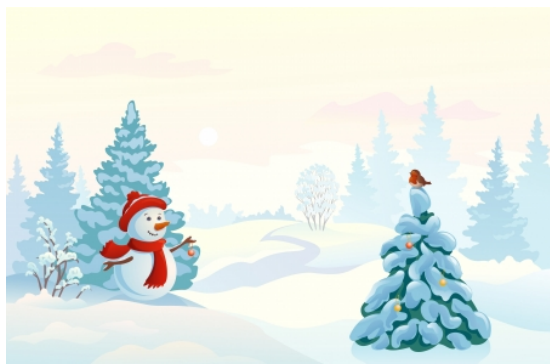


« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simples

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Inités
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;
Sans remord, sans regret, sans regarder l'heure;
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour;
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*
Ghyslaine Delisle

Proposé par Nadine



Bon appétit !!!

L'osso bucco selon Janine ...

L'osso bucco est un plat traditionnel italien, de Lombardie. Si on traduit en français, ça donne : os troué !

Ingrédients pour 4 personnes : 4 jarrets de veau, 1 kg de tomates bien mûres, 500g de champignons de Paris, 500g d'oignons, 2 gousses d'ail, 1/2 l de vin blanc sec, 200g d'olives vertes, 5 feuilles de basilic, 2 feuilles de laurier, 1 petite boîte de concentré de tomate, 2 c à soupe de farine, 25g de beurre, huile, sel, poivre.

Pour réaliser ce plat, il vous faut des jarrets de veau (français bien sûr, entraînés à courir par leurs pères pour que les jarrets soient bien fermes !). Méfiez-vous des bouchers qui n'y entendent rien (normal : ils sont bouchés !).

- ❖ Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, plongez-y une tomate, puis vous lui faites la peau (retirer la peau de la tomate). Faites la même chose aux autres tomates qui attendent leur tour.
- ❖ Après les tomates, les champignons de Paris (pas d'Athènes sinon vous aurez des champignons à la grecque) : vous les faites revenir 10 minutes avec les tomates avant de les réserver.
- ❖ Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile avec le beurre (de Charente-Poitou, ça fera plaisir à Ségolène !). Roulez les jarrets dans la farine puis direction la sauteuse. Salez, poivrez, faites dorer la viande puis réservez.
- ❖ Ensuite c'est les oignons qu'il faut couper finement (évitez de pleurer, les larmes c'est pour plus tard quand vous goûterez le plat !). Faites-les revenir dans la sauteuse jusqu'à ce qu'ils soient fondants puis ajoutez les tomates et les champignons, le vin blanc, le laurier et le basilic, les gousses d'ail les olives vertes et enfin les jarrets. Complétez avec du concentré (attention pas le premier con au milieu de la cuisine !) de tomate.
- ❖ Laisser mijoter à couvert, à four moyen (th 7 - 200°C) pendant 1 heure. Servez l'osso bucco avec du riz, des pâtes fraîches ou de la polenta et du vin de Lombardi (c'est bardi mon kiki ...). Bon appétit !



Proposé par Janine

Pourquoi ???

*Adieu magie d'automne, j'entends le glas qui sonne ...
Elle est arrivée en silence, semant la mort, brisant des vies, elle se nomme Pandémie ...*

L'homme avance masqué, privé de liberté, plus de joie, plus d'amour, malédiction, une seule obligation :

INTERDICTION ...

Ne plus se voir, se toucher, ne plus s'aimer ni s'embrasser...

La maladie ou le chagrin, quel sera notre destin ?

Janine



« J'ai décidé d'être heureux, c'est meilleur pour la santé... » *Voltaire*

Bonne Année Positive !

L'équipe de l'Echo des Seniors

Le Passé

Quand je me vois courir derrière le passé
Je ralentis mon pas sur le sentier tracé
Par le hasard du temps ou le destin tragique
De ceux qui sont devant sans aucune supplique
Et ceux qui sont restés comme une tache noire
Trébuchant dans l'oubli au fond d'une mémoire

Si j'avais un passé il serait mon allié
Je me reposerais sur son dernier palier
Il serait avec moi sur les premières marches
Il me suivrait toujours comme un pont et ses arches
Il coulerait en moi tel un ruisseau prospère
Dessous quant il est doux dessus dans la colère.

Je serais avec lui il serait avec moi
Me laissant l'avenir contrôlant mon émoi
Il aurait la lumière et la douce pénombre
Que l'on recherche en vain quand ne reste que l'ombre
Je poserais mes pieds au creux de ses mains
Il pourrait me porter jusqu'au bout du chemin

Si j'avais un passé je saurais l'accueillir
Je prendrais tout son temps pour ne jamais vieillir
Il me protégerait si perdu dans la nuit
Je me retrouvais seul en avance sur lui
Il m'attendrait surtout si mes pas en retard
Ne se retrouvaient plus sous son profond regard

Quand j'aurais mon passé je lèverai les yeux
Un voile de buée tombera de ces lieux
Où nul ne peut aller sans être reconnu
Par ceux qui sont partis mais qui sont revenus
Quelques instants encore au-dessus de nos têtes
Poser tout doucement nos dernières requêtes.

Gérard Lestrade

Proposé par Marie-Jeanne



Les vœux de Jacques Brel

« Je vous souhaite de souhaiter.
Je vous souhaite de désirer.
Le bonheur, c'est déjà vouloir.
Comme en droit pénal, l'intention vaut l'action.
Le seul fait de rêver est déjà très important.
Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir.
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer, et
d'oublier ce qu'il faut oublier.
Je vous souhaite des passions.
Je vous souhaite des silences.
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil,
et des rires d'enfants.
Je vous souhaite de respecter les différences des
autres parce que le mérite et la valeur de chacun
sont souvent à découvrir
Je vous souhaite de résister à l'enlèvement,
à l'indifférence et aux vertus négatives de notre
époque.
Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la
recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la
vie est une magnifique aventure et nul de
raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une
rude bataille.
Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être
et heureux, car le bonheur est notre destin
véritable. »

Jacques Brel (1929-1978)

Vœux prononcés le 1er janvier 1968 sur Europe1.



Sudoku

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

Solutions des jeux du numéro de décembre.

Synonymes:

Hâtif/Précoce - Acide/Aigre - Mou/Blet - Pépin/Graine -
 Peler/Eplucher - Fade/Douceâtre - Vignoble/Viticole -
 Pelure/Ecorce - Cave/Cellier - Récolte/Cueillette -
 Cep/Sarment - Plant/Rameau

Mots à mot

M	I	E	+	E	P	O	→	I				
N	E	E	+	H	O	T	→			O		
E	S	S	+	C	N	N	→					N

_TOUS CONFINÉS !



Wi-Fi dans le Cantal

C'est un parisien qui se rend dans un restaurant cantalien, à Pierrefort, pour déjeuner. Arrivé sur les lieux, son smartphone capte la connexion Wi-Fi du restaurant.

Quand la serveuse vient prendre sa commande, il lui demande :

- S'il vous plaît, Mademoiselle, pourrais-je avoir le mot de passe du Wi-Fi ?
- Mangez d'abord, Monsieur.

Le Monsieur s'empresse alors de commander un plat qu'on lui apporte, très copieux.

Après avoir fini de manger, il appelle la serveuse :

- Ça y est, j'ai fini de manger, pourrais-je avoir ce mot de passe maintenant ?
- Mangez d'abord.

Le Monsieur, se sentant un peu gêné, commande un second plat qui est tout aussi consistant

Après s'être gavé, repu, il s'en va directement demander le mot de passe au patron du restaurant

- Je tiens à vous dire que le repas était excellent mais je suis mécontent car votre serveuse me fait du chantage. Elle veut que je commande d'abord à manger avant de pouvoir obtenir d'elle le mot de passe du Wi-Fi. Pouvez-vous me le donner, s'il vous plaît ?
- C'est "*mangez d'abord*", sans majuscule, sans espace et sans apostrophe.



Proposé par Marie-Jeanne

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