

« L'Écho »



Dynamiques
Etonnants
Simples



Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

Donner plus ! Attendre moins !

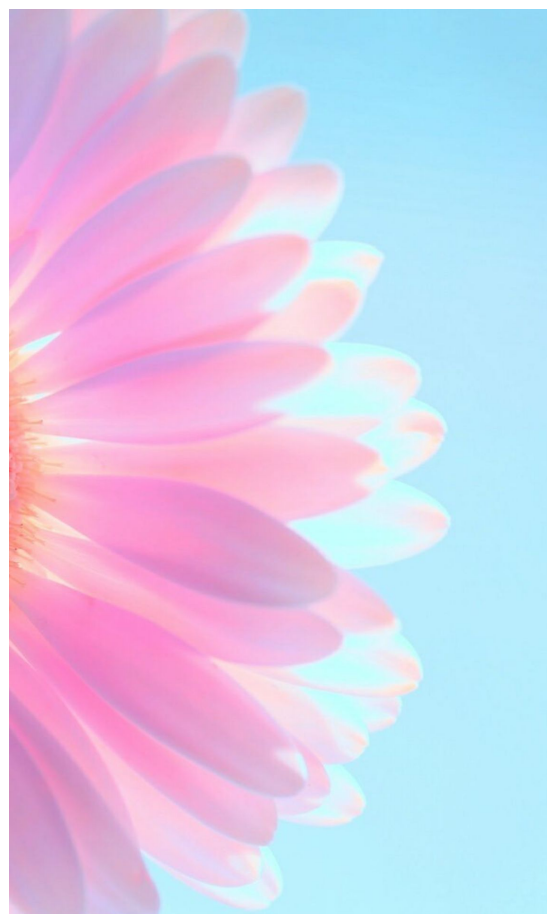
Le bonheur est une décision que je prends chaque matin...

J'ai le choix : je peux passer la journée à me plaindre de tout ce que je ne peux plus faire ou profiter de ce dont je peux encore me réjouir. Chaque jour sera un cadeau aussi longtemps que je vivrais, malgré les années passées, je penserai à tous les événements positifs que j'ai vécus, à tous ces souvenirs, moments heureux de ma vie... encore profiter d'un coucher de soleil, un repas de famille, un sourire d'enfant, la tendresse de mon compagnon, tout simplement être vivante...

La vieillesse est comme un compte en banque, on bénéficie de ce que l'on a accumulé pendant notre vie, c'est pourquoi il faut la remplir d'un maximum de petits bonheurs, ne pas y verser de chagrins, rancœurs, peurs, jalousies, ...

Vivre simplement, donner plus, attendre moins...

Janine



Bon appétit ! Tarte aux mirabelles et aux amandes effilées

Ingrédients pour 4 personnes : 1.5 kg de mirabelles, 100 g de poudre d'amandes, 100 g de beurre fondu, 100 g de sucre en poudre, 50 g d'amandes effilées, 1 œuf, 1 pâte feuilletée.



- ❖ Préchauffez votre four à th.6-7 (200°C).
- ❖ Dans un saladier, fouettez ensemble le beurre fondu et l'œuf. Incorporez ensuite la poudre d'amandes et le sucre en poudre. Mélangez jusqu'à obtention d'une crème d'amandes bien lisse.
- ❖ Lavez puis coupez les mirabelles en deux pour les dénoyer.
- ❖ Dans un moule à tarte, étalez la pâte feuilletée et piquez-la avec une fourchette. Versez la crème d'amandes puis disposez les demi-mirabelles par-dessus. Terminez en saupoudrant les amandes effilées sur le tout.
- ❖ Enfournez votre tarte aux mirabelles et aux amandes effilées pour 30 minutes à th.6-7. A la fin de la cuisson, votre tarte doit être légèrement dorée.
- ❖ Servez votre tarte aux mirabelles et aux amandes effilées tiède ou froide.

Le savez-vous ?

La carte mobilité inclusion (CMI) remplace depuis le 1^{er} janvier 2017 les différentes cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement, qui permettent aux personnes handicapées et à celles en perte d'autonomie de bénéficier de certains droits en particulier en matière de transport.

À quoi sert la carte mobilité inclusion (CMI) ?

Il existe trois sortes de carte mobilité inclusion :

La CMI invalidité permet à ses titulaires d'utiliser en priorité des places assises dans les transports en commun, dans les espaces publics, comme les salles d'attente par exemple, ou encore lors de manifestations qui accueillent du public. Cette carte peut, si besoin, mentionner que vous avez besoin d'être accompagné dans vos déplacements ou, si votre vision est inférieure à 1/20^e de la normale, que vous devez aussi être aidé par une tierce personne. La CMI invalidité est aussi valable pour cette dernière.

La CMI priorité donne, comme la CMI invalidité, la priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun et les espaces publics, ainsi que dans les files d'attente.

La CMI stationnement permet de bénéficier du stationnement gratuit et sans limitation de durée pour toutes les places de parking publiques. Ce droit concerne également la personne qui vous accompagne dans votre véhicule.

Qui peut bénéficier de la carte mobilité inclusion (CMI) ?

La CMI invalidité concerne les personnes qui justifient d'un taux d'incapacité permanente d'au moins 80 %, ou les bénéficiaires et les demandeurs de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).

La CMI priorité est attribuée aux personnes atteintes d'une incapacité inférieure à 80 % rendant la station debout pénible.

Quant à **la CMI stationnement**, les bénéficiaires doivent être atteints d'un handicap qui réduit considérablement et durablement leur capacité et leur autonomie pour se déplacer à pied, qui doivent être accompagnés dans leurs déplacements, ou les personnes qui touchent ou qui sont en cours de demande de l'APA.

Demande et renseignements auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), 10 place Alfonse Jourdain - 31000 TOULOUSE - tel : 0 800 31 01 31



Madeleine

Je me prénomme Madeleine : hasard ou prémonition ? Je suis gourmande, très gourmande...

La pâtisserie, ma petite folie : le Saint honoré avec sa couronne blanche, le Millefeuille débordant de crème, le Baba au rhum, souvenir d'une île lointaine, l'Eclair, c'est du tonnerre ! Ce sont des douceurs du dimanche, attendues et vite mangées...

Mais la Madeleine !!! Gâteau ? Biscuit ?

Vieille dame créée en 1755 par Madeleine Paulmier, cuisinière au château de Commercy, discrète, elle ne ressemble à aucune autre friandise : sa couleur jaune défraîchie, avec un gros ventre, une odeur de vanille et pourtant... je l'aime, c'est ma préférée !

Au petit matin : plaisir juste sucré à point. A 11 heures : petit creux vite comblé, sa petite taille ne bloque pas le déjeuner ! Au goûter : un délice, en hiver avec un chocolat chaud !... L'été : elle détrône les tartelettes aux fruits, colorées, brillantes. Toutes ces apparences : pas pour elle...

Je déguste et découvre ses qualités cachées : pas de crème, peu de sucre, bien parfumée.

Plaisir toujours renouvelé, elle m'accompagne toute la journée, témoin de mes joies, refuge dans les moments difficiles. Je l'aime, je l'aime...

Une Madeleine en cache une autre, inséparables nous sommes...



Janine

Le pied dans tous ses états !

Attendre quelqu'un de pied ferme

Avoir les deux pieds dans le même sabot

Au pied de la lettre

Avoir le pied lourd

Avoir le pied marin

Avoir les pieds sur terre

Avoir pied

Avoir pieds et mains liés

Bête comme ses pieds

Bon pied, bon œil

C'est le pied

Le casse-pied

Casser les pieds de quelqu'un

Cela lui fera les pieds

Chanter comme un pied

Couper l'herbe sous le pied

De plain-pied

Les doigts de pied en éventail

Etre à pied d'égalité

Etre au pied du mur

Etre sur le pied de guerre

Faire des pieds et des mains

Faire du pied

Faire le pied de grue

Faire un croche-pied

Lever le pied

Marcher sur la pointe des pieds

Ne pas savoir sur quel pied danser

Mettre le pied à l'étrier



Les expressions de la langue française

Mettre les pieds dans le plat

Remettre sur pied

Mise à pied

Oter une épine du pied

Repartir du bon pied

Perdre pied

Pied-à-terre

Pied au plancher

Pied-de-nez

Pied de poule

Retomber sur ses pieds

S'y prendre comme un pied

Se faire marcher sur les pieds

Se lever du bon pied

Se lever du pied gauche

Ne plus remettre les pieds dans un lieu

Se tirer une balle dans le pied

Tomber au pied de quelqu'un

Traîner des pieds

Trouver chaussure à son pied

Avoir un pied dans la tombe

Etre six pieds sous terre

Partir les pieds devant

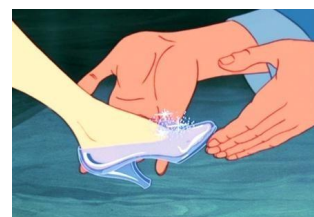
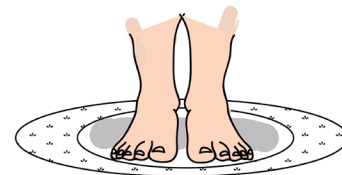
Remplacer au pied levé

Etre à pied d'œuvre

Avoir un pied dans la place

Les pieds d'une poésie...

En aurais-je oublié ?



Proposé par Nadine



Amusons nous...

Solutions des jeux dans le prochain numéro

Blagues

Un jeune garçon demande à sa mère

- Est-ce que les dindes ont des seins?
- Non, répond sa mère



Le garçon :

- Ben, pourtant, papa a dit à la femme de ménage qu'elle avait de plus beaux seins que sa dinde !



Un couple est en pleine action, la pression commence à monter et elle, très excitée lui dit :

- Chéri, chéri, chéri, dis-moi des choses sales.

Lui :

- La cuisine, la salle de bain, le salon...



Deux amis discutent :

- Tu devrais rencontrer ma femme, elle est médium et elle peut me dire l'avenir.
- Ben, tu en as de la chance, la mienne est extra large et elle ne me dit plus rien !



Une femme demande à son mari :

- Chéri quel genre de femmes préfères tu ? Les femmes belles ou intelligentes ?
- Aucune des deux ma chérie, tu sais bien que je n'aime que toi.

Proposé par Marie-Jeanne

Humour



Alors, tu vois bien que c'est dangereux !!...

Solutions des jeux du numéro de juillet/août

Enigme : 5 animaux vont à la rivière : le lapin, les 2 singes et les 2 perroquets (les éléphants ont seulement vu les 2 singes y aller).

Devinette cadenas : 042

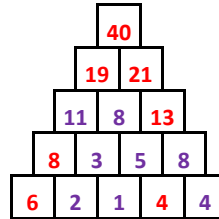
Devinette : La bougie

Enigme mathématique : 32

Casse-tête : 13, 9, 13, 14, 10, 6, 5, 1, 2, 3, 7, 11, 15, 16, 12, 8, 4.

Pyramide mathématique :

Sudoku :



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

À vos neurones ...

Eh oui ! Il n'y a rien à comprendre, Prends ta calculatrice et ...

2) Note ta peinture de chaussures

3) Multiplie par 5

4) Rajoute 50

5) Multiplie le total par 20

6) Rajoute 1020

7) Soustrais ton année de naissance...

Maintenant tu as un nombre avec 4 chiffres ... les 2 premiers donnent la peinture de tes chaussures,

les 2 derniers donnent ton âge !

Mais où est donc le truc ???



Proposé par Nadine

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