



Chouette... alors !!

N°0 – décembre 2016

Seniors... et alors!..

Edito de la Présidente



Un an déjà que « Seniorset alors... » a vu le jour et compte désormais 62 adhérents.

Le comité de rédaction a le plaisir de vous présenter le 1^{er} numéro de votre journal. Au fil des pages, vous allez découvrir la vie de votre club au cours de cette première année. Pour la prochaine édition, vos idées et anecdotes seront les bienvenues.

Quel bonheur de vous voir si heureu-ses de vous retrouver à chaque réunion. Grâce à vous le club se porte bien et ne demande qu'à grandir !

Votre présidente
Françoise AUTEF

Sommaire :

- P 1 : Édito de la Présidente
 - Citation
 - Recettes de chez nous
- P 2 : La vie du club en images
- P 3 : La vie du club en images
 - Les ateliers
 - Trucs et astuces
 - Et notre santé
- P 4 : Histoires de ...
 - Portrait de Ginette Malo Nantiat d'hier
 - Autrefois la batteuse

*On ne peut s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux.
(auteur inconnu)*

Recettes de saison de chez nous

La potée limousine (Ginette)



Les ingrédients : 1 kg de palette de porc ½ sel, 500g de plat de côtes de porc, 500g de poitrine de porc, 4 saucisses de porc, 1 saucisson à cuire, une andouille 4 carottes, 4 pommes de terre, 1 chou pommé, 2 oignons, clous de girofle.

La préparation : Faire dessaler les viandes.

Les mettre dans un grand faitout et couvrez-les d'eau froide.

Ajouter les oignons et les clous de girofle.

Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

Faire blanchir le chou après l'avoir effeuillé.

Couper les carottes en gros morceaux.

Rajouter le chou et les carottes à la viande, faire bouillir puis diminuer le feu, laisser cuire pendant 1h30

Rajouter les pommes de terre coupées en morceaux et laisser cuire pendant encore 30 minutes.

Faire cuire à part la charcuterie dans l'eau bouillante.

Dresser la viande et la charcuterie dans un plat et mettez les légumes tout autour.



Le gâteau aux châtaignes (Patricia)

100g de beurre, 100g de chocolat noir, 100g de sucre, 500g de châtaignes.

Mixer les châtaignes une fois qu'elles sont cuites. Des châtaignes en boîte feront l'affaire.

Faire fondre le sucre dans 2 cuillères d'eau, ajouter le chocolat, le beurre quand tt est fondu ajouter les châtaignes, bien mélanger, tasser dans un moule à cake. Faire la veille.

Servir en tranches avec de la crème anglaise ou de la glace à la vanille.

BON APPÉTIT

La vie du club en images

Les réunions officielles

6 octobre 2015 :
L'assemblée constitutive



*Le conseil d'administration
et Daniel Perrot, Maire de Nantiat*

2 février 2016 :
1^{ère} assemblée générale



Les membres du bureau au travail

Les après-midi récréatives



*Les tables de jeu...
presque comme à Las Vegas*



*En janvier, nous avons
fêté les reines et le roi*



*Scrabble, triominos ou
belote, les parties
sont acharnées*



et le goûter attendu !!

Les animations et sorties



30 avril : repas
au Commerce



7 juillet : accueil du
groupe folklorique
"Lous Rejauvits de
Saint Gence"



3 mai : participation
au thé dansant
organisé par la
commune



10 septembre :
balade touristique
et gastronomique
en Dordogne

La vie du club en images

Les ateliers déco



Le sapin de Noël



Très concentrées pour l'atelier de Pâques



Les œufs n'en reviennent pas !



Chouette ...alors !

Trucs et astuces (Patricia)

Sublimez vos cheveux gris

2 cuillères à soupe de sauge, 50 cl de vinaigre blanc.

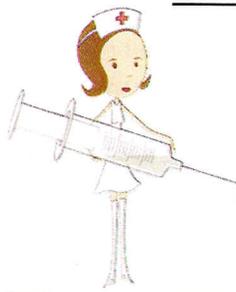
Faites infuser pendant 2h la sauge dans 50cl d'eau bouillante,
Filtrez,
Mettez dans une bouteille,
Ajoutez le vinaigre,
Mélangez.

Appliquez sur cheveux propres et mouillés,

Laissez agir 5 mn et rincez.



Et notre santé ?



La grippe, maladie mortelle et contagieuse !
Une épidémie de grippe touche entre 5 et 15% de la population.

Mortalité : 7 600 décès par an en moyenne chez les plus de 75 ans.

En se vaccinant, on diminue le risque de :

- maladies respiratoires
- pneumonies
- hospitalisation et insuffisance cardiaque
- décès de 50%.

ALORS FAITES VOUS VACCINER!

(Bernadette)

Petites histoires de.....

Clin d'œil à

Ginette MALO

notre dynamique doyenne



« Je suis née le 2 juillet 1926 à Paris. Mes grands parents se sont occupés de moi jusqu'à mes 12 ans.
En 1938, j'obtiens le certificat d'études et en 1942 le Brevet. Avec maman, j'ai vécu l'exode. Nous nous sommes installées à Poitiers et nous sommes revenues à Paris pendant l'Occupation.
Après avoir réussi mon brevet de comptabilité, je rentre aux PTT en 1943 en qualité d'auxiliaire, puis je deviens titulaire et je finis ma carrière 40 ans plus tard au grade de Contrôleur Divisionnaire.
Déléguée syndicale, j'ai occupé le poste de trésorière à la CFDT. Et pendant plusieurs années, j'ai enseigné le catéchisme. Je rencontre Henri et nous nous marions le 31 décembre 1949. L'arrivée de Patricia nous comble de joie.
A notre retraite en octobre 1984, nous choisissons de vivre au Châtain, près de Patricia et de nos petits-enfants.
Depuis le départ d'Henri en 2012, je continue ma route avec tous les souvenirs d'une vie heureuse. »

Et ce qu'elle ne dit pas c'est qu'elle a beaucoup aidé les Limousins lorsqu'ils « montaient » à Paris pour travailler aux PTT.

Merci Ginette pour ce beau témoignage d'une vie bien remplie au service des autres.

Françoise

Seniors... et alors !!.. Mairie – rue de l'Hôtel de Ville – 87140 NANTIAT
Directrice de la publication : F. Autef – Rédactrice en chef : C. Piquet – Photos : C. Piquet - P. Dubreuil
Imprimé par nos soins
Dépôt légal à parution
ISSN en cours

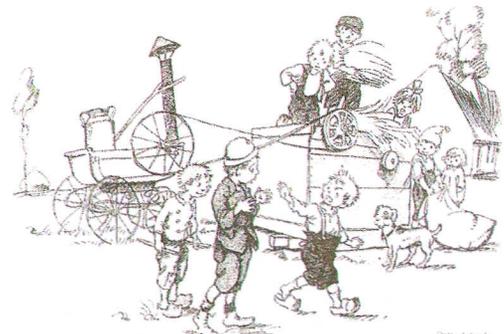
La photo d'hier

Qui reconnaîtra cet endroit ?



Un lot aux 3 premier-es tiré-es au sort parmi les bonnes réponses !

Autrefois ...la batteuse



Souvenirs de batteuse :

- . les bons gueuletons, les grandes tablées
 - . l'ambiance conviviale
 - . le travail sans relâche des cuisinières
 - . les locos à vapeur
 - . la poussière
 - . les enfants qui jouaient dans la bale
 - . le rapprochement entre filles et garçons...
 - . les bagarres entre les éméchés...
 - . « les « paysans » du coin voulaient se moquer du parisien que j'étais mais c'est moi qui les ait impressionnés.... »
- Merci à Jean, Bernadette, Bernard, Marie-Louise, Ginette, Roger, Raymonde, Léontine, Yvette, Jacqueline...*