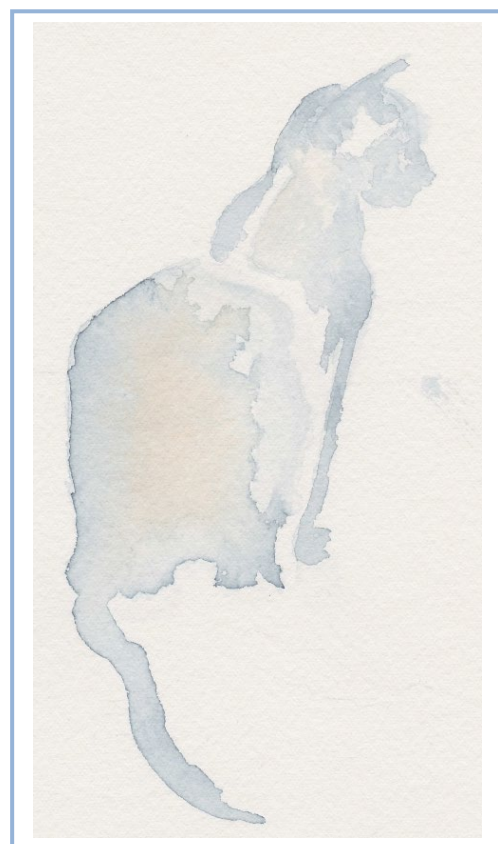
Un jour viendra son départ, terrible brisure, je verserai des larmes sur l'empreinte de ses pattes, avec l'espoir, pour Elle d'un nuage douillet, ou Elle pourra dormir en paix.

Janine



Dynamiques
Etonnants
Simples

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés



Bon appétit ! Clafoutis aux légumes de printemps

Ingrédients : 3 œufs, 25 cl de crème fraîche épaisse, 25 cl de lait, 1 petite courgette, 1 carotte, 2 petits navets, 1 poivron rouge, 1 oignon, 1 tomate, sel, poivre, thym (facultatif).



- ❖ Lavez tous les légumes et coupez la carotte, la courgette, le poivron et les navets en julienne.
- ❖ Emincez l'oignon.
- ❖ Faites cuire le tout 2-3 minutes à la poêle.
- ❖ Réservez dans un plat à gratin anti-adhésif.
- ❖ Dans une jatte, mélangez la crème, le lait et les œufs ainsi que le sel et le poivre.
- ❖ Versez ce mélange sur les légumes.
- ❖ Coupez les tomates en rondelles puis décorez votre gratin avec le thym.
- ❖ Laissez cuire 40 minutes au four à 170°C.

Le savez-vous ?

Une fois par mois Nicole, animatrice à l'Espace Seniors, vous propose un atelier bien-être pour prendre soin de vos mains. Voici quelques-unes de ses recettes pour leur permettre de passer un bon hiver.

Un masque mains douces :

Cassez un œuf, séparez le blanc du jaune, ne gardez que le jaune. Mélangez-le avec une cuillère à café d'huile d'olive, une cuillère à soupe de miel de lavande et 2 gouttes d'huile essentielle de citron. Appliquez ce masque une fois par mois sur des mains abîmées et laissez agir une vingtaine de minutes. L'huile d'olive, riche en acide oléique, nourrit les mains. Ce masque va avoir un effet anti-âge pour des mains toutes neuves !

Crème réparatrice :

Mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'amandes douces, 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat, 1 cuillère à café de jus de citron bio. Versez la préparation dans un petit pot en verre ou un flacon pompe de 30 ml. Se conserve à l'abri de la lumière et de la chaleur.



Proposé par Nicole

Trucs et astuces pour soulager ses articulations



Poser un cataplasme d'argile

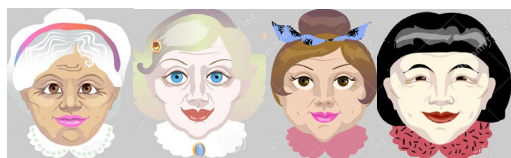
Possédant de nombreux minéraux, l'argile s'utilise quotidiennement en cure sur une articulation. A préparer soi-même ou prête à l'emploi.

Faire une bouillotte

Sur les hanches, sur la nuque, dans le dos, la chaleur va aider les muscles à se détendre. A laisser une vingtaine de minutes.

Un sac de petits pois congelés

Il s'adapte parfaitement aux genoux et aux épaules pour calmer une inflammation.



Mes grands-mères

Il existe plusieurs types de grands-mères.
Moi, j'en ai quatre.

J'ai eu une grand-mère que je n'ai pas connue
Et mon père non plus.

Une grand-mère remplaçante

Et je lui suis reconnaissante ;

Une grand-mère qui s'effrite

Mais qui a toujours la frite.

Une grand-mère par intérim

Qui est déjà dans l'abîme.

Pour toi que je n'ai pas connue,
Merci de m'avoir donné un père ;

A toi qui l'as remplacée,

Merci pour ce que tu as pu en faire.

Comme toi, grand-maman,

J'espère que le sera maman ;

Et toi, de qui je ne me rappelle guère l'histoire,

Fais-moi garder espoir.

A Muguette, Arlette, Marie-Claire et Lucie.

Poème de Goyote

Proposé par Françoise

Pensées...

On appelle « bonheur » un concours de circonstances qui permettent la joie. Mais on appelle joie cet état qui n'a besoin de rien pour se sentir heureux.

André Gide

Cueillez le printemps tant que vous le pouvez,
le bon temps est éphémère et cette fleur qui
sourit aujourd'hui demain sera flétrie.

Robert Herrick

Tout le monde peut porter son fardeau jusqu'à
la nuit tombée même si c'est pénible. Tout le
monde peut accomplir son travail sur une
journée même s'il est rude. Tout le monde peut
vivre avec quiétude, patience, tendresse,
innocence jusqu'au coucher du soleil... Tel est
le véritable sens de la vie.

Robert Louis Stevenson

Proposé par Janine

Pour Xavier

Il était une fois à Villefranche de Lauragais
Une jolie clinique, la clinique Monié
C'est là que j'ai rencontré Xavier mon kiné
Et pendant un mois mon genou il a rééduqué.

Je suis arrivée plus que chancelante
Il m'a aidé à remonter la pente
Merci Xavier, mon adorable kiné
Puis-je vous dire que simplement je vous aimais
(aimais d'une profonde amitié).

Du Kinétec me fallait chaque jour
Que de progrès il y eu en retour
Merci Xavier, mille fois merci
D'avoir été aux petits soins de Marie.

Marie-Jeanne Fonfrède



**Ce n'est pas en levant le
pied et en baissant les bras
que l'on peut se serrer les
coudes.**

Jean l'Anselme



Amusons nous...

Solutions des jeux dans le prochain numéro

A chacun sa monture

Associez chaque personnage célèbre à son cheval.

Exemple : 1 = G



1	G	Zorro	A	Rossinante
2		Don Quichotte	B	Kanthaka
3		Napoléon	C	Bucéphale
4		Yakari	D	Arion
5		Lucky Luke	E	Pégase
6		Bouddha	F	Marengo
7		Héraclès	G	Tornado
8		Bellérophon	H	Incitatus
9		Caligula	I	Jolly Jumper
10		Alexandre le Grand	J	Petit Tonnerre

Histoire drôle

Deux autruches femelles courent à perdre haleine pour échapper à leurs poursuivants : des autruches mâles, aux foulées amples et sûres. La distance qui les sépare diminue dangereusement et craignant le pire, les femelles arrêtent brutalement leur course, creusent le sable et dissimulent leurs têtes : ainsi aveuglées, pensent-elles, plus aucun risque.

Les mâles courent de plus belle, en direction des deux postérieurs tendus vers eux. Ils courent, courent, courent puis schrrrrriiiiiiiiiichk : coup de frein brutal, à moins de cinquante centimètres du but.

Regards ahuris. Le premier fait au second : "Ben, elles sont où ?"



Solutions des jeux du numéro de février

Sudoku:

4	1	9	8	3	2	5	6	7
2	7	6	4	9	5	8	1	3
5	8	3	7	1	6	9	4	2
8	9	5	6	2	7	1	3	4
3	6	4	9	8	1	2	7	5
1	2	7	5	4	3	6	9	8
6	5	8	1	7	4	3	2	9
7	3	1	2	5	9	4	8	6
9	4	2	3	6	8	7	5	1

6	5	9	4	8	7	3	2	1
7	4	3	1	6	2	5	8	9
2	1	8	5	3	9	7	6	4
9	7	6	8	4	1	2	5	3
4	8	2	3	7	5	9	1	6
5	3	1	2	9	6	8	4	7
1	6	7	9	2	8	4	3	5
8	9	4	6	5	3	1	7	2
3	2	5	7	1	4	6	9	8

Aller-retour :

Ligne 1 : stupidité - turquoise

Ligne 2 : écouteille - colchique

Ligne 3 : babillage - galvauder

Fête des grands-mères



Ce numéro a été réalisé par Janine, Françoise, Marie-Jeanne, Nicole et Chantal.