

## « L'Echo »



# Dynamiques Etonnants Simples

**C'était en mars 2020 ...** Les rues étaient vides, les magasins fermés, les gens ne pouvaient plus sortir.

**Mais le printemps ne savait pas.**

C'était en mars 2020 ... Les fleurs ont commencé à fleurir, le soleil brillait, les oiseaux chantaient, les hirondelles allaient bientôt arriver, le ciel était bleu, le matin arrivait plus tôt.

**Mais le printemps ne savait pas.**

C'était en mars 2020 ... Les jeunes devaient étudier en ligne, et trouver des occupations à la maison, les gens ne pouvaient plus faire de shopping, ni aller chez le coiffeur.

Bientôt il n'y aurait plus de place dans les hôpitaux, et les gens continuaient de tomber malades.

**Mais le printemps ne savait pas.**

C'était en mars 2020 ... Le temps d'aller au jardin arrivait, l'herbe verdissait. Les gens ont été mis en confinement pour protéger les grands-parents, familles et enfants, plus de réunion ni repas, de fête en famille. La peur est devenue réelle et les jours se ressemblaient.

**Mais le printemps ne savait pas.**

C'était en mars 2020 ... Les pommiers, cerisiers et autres ont fleuri, les feuilles ont poussé.

Les gens ont commencé à lire, jouer en famille, apprendre une langue, chantaient sur le balcon en invitant les voisins à faire de même, ils ont appris une nouvelle langue, être solidaires et se sont concentrés sur d'autres valeurs. Les gens ont réalisé l'importance de la santé, la souffrance, de ce monde qui s'était arrêté, de l'économie qui a dégringolé.

**Mais le printemps ne savait pas.**

C'était en mars 2020 ... Les fleurs ont laissé leur place aux fruits, les oiseaux ont fait leur nid, les hirondelles étaient arrivées.

Puis le jour de la libération est arrivé, les gens l'ont appris à la télé, le virus avait perdu, les gens sont descendus dans la rue, chantaient, pleuraient, embrassaient leurs voisins, sans masques ni gants. Et c'est là que l'été est arrivé.

**Parce que le printemps ne savait pas.**

C'était en mars 2020 ... Il a continué à être là malgré tout, malgré le virus, la peur et la mort.

**Parce que le printemps ne savait pas.**

C'était en mars 2020 ... Il a appris aux gens le pouvoir de la vie.

**Tout va bien se passer, restez chez vous, protégez-vous, et vous profiterez de la vie.**

**Auteur anonyme**



Sympathiques  
Enjoués  
Novateurs  
Initiés  
Ouverts  
Rassemblés  
Stimulés



## Bon appétit !!! *La zarzuela*

*Tous les deux mois, des amatrices de bonne cuisine se réunissent à l'Espace Seniors et échangent autour de leurs recettes préférées. Puis elles décident de réaliser ensemble l'une de ces recettes. Voici une de leurs dernières réalisations : la Zarzuela, plat typique de la cuisine espagnole qui s'apparente un peu à la bouillabaisse provençale.*

*Ingrédients pour 8 personnes : 8 langoustines, 8 gambas, 8 morceaux de poisson (lotte ou colin ou cabillaud), 1kg de moules, 1 kg de calamars, 4 poivrons rouges, 1 poivron vert, 1 kg de tomates, 3 oignons, 1 tête d'ail, safran, persil, 100g d'amandes en poudre ou de pignons de pin, vin blanc sec, huile d'olive, 1 citron, sel, poivre.*



- ❖ Nettoyez les calmars, videz-les. Coupez les corps en fines rondelles, hachez les tentacules.
- ❖ Nettoyez les moules.
- ❖ Dans une casserole d'eau (1/2 l) faites cuire les langoustines, les gambas puis les moules. Réserver le jus de cuisson.
- ❖ Préparer une pâte à beignet avec 1 œuf, 1 c à s de farine et un peu d'eau. Trempez-y les morceaux de poisson et faites les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- ❖ Dans une sauteuse faites dorer les poivrons et les oignons émincés.
- ❖ Ajoutez les tomates concassées puis les morceaux de calamars. Salez, poivrez et laissez compoter à feu doux en remuant souvent.
- ❖ Ajoutez le jus de cuisson filtré des coquillages, le vin blanc, le safran, l'ail et le persil hachés, les amandes en poudre. Laissez mijoter 5 à 10 minutes.
- ❖ Dans un plat de service creux, disposez les filets de poisson, la compotée de légumes et calamars, les moules.
- ❖ Décorez avec les langoustines, les gambas et des rondelles de citron.
- ❖ Servir avec un riz safrané.

*Proposé par le groupe « Cuisinons ensemble »*

## Les murs ne sont pas toujours au-dehors.

Les murs ne sont pas toujours au-dehors.  
 Dans tous les murs, il y a une lézarde,  
 dans toute lézarde, très vite, il y a un peu de terre,  
 dans cette terre la promesse d'un germe,  
 dans ce germe fragile, il y a l'espoir d'une fleur  
 et dans cette fleur, la certitude ensoleillée  
 d'un pétale de liberté.

Les murs les plus cachés sont souvent au-dedans  
 et dans ces murs aussi, il y a des lézardes...

Laisse pousser les fleurs,  
 elles sont les germes de la vie à venir.



*Jacques Salomé*

## Les Chaussures

*Pensionnaires chez Caroline, belle blonde attentionnée aux petits pieds soignés, nous sommes toutes réunies dans un endroit obscur qu'Elle appelle « placard à chaussures ». Toutes différentes et toutes en harmonie...*

*Première levée et dernière couchée c'est la pantoufle, toute douce, avec une frimousse rose. Elle accueille deux petits pieds encore endormis. Puis c'est la basket, plus tonique, prête à se précipiter, courir, gémir,...*

*Maintenant c'est le mocassin. L'endroit à arpenter ? Les supermarchés ! Rencontre avec des consœurs : ballerines, sandales, bottes et quelques chaussures de sport...*

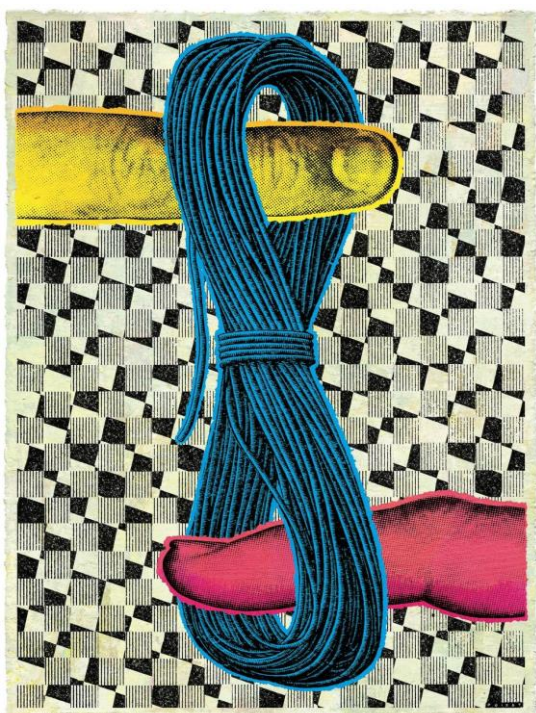
*Dans l'après-midi, c'est le brodequin ou chaussure de randonnée. Efficace, pas belle mais tellement utile. Affronte les dénivelés des chemins de campagne, saute les fossés, prend des bains de boue et à l'arrivée : brossage vigoureux, heureuse d'offrir un véritable bien-être...*

*La journée se termine, nuit étoilée, l'escarpin sort de sa réserve, élégant talon haut créé par Christian Dior (qui selon une légende doit cette création à une très petite femme qui rêvait d'être embrassée sur les lèvres et pas sur le front). Protégé par un voile transparent, l'escarpin virevolte, tourne, les danses de salon se succèdent. Il côtoie avec bonheur son partenaire masculin, brillant, enchanteur, ... soudain un slow, un peu de répit, semblables, plaisir de mieux se connaître, béatitude...*

***...et Caroline? Aurait-elle trouvé chaussure à son pied ?!!!***



Janine



## Amitié

*Il est un copain, un pote, un ami  
Et je l'aime jusqu'à l'infini  
Tous les jours le téléphone sonne  
Et que de bonheur, c'est pour ma pomme*

*Jean-François je le connais depuis longtemps  
Avec lui j'ai passé de merveilleux moments  
Si ce jour la Marie n'a pas le moral  
Il est là tout de suite il décale*

*Avec Raymonde tu formes un couple uni  
Avec toi pas besoin d'avoir peur dans la nuit  
Ce petit poème copain je te le dédie  
Merci d'exister, d'être la, pour la petite Marie.*

Marie-Jeanne



## Mots Mêlés : « Danses »

E	E	O	A	B	M	A	S	H	M	O	A
D	E	R	M	A	M	B	O	E	E	G	V
R	R	E	C	E	L	M	N	E	L	N	A
A	R	L	N	S	O	U	M	N	L	A	J
L	U	O	T	E	E	R	A	I	I	T	O
L	O	B	U	T	A	R	Z	U	R	A	S
I	B	G	W	O	L	S	U	G	D	K	P
A	I	T	S	I	W	T	R	I	A	L	Y
G	A	V	O	T	T	E	K	B	U	O	L
E	D	N	A	B	A	R	A	S	Q	P	A
E	N	A	V	A	P	V	A	L	S	E	C

- QUADRILLE
- SARABANDE
- GAILLARDE
- MAZURKA
- GAVOTTE
- BIGUINE
- BOURREE
- CALYPSO
- MENUET
- BOLERO
- PAVANE
- GIGUE
- TWIST
- RUMBA
- SAMBA
- MAMBO
- POLKA
- TANGO
- VALSE
- SLOW
- JAVA



## Blagues

Un prisonnier d'un pénitencier très dur discute avec un nouveau :

- Moi, j'ai pris 10 ans pour escroquerie et toi ?
- 20 ans pour secourisme.
- Arrête, tu déconnes, personne n'a jamais pris 20 ans pour secourisme, même pas un an !
- Si, si : ma belle-mère saignait du nez, alors je lui ai fait un garrot autour du cou pour arrêter l'hémorragie.

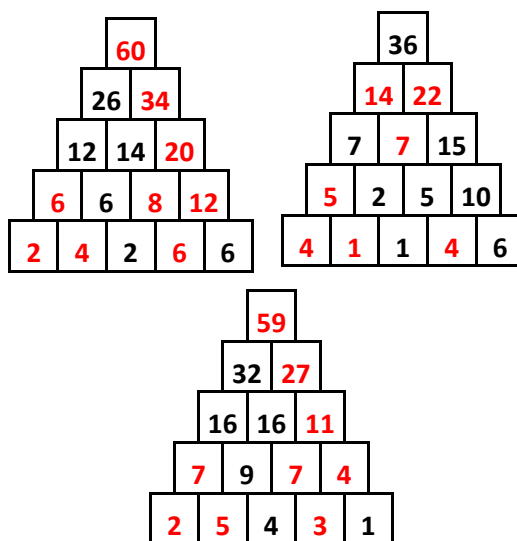


Pierre et Paul discutent :

- Dis-moi, si je couche avec ta femme, on est ami ?
- Non
- On est copain ?
- Non
- On est ennemi ?
- Non
- On est quoi alors ?
- On est quitte !

*Proposé par Reine*

### Solutions des jeux du numéro d'avril Pyramides mathématiques :



Ce numéro a été réalisé par, Nadine, Marie-Jeanne, Janine, le groupe « Cuisinons ensemble », Reine et Chantal.