

# « L'Echo »



**D**ynamiques  
**E**tonnants  
**S**imples

**S**ympathiques  
**E**njoués  
**N**ovateurs  
**I**nités  
**O**uverts  
**R**assemblés  
**S**timulés

## Voyager ! Oui mais où ?

*J'aime voyager, découvrir d'autres horizons.  
Je cherche, écoute les conseils de mes amis et ...  
J'étais décidée pour la Belgique. Liège : ma  
copine Monique me l'a déconseillé à cause des  
bouchons.*

*Alors je me suis dit : pourquoi pas Cambrai ?  
Antoine m'a dit : « Tu es inconsciente, une ville  
où les gens ne font que des bêtises ! ».*

*J'ai fini par choisir Vire et Lucy me dissuada :  
« Il n'y a que des andouilles ! ».*

*Alors, carte en main : Agen ! Et Jacques toujours  
anxieux : « C'est un réel danger, tu vas recevoir  
des pruneaux... ».*

*Bordeaux ? « Tu as déjà de la bouteille ! »*

*Marseille ? et Claudie annonce : « Ils vont te  
passer un savon ! ».*

*La Corse ? « C'est une macagna\* ! » déclare  
Odile.*

*« Peut-être Guérande ? » annonce Mathieu, « Ça  
ne manque pas de sel ! »*

*Dijon ? Non, non ! La moutarde commence à me  
monter au nez !*

***Enfin j'ai pris la route de Saint Amour,  
personne n'a trouvé à redire et ils m'ont  
tous accompagnée !***

**Janine**



\*Expression corse qui veut dire : plaisanterie

**Bon appétit !!!****Gnocchis gratinés aux épinards**

**Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de gnocchis, 500 g , 200 g de crème fraîche, 100 g d'emmental râpé, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.**



- ❖ Préchauffer le grill du four à 270°C.
- ❖ Faire bouillir une grande casserole d'eau salée, et y plonger les gnocchis pendant 2 minutes. Egoutter et réserver.
- ❖ Laver et sécher les épinards. Faire chauffer une grande poêle avec l'huile d'olive, y faire cuire les épinards pendant 5 minutes. Ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre, mélanger.
- ❖ Ajouter les gnocchis dans la poêle et mélanger.
- ❖ Verser la préparation dans un grand plat allant au four, parsemer d'emmental et passer sous le grill pendant 8 minutes.

**L'Atelier Blagnac Créations**

Elles sont une dizaine de femmes qui (en temps normal) ont plaisir à se retrouver tous les jeudis après-midi à l'Espace Seniors. Là, les papotages vont bon train et la convivialité est de mise ! Entre le thé et la dégustation de gâteaux faits maison, elles partagent leurs savoir-faire en couture, tricot, broderie, fabrication de bijoux... celles qui savent apprennent à celles qui ne maîtrisent pas encore la technique !

L'Atelier Blagnac Créations a pour but de soutenir des associations humanitaires blagnacaises, c'est le cas avec l'association Bilou Toguna à qui sont remis des tricots et des couvertures pour les enfants du Mali.

L'atelier travaille aussi avec la Maison de l'Espoir qui porte des projets dans différents pays auprès de populations en difficultés. Les réalisations sont mises en vente deux fois par an sur le marché de Blagnac et le fruit des ventes est remis à l'association et participe ainsi à financer des projets.

Aujourd'hui, COVID oblige, les participantes à l'Atelier Blagnac Créations ne peuvent pas se retrouver à l'Espace Seniors, mais toutes ont continué, chez elles, à réaliser une multitude de petits objets pratiques, jolis et dans l'air du temps. Vous pourrez venir les rencontrer, et peut-être vous laisser séduire par une de leurs créations, sur le **marché plein vent de la place des Arts, samedi 29 mai de 8h30 à 12h30.**

Pour les encourager et les soutenir dans cette belle action de solidarité, n'hésitez pas à le faire savoir autour de vous et soyez au rendez-vous !



*Chantal*

*« Seuls, nous pouvons faire si peu ; ensemble, nous pouvons faire beaucoup. »*

*Helen Keller*



## Comptine

*Voici le mois de mai ou les fleurs volent au vent (bis)  
Ou les fleurs volent au vent si jolie mignonne  
Ou les fleurs volent au vent si mignonnement.*

*Le fils du roi s'en va, s'en va les ramassant (bis)  
S'en va les ramassant si jolie mignonne  
S'en va les ramassant si mignonnement.*

*Il en ramassa tant qu'il en remplit ses gants (bis)  
Qu'il en remplit ses gants si jolie mignonne  
Qu'il en remplit ses gants si mignonnement*

*Il les porte à sa mie pour lui faire un présent (bis)  
Pour lui faire un présent si jolie mignonne  
Pour lui faire un présent si mignonnement.*

*Prenez, prenez dit-il, prenez voici mes gants (bis)  
Prenez voici mes gants si jolie mignonne  
Prenez voici mes gants si mignonnement.*

*Vous ne les mettez guère, que quatre fois par an (bis)  
Que quatre fois par an, si jolie mignonne  
Que quatre fois par an si mignonnement.*

*A Pâques, à la Toussaint, Noël et la Saint Jean (bis)  
Noël et la Saint Jean si jolie mignonne  
Noël et la Saint Jean si mignonnement.*



Proposé par Marie Jeanne

## Les saints de glace



*Les jardiniers avisés préféreront attendre que les saints de glace soient passés pour réaliser leurs plantations mais sachez qu'il est tout de même possible de planter avant. On privilégie les plantes qui ne craignent pas le gel. Les fleurs comme les primevères et les arbustes comme le buis pourront s'installer au jardin.*

*Si vous avez réalisé des plants potagers, surveillez les températures. Il ne faudra pas hésiter à les mettre sous cloche ou à les protéger à l'aide d'un voile d'hivernage ou d'un paillage pour limiter les dégâts des dernières gelées.*

## Comment préparer sa peau avant l'arrivée de l'été ?



### **Exfolier sa peau pour la préparer au soleil**

Si vous prévoyez de vous exposer au soleil, exfolier sa peau est une étape essentielle. Grâce à un gommage corps et visage qui débarrassera votre peau de ses cellules mortes, vous bronzerez plus vite et de manière plus uniforme.

### **S'hydrater avant tout**

Il faut donc l'hydrater ! En appliquant un soin hydratant sur le corps et le visage (crème, gel ou huile) vous protégerez votre peau du manque d'eau. Vous pourriez également appliquer une à deux fois par semaine, un masque hydratant pour votre visage afin de vous débarrasser des ridules provoquées par la déshydratation et pour protéger l'épiderme.

### **Faire une cure de compléments alimentaires solaires**

Grâce à ce complément alimentaire, vous aiderez votre peau claire à prendre un joli hâle tout en la protégeant des coups de soleil.

Proposé par Nicole



## L'innocence des enfants !

### Nudité

Un petit garçon se perd dans les couloirs d'un centre de remise en forme et se retrouve dans le vestiaire des femmes. Lorsqu'il est remarqué, toute la salle se met à crier, les femmes se dépêchant de se couvrir d'une serviette.

Le petit garçon regarde tout ça avec surprise puis demande : « Qu'est-ce qui se passe ? Vous n'avez jamais vu un petit garçon avant ? »



### Vieillesse

Lorsque je travaillais pour une entreprise qui livre des repas dans un foyer pour personnes âgées, j'avais l'habitude d'emmener ma petite fille de 4 ans avec moi.

Les divers accessoires des vieillards, particulièrement les cannes, déambulateurs et fauteuils roulants l'intriguaient beaucoup.

Un jour, je la retrouve fascinée devant un verre contenant un dentier. Comme je me préparais à une suite inévitable de questions, elle se tourne simplement et chuchote :

« La petite souris ne croira jamais ça ! »





### Habillement

Un petit garçon ouvre la grosse bible familiale. Il est fasciné et regarde les vieilles pages jaunies.

Soudain, quelque chose tombe de la bible.

Il ramasse l'objet, le regarde attentivement et voit que c'est une vieille feuille d'érable qui avait été pressée entre les pages.


- " Maman, regarde ce que j'ai trouvé !" 

- " Qu'as-tu trouvé là, mon chéri ?" demande sa mère  
Avec une voix étonnée, il répond : « Je pense que c'est le sous-vêtement d'Adam » 

### Bébé

Un jour, le petit Maxime, 7 ans, demande à sa mère :

« Pourquoi t'as un gros ventre ? »

La mère : « Parce que ton papa m'a donné un bébé mon chéri » 

Plus tard, lorsque son père revient de travailler, le gamin lui demande : « C'est vrai que tu as donné un bébé à maman ? »

le père : « Oui »

Et le petit Maxime, effondré, fait : « **Elle l'a mangé !!!** »

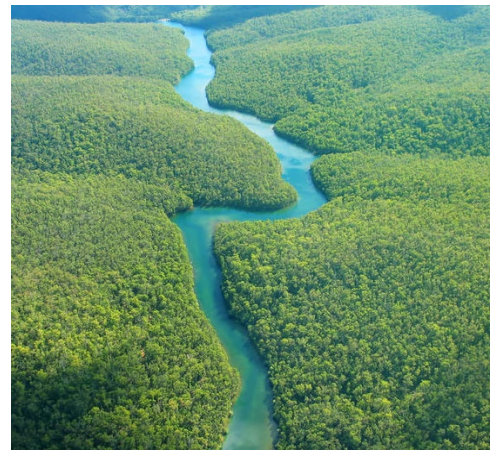
Proposé par Nadine et Marie-Jeanne

## Fleuves du monde

Assemblez 2 syllabes pour faire un mot

Exemple : SEI + NE = SEINE

GA	BÈZE	ENTE
JOUR	NE	EUPH
ZONE	NGE	VOL
RATE	BRE	UBE
MÉK	CHAR	NI
YELLOW	LOI	SEI
OUR	RE	AMA
STONE	GA	ONG
NE	DAIN	TI
AM	TA	COLO
RADO	RHÔ	VOL



Proposé par Nadine

Solutions des jeux du numéro d'avril

Certificat d'études :

A1 - B3 - C3 - D2 - E3 - F1 - G3 - H1 - I2 - J2.

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