

« L'ECHO »



Dynamiques
Etonnants
Simples

VIEILLIR EN BEAUTÉ

*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

Ce poème vous est proposé par Nadine

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés



Été et Solidarité

Parce que pour certains d'entre nous, l'été, la solitude est encore plus difficile à supporter, j'aimerais que cet été rime avec solidarité. Nous connaissons tous dans notre entourage, notre voisinage, des personnes fragilisées, isolées. Plus que jamais l'été est une période où nous devons redoubler de vigilance, tant cette saison est souvent difficile pour elles : solitude, grande chaleur, ... Leur rendre régulièrement visite, s'assurer que tout va bien, les aider et les conseiller pour lutter contre la chaleur, c'est trois fois rien à faire et c'est beaucoup pour elles !

Chantal

Bon Appétit ! *La pâte à tartiner : pour le plaisir des grands et des petits.*



Ingrédients :

150g de chocolat au lait, 60g de noisettes en poudre, 15cl de crème fraîche, 10cl de lait concentré non sucré, 1 pincée de fleur de sel, 1 c. à s. de cacao en poudre.

- ❖ Faites fondre le chocolat dans une casserole à feu doux.
- ❖ Ajoutez les autres ingrédients.
- ❖ Remuez pour obtenir un mélange homogène.
- ❖ Quand vous obtenez une préparation lisse, versez la dans des pots en verre.
- ❖ Dégustez sur de la baguette fraîche !

Recette proposée par Christiane B.

La noisette est un des oléagineux parmi les plus riches en [oméga-9](#) (contre le mauvais [cholestérol](#)). Elle est aussi très riche en [vitamine E](#) (contre le vieillissement cellulaire), en fibres (contre le [cancer du côlon](#)), en cuivre (contre les rhumatismes et les maladies infectieuses), en fer (contre l'[anémie](#)), en magnésium (contre le stress), en phosphore (contre la fatigue intellectuelle) et en [vitamine B](#).

A méditer !

Cette jolie carte rétro qui nous est proposée par **Christiane A.**, nous livre la pensée suivante :
« On ne devient vieux que lorsqu'on renonce à être jeune ! »

Je suis tellement paresseuse que je ne fais même pas mon âge !

Yvette



Vive la culture !

Le mercredi 18 mai, nous nous sommes acheminés tranquillement vers le plus bel hôtel particulier de Toulouse : l'Hôtel d'Assézat qui abrite la Fondation Bemberg. En parcourant à pied le centre-ville de Toulouse et en savourant cette journée ensoleillée, nous avons apprécié au passage l'architecture et la beauté des autres hôtels particuliers de la rue du Languedoc : le Vieux Raisin, l'Eglise de la Dalbade,.. Au musée, nous avons eu la chance de bénéficier d'une guide particulièrement passionnée. Elle nous a fait partager son savoir et son émotion devant de tels chefs d'œuvre. La « Salle Venise » est consacrée à la peinture vénitienne du XVIIIème siècle avec des peintures d'Antonio Canal, dit Canaletto, de François Guardi ou encore de Pierre Longhi. J'ai retenu aussi la « Salle Bonnard » qui renferme de nombreuses œuvres du peintre, depuis sa période Nabi.

La « Salle des Dessins » comprend une collection moderne avec au premier plan les portraits de Pablo Picasso, d'Edgar Degas ou encore d'Henri Toulouse-Lautrec.

Je ne peux vous citer toutes les salles avec leurs chefs d'œuvre, il me faudrait 4 pages !!!

Cette visite nous a régalés et nous avons terminé la matinée par un déjeuner sous les coursives. Le menu était excellent, l'atmosphère animée et conviviale à souhait ! Tout le monde était en pleine forme et l'après-midi a été aussi agréable et enrichissante que la matinée.

Bravo aux animateurs de l'Espace seniors qui ont organisé cette visite. A renouveler le plus souvent le plus souvent possible.

Monique



Pescadou...ou...ou !

Nous avons eu, beaucoup de chance, car, la semaine, du 4 au 11 Juin, nous nous sommes rendus en visite, dans notre belle Provence. Exactement, aux environs de Martigues, et nous avons bénéficié d'une semaine de beau temps ...!!! Nous avons apprécié, le Centre de Vacances, appelé "LE PESCADOU", lieu de notre résidence.

Le personnel était fort sympathique, aussi bien les serveurs si aimables que les accompagnateurs guides qui nous ont fait découvrir les paysages si beaux de cette région. MARSEILLE, d'abord, ville que nous avons parcourue en petit train. Journée majestueuse, autant par l'intérêt de ses quartiers, si typiques, qui se sont révélés à nous, que par la découverte de son nouveau musée, le MUCEM.

Depuis Notre Dame de Lagarde, nous avons écarquillé nos yeux, devant un si beau panorama. Le déjeuner, dégusté aux pieds du Port, a ravi nos papilles...

Toute la semaine, nous avons participé à de belles excursions : AIX EN PROVENCE, SALON EN PROVENCE, MARTIGUES. Certaines matinées étaient réservées aux petites promenades pédestres : Chemin des Douaniers, Sentier botanique, marché provençal à la Couronne, Les soirées animées se sont terminées par un bal dansant où tout le monde s'est particulièrement amusé.

En résumé, ce fut un séjour fort appréciable qui nous a laissé des souvenirs inoubliables. Resterons les photos que nous vous invitons à venir consulter auprès de l'Espace des Séniors. A renouveler absolument...!!!!



Blagues

Un citron et une vache braquent une banque.

Le citron dit : « Plus un zeste ! ».

*La vache se retourne vers les otages et rajoute :
« Que personne ne bouse ! ».*

Pourquoi les anglais n'aiment-ils pas les grenouilles ? Parce qu'elles font le thé tard !

Christiane A.

Dicton de juin

S'il pleut à la Saint Médard, il pleut 40 jours plus tard. A moins que Saint Barnabé ne lui coupe l'herbe sous le pied.

Christiane A.

Le train de la vie

J'aime l'idée de la comparaison de la vie avec un train.

A la naissance, on monte dans le train et on rencontre nos Parents.

On croit qu'ils voyageront toujours avec nous. Pourtant, à une station, nos Parents descendront du train, nous laissant seuls continuer le voyage.

Au fur et à mesure que le temps passe, d'autres personnes montent dans le train. Et ils seront importants : notre fratrie, amis, enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même l'amour de notre vie) et laisseront un vide plus ou moins grand.

D'autres seront si discrets qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage sera plein de joies, de peines, d'attentes, de bonjours, d'au-revoir et d'adieux.

Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes. On ne sait pas à quelle station nous descendrons. Donc vivons heureux, aimons et pardonnons.

Il est important de le faire car lorsque nous descendrons du train, nous ne devons laisser que des beaux souvenirs à ceux qui continuent leur voyage.

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Aussi, merci d'être un des passagers de mon train. Et si je dois descendre à la prochaine station, je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec vous.

Proposé par Christiane A.

Monique

Venez jouer avec nous !

Plusieurs après-midi jeux nous ont été proposées à l'Espace Seniors : Quizz Chansons, Qui veut gagner des Millions ?, ... nous permettant de tester nos connaissances et de nous livrer à une compétition acharnée (nous étions en équipes). Nous avons passé de très agréables moments.

Nous avons également passé une soirée sympathique avec la participation de la ludothèque d'Odyssud, où jeunes, familles et seniors sont venus nombreux découvrir de nouveaux jeux. Cette soirée a été suivie d'un repas partagé avec un buffet de gourmandises salées et sucrées à gogo ! Le beau temps était de la partie. Une belle initiative à renouveler !!!

Christiane A.



Les mots rayés

proposés par Yvette

Rayez une lettre par mot afin que les lettres restantes forment, dans l'ordre, un nouveau mot. Notez les lettres rayées à droite pour écrire verticalement un mot de 7 lettres. Exemple :

R A M ~~P~~ E R ⇒ P

D O N N ~~E~~ E ⇒ E

V R I L L E ⇒

S A V A N T ⇒

Q U A R T E ⇒

C R E P E R ⇒

V I G I L E ⇒

E P I C E A ⇒

P O I N T U ⇒

M O D U L E ⇒

G R A D I N ⇒

M I O C H E ⇒

E T R I E R ⇒

M A N C H E ⇒

A vos régions ! proposé par Nadine

Placer les régions de France suivantes sur la carte :
A-Bourgogne-Franche-Comté ; **B**-Poitou-Charentes-Limousin-Aquitaine ; **C**-Midi-Midi-Pyrénées-Languedoc-Roussillon ; **D**-Provence-Alpes-Côte-D'azur ; **E**-Centre ; **F**-Pays de la Loire ; **G**-Bretagne ; **H**-Normandie ; **I**-Île de France ; **J**-Nord-Pas-De-Calais-Picardie ; **K**-Corse ; **L**-Auvergne-Rhône-Alpes ; **M**-Alsace-Lorraine-Champagne-Ardenne.



Qui suis-je ?

proposé par Nadine

Dans le texte ci-dessous, les mots soulignés sont mêlés. Décodez chacun d'eux et répondez à la question : Qui je suis ?

Que vous soyez en **bore** de **marchhe** ou en **michees**,
 Sans pleure ou drapées de **limoneuses**,
 Vous restez toujours **cheussed** ou **pheinauds** !
 Parfois atteintes de **paurve**, mais rarement **fofulésse**,
 Vous gardez la ligne **amlulette** et la taille **teteniso** !
 Vous êtes délicieuses à croquer...

Vous êtes délicieuses à croquer, surtout **srodée**.
 Quand de vos maris, j'ai **peluché** la conduite,
 Je découvre qu'avec vous, ils ont la **retif**.
 Ils sortent sans **pleure**, même s'ils **tenpèl** de froid
 Pour eux, même si vous n'êtes plus des **surprime**.

Vous demeurez d'éternelles **levulones** !
 Pour vous, ils se laissent arracher les **xuey**,
 Friper la **aupe** et meurtrir la **richa**.
 Sans vous, ils sont dans la **répue**,
 Sans vous, ils en ont gros sur la **tapeta**.

Histoire drôle proposé par Christiane B.

Un petit garçon demande à sa mère : « Maman, quand je suis venu au monde, qui m'a donné mon intelligence ? C'est sûrement ton père, répond sa maman, car moi, j'ai encore la mienne... »

Solutions du numéro de Mai

Extrait codé :

Certes, la princesse était laide mais tout comme le crapaud, elle possédait deux yeux magnifiques sombres et brillants comme deux diamants noirs, ces yeux reflétaient une énergie latente et une intelligence supérieure.

Remue-ménages :

On ne peut pas ajouter 27€ et 2€ = 29€, c'est un raisonnement faux.
 Le patron a reçu 30€ - 5€ = 25€
 Les clients ont payé 27€ et le groom a gardé 2€
 On a bien 27€ - 2€ = 25€
 Le compte est bon !