

« L'Echo »



Dynamiques
Etonnants
Simples

Sympathiques
Enjoués
Novateurs
Initiés
Ouverts
Rassemblés
Stimulés

L'absence

*L'absence, l'absence de l'Autre
Lèvres, mains fantômes
Câlins déjà connus
Trop tôt disparus
Cris de souffrances
Avant, c'était de jouissance !!!
Et pourtant !!!
Bonheur, chance d'aimer encore
Doux tourment
Qu'importe les ans
Aimer comme avant.
Aujourd'hui moments de tendresse
Pas de promesses
Savourer le miel de l'existence et !!!
Cris d'Espérance*



Janine

« Le bonheur est une petite chose que l'on grignote, assis par terre, au soleil. »

Jean Giraudoux

Bon appétit ! Gâteau renversé poires-chocolat

Ingrédients pour 6 personnes : 4 poires, 200g de chocolat noir pâtissier, 200g de farine + 10g, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 160g de sucre en poudre, 10 cl de crème épaisse, 30g de beurre, 1 c à s de cassonade, ½ citron.



- ❖ Préchauffez le four à 210°C
- ❖ Faites un caramel doré avec la moitié du sucre, versez-le dans un moule à manqué beurré.
- ❖ Epluchez les poires. Coupez deux poires en quartiers et les deux autres en dés. Citronnez-les.
- ❖ Faites dorer légèrement les poires en quartiers, saupoudrez de cassonade et laissez caraméliser 1 minute. Les disposer au fond du moule.
- ❖ Faites fondre le chocolat au bain-marie. Ajoutez la crème, mélangez.
- ❖ Fouettez les œufs avec le restant du sucre, incorporez le chocolat fondu, la farine, la levure et les dés de poire en mélangeant bien entre chaque ajout.
- ❖ Versez le tout dans le moule et enfournez environ 35 mn.
- ❖ Dès la sortie du four, démoulez en retournant le gâteau sur une assiette.

Proposé par Christiane B.

Trucs et astuces

Eviter la moisissure sur la confiture

Quand on ouvre un pot de confiture et qu'on la laisse un bout de temps sans la manger, de la moisissure se forme sur le dessus.

La confiture reste quand même bonne mais il faut retirer la moisissure et quand on range le pot entamé, il suffit de rajouter une fine couche de sucre qui évitera la formation d'une nouvelle moisissure.



Dégraissier facilement du potage

Quand on fait un potage avec de la viande, il arrive souvent que ce dernier soit trop gras et il faut donc le dégraisser.

Pour que ce soit facile, il suffit de mettre une feuille de salade comme de la laitue à la surface du potage et cette dernière va attirer tout le gras.

Proposé par Chantal

S

PORT
ANTÉ
ÉNIOR

Cette année encore l'Espace Seniors et le Service des Sports de la ville, vous ont concocté un programme d'activités adaptées pour vous maintenir en forme.

Deux éducateurs sportifs : Dominique le lundi de 14h00 à 15h30 et Philippe le jeudi de 9h30 à 11h00, vous proposeront tout au long de l'année de découvrir : la gymnastique d'entretien, la marche nordique, l'équilibre, le renforcement musculaire, l'aquagym et le golf.

Ces activités sont gratuites et ouvertes à tous les seniors blagnacais. A consommer sans modération !

Chantal

Le hasard

Continue d'avancer tu es sur mon chemin
 Je ne suis plus très loin pour te prendre la main
 Continue d'avancer je prends un peu de temps
 Bientôt je serais là je te vois je t'attends
 Tu te crois arrivé tu veux poser ton sac
 Sur les reflets d'argent de ce beau petit lac
 Tu voudrais t'arrêter rêver dans ton brouillard
 Nager dans un ciel bleu mais je suis le hasard

Continue d'avancer ce n'est pas le moment
 Ton étoile est partie se perdre au firmament
 Continue d'avancer et bientôt tu sauras
 Si j'en décide ainsi tu la retrouveras
 Quand tu auras franchi le sommet de tes nuits
 Elle te reviendra tu en seras ébloui
 Tu pourras espérer qu'il n'est jamais trop tard
 Mais n'oublie surtout pas que je suis le hasard

Continue d'avancer je suis derrière toi
 Je guide ton instant et je n'ai pas de loi
 Continue d'avancer je t'ai mis sur la voie
 Maintenant si tu veux tu peux rentrer chez toi
 Regarde dans ton cœur demande lui enfin
 La tristesse d'un soir et l'espoir du matin
 Bientôt tu seras seul dans ton autre regard
 Si je suis encore là ce sera par hasard.

Gérard Lestrade

Proposé par Marie Jeanne



Tout ce qui est humain est nôtre !

Tout ce qui est humain est nôtre,
 comme les couleurs de nos vies sont mêlées,
 et ce qu'il adviene à l'autre
 me concerne, on est liés.
 Tu tombes... je te relève,
 ton courage me soutient !
 On fait le même rêve,
 sans peur du lendemain.

Sur la grand route de l'exil,
 balayée par les vents mauvais,
 ta silhouette si fragile
 vient rejoindre les naufragés.
 Au-dessus des frontières,
 murailles hérissées,
 que brille la lumière
 de la fraternité !



Nous voulons un monde meilleur,
 fait de justice, de liberté,
 que l'on soit d'ici ou d'ailleurs,
 vivre enfin dans la dignité.
 Abolir la misère,
 que fleurisse la paix,
 étendre sur la terre
 la solidarité !

Tout ce qui est humain est nôtre !
 et nos cœurs battent à l'unisson,
 ma main étreint la vôtre,
 et l'on chante la même chanson.
 C'est un chant d'espérance
 repris par mille voix,
 qui déchire le silence
 et nous montre la voie !

Abolir la misère,
 que fleurisse la paix,
 étendre sur la terre
 la solidarité !



Tout ce qui est humain est nôtre !
 Tout ce qui est humain est nôtre !
 Tout ce qui est humain est nôtre !
 Tout ce qui est humain est nôtre !

Chanson composée par Jean-Paul Pujol



Blagues

Le directeur appelle l'infirmier en chef pour le blâmer :

- J'ai appris que vous avez dit au malade de la chambre 19 qu'on allait lui couper les jambes. Vous croyez que ce sont des choses que l'on dit à un patient ?
- Mais, Monsieur le Directeur, c'était juste pour le faire marcher !



Ce n'est pas grave, mon ami. Je vais vous prescrire un fortifiant. De votre côté, soignez votre moral, montrez de la bonne humeur, chantez en travaillant.

- Ce sera assez difficile, Docteur.
- Pourquoi donc ?
- Je suis employé aux Pompes Funèbres.



Quelle est la différence entre un fou et une carte postale ?

Aucune, ils sont tous les deux timbrés !



Pourquoi les bretons sont-ils tous frères ?
Parce qu'ils ont Quimper (qu'un père) !

Proposé par Marie-Jeanne et Gabrielle

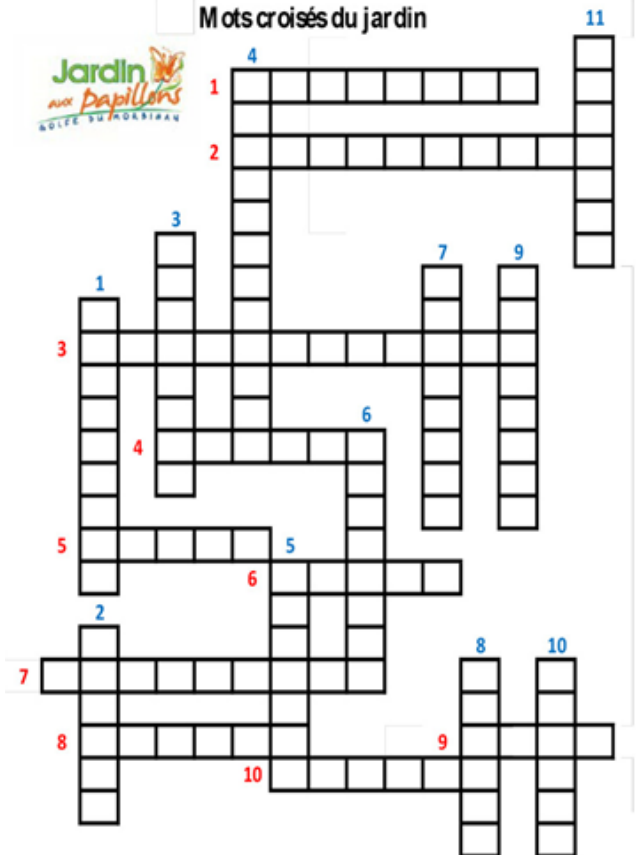
Solutions des jeux du numéro de juillet/août
Pyramide mathématique :

1023									
541	482								
279	262	220							
138	141	121	99						
65	73	68	53	46					
30	35	38	30	23	23				
15	15	20	18	12	11	12			
9	6	9	11	7	5	6	6		
6	3	3	6	5	2	3	3	3	
4	2	1	2	4	1	1	2	1	2

Texte à trous « départements » :

Calvados, Manche, Loire, Loir et Cher, Savoie, Doubs, Vienne, Gard, Nord, Aveyron, Gironde, l'Aube, Creuse, l'Yonne, Cantal, Hérault, Somme, Cher, Aisne, Allier, Bas-Rhin, Jura.

Enigme du Père Fouras : La lettre N



HORIZONTAL

- 1 : Permettent de se repérer dans l'environnement
- 2 : Etape entre la chenille et le papillon
- 3 : Transformation de la chenille en papillon
- 4 : Habitat des espèces animales et végétales
- 5 : Enveloppe de soie donnant un papillon de nuit
- 6 : Permettent de voler
- 7 : Volent dans le jardin
- 8 : Permet d'aspirer le nectar des fleurs
- 9 : Premier stade de vie
- 10 : Nourriture du papillon

VERTICAL

- 1 : Naissance du papillon
- 2 : Permettent de marcher
- 3 : Papillon vivant la nuit
- 4 : Acte de reproduction
- 5 : Dernière partie du corps du papillon
- 6 : Se trouvent sur les ailes des papillons
- 7 : Climat chaud et humide
- 8 : Partie du corps qui tient les ailes
- 9 : Sort de l'œuf
- 10 : Papillon vivant le jour
- 11 : Ils volent avec les papillons dans le jardin

Ce numéro a été réalisé par Janine, Marie-Jeanne, Gabrielle, Marcelle, Jocelyne, Christiane B. et Chantal.