



Chouette... alors !!

N°3 – avril 2018

Seniors... et alors!..



Edito de la Présidente



C'est avec un grand plaisir que je vous invite à découvrir le nouveau numéro de notre journal.

Depuis la dernière parution beaucoup d'événements ont eu lieu dont le changement d'année ... j'en profite pour vous souhaiter, même si elle est bien entamée, une très belle année 2018...

et la tenue de notre assemblée générale le 6 février, vous en découvrirez un compte rendu succinct dans ce numéro ainsi que bien d'autres choses encore....

Bonne lecture !

Votre présidente
Françoise AUTEF



Sommaire :

- P 1 : Édito de la Présidente
 - Citation
 - Recettes
- P 2 : La vie du club en images
- P 3 : La vie du club en images
 - Trucs et astuces
 - Bien manger, bouger plus, comment faire ?
- P 4 : Petites histoires de ...
 - Clin d'œil à Roger Lépine
 - Nantiat d'hier
 - Billet d'humour

Citation :

« Ma mémoire est admirable. J'oublie tout ! » Alphonse Allais

Recettes

Cake au poisson

Ingrédients : 500 g de filet de cabillaud, 5 œufs, 1 cube poisson, 20cl de crème fraîche liquide entière, 1 boîte de julienne ou macédoine de légumes, 1 sachet de petites crevettes surgelées ou fraîches, 1 petite boîte de concentré de tomate, 1 échalote, du persil.

Emietter le poisson et le faire cuire 15 à 20 minutes au court bouillon avec le cube.

Pendant ce temps, battre les 5 œufs en omelette. Ajouter la crème fraîche, les légumes, les crevettes, l'échalote, le persil et le concentré de tomate. Puis ajouter le poisson cuit au mélange.

Verser la préparation dans un moule à cake (protégé par du papier sulfurisé). Faire cuire au bain marie. Vérifier la cuisson avec un couteau. Servir froid avec une mayonnaise ou une vinaigrette.



Poisson d'avril en dessert

Préparation 30 minutes

Ingrédients :

1 paquet de 24 boudoirs, 50 g de beurre, 60g de chocolat, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de rhum.

Ecraser les boudoirs en fine poudre.

Faire fondre le chocolat avec une cuillère à soupe d'eau. Ajouter le beurre. Mélanger jusqu'à obtenir une crème lisse.

Mélanger la poudre de boudoirs avec le mélange beurre-chocolat.

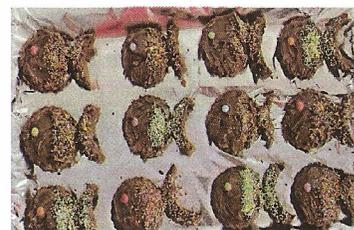
Ajouter le jaune d'œuf et le rhum.

Façonner la pâte avec les doigts en forme de poisson – taille à votre goût.

Mettre du vermicelle de chocolat et/ou des smarties.

Tenir au frais jusqu'à ce que les poissons durcissent.

Servir frais accompagnés d'une crème pâtissière au café et/ou d'une glace.



Bon appétit !



La vie du club en images

L'assemblée générale 6 février 2018



Françoise, notre présidente a présenté un bilan très positif d'une année 2017 bien remplie :

- Un nombre d'adhérent-es toujours en hausse : 77 au 31 décembre
- 11 après-midi récréatives, des réunions hebdomadaires les lundis, mardis et vendredis, un atelier initiation informatique 4 fois par mois, des ateliers déco, 2 numéros de notre journal « Chouette ...alors !! », un concours de belote, 1 repas au Commerce, 1 voyage en Auvergne, 1 loto en interne, la participation au Téléthon, à la Foire artisanale, des rencontres régulières avec les résidents de l'EHPAD André Virondeau...
- Un budget réalisé de 6705,52 € en dépenses et 6801,42 € en recettes.

La cotisation 2018 est la même que l'année précédente soit **17 €** dont 11 € pour le club et 6 € pour Générations Mouvement.

Des projets pour 2018 :

- continuer les activités qui vous plaisent (après-midi récréatives, réunions hebdomadaires, rencontres à l'EHPAD...), se retrouver autour de 2 repas et 2 voyages seront proposés.

Le petit mot de Daniel PERROT, Maire de Nantiat : «... le dynamisme de votre association est reconnu grâce à vos responsables qui donnent de leur temps et leur énergie pour vous proposer tout au long de l'année des événements et des activités permettant de vous réunir et de briser la solitude. Ces moments de convivialité permettent de garder la forme ; il faut en profiter un maximum.... ».

La foire artisanale

(octobre 2017)



Les 2 ans

(novembre 2017)



Le Téléthon

(décembre 2017)



4 reines et 1 roi

(février 2018)



Le concours de belote du 17 mars

Les équipes



la tombola



les crêpes



Annick de l'équipe gagnante avec 5388 pts !



La vie du club en images

Les anniversaires



Octobre



Novembre



Décembre



Janvier



Février



Mars

Trucs et astuces : le miel

**Tout le monde le sait,
le miel a des vertus curatives,
mais connaissez-vous celles-ci ?**



Vous avez un bouton de fièvre ou d'herpès : Prenez un peu de miel sur un doigt et appliquez sur le bouton. Laissez le miel pendant environ 1/4 d'heure. Réalisez l'opération au moins 3 fois par jour. Rincez avec doucement avec de l'eau pour ne pas vous faire mal.

Vos cheveux tombent : pour les doper et limiter leur chute, en période de stress ou de fatigue, mélangez 4 c. à soupe de vinaigre de cidre et 2 c. à soupe de miel dans un litre d'eau tiède, agitez vigoureusement et utilisez cette préparation comme eau de rinçage après chaque shampoing.

Pour soulager une brûlure ou une coupure légère : passer la plaie sous l'eau froide quelques minutes, séchez délicatement, appliquez du miel de lavande ou de thym, massez légèrement, mettez un pansement.

Bien manger, bouger plus, comment faire ?



. **Manger au moins 5 fruits et légumes par jour** : des fruits pressés ou coupés en morceaux, des légumes frais ou surgelés à cuisiner en tarte, en gratins, mélangés avec des féculents.....



. **Des féculents à chaque repas** : en préparations (gratin, ravioles, purée..), en soupe (ne pas oublier de rajouter des croûtons ou du vermicelle), en salade associés à des légumes, au dessert (gâteau de riz, de semoule...) et ne pas oublier le pain...



. **De la viande, du poisson ou des œufs** 1 à 2 fois par jour frais, en conserve ou surgelés c'est essentiel : ce sont les principales sources de protéines qui interviennent dans la formation osseuse et le maintien de la masse musculaire



. **3 produits laitiers par jour** (jusqu'à 4 pour les plus de 55 ans), principale source de calcium indispensable à la solidité des os quelque soit l'âge : il est possible d'alterner le lait, les yaourts, les fromages ... attention aux crèmes desserts qui contiennent du sucre et du gras.

OSEZ BOUGER !

. **Bouger quotidiennement**, c'est bon pour la santé, pour la condition physique et pour le bien-être : en intégrant 30 minutes d'activités physiques dans sa journée (marcher, jardiner, monter et descendre les escaliers, faire de la gym, prendre le vélo, laver les vitres, passer l'aspirateur....)

Faites vous plaisir : mangez varié et osez bouger !

Source Linut (réseau limousin nutrition)



Petites histoires de.....

Clin d'œil à Roger LÉPINE



Gendarme aux 4 coins du monde

Naissance : né le 25 février 1924 à Peyrat de Bellac

Résidence : EHPAD André Virondeau à Nantiat

Un rêve d'enfant : « quand je serai grand, je serai **militaire** »

Un beau souvenir : avoir traversé en jonque chinoise la Baie d'Along en 1952

Un moment inoubliable : « lorsque j'étais au Cambodge, je passais des heures à regarder les éléphants et leurs cornacs charger le bois ».

La découverte de villes exotiques : « lors de mon voyage jusqu'à Haiphong au Tonkin (Vietnam) - parti de Marseille sur un cargo mixte, j'ai vu Port Saïd en Egypte puis j'ai traversé la Mer Rouge. Après une escale à Djibouti ce fut Aden au Yémen. Puis l'océan Indien et escale à Pondichéry, puis Singapour et Saïgon, et l'arrivée à Haiphong

Une vie de voyages et des souvenirs impérissables au cours de 25 ans de service dans la gendarmerie : 4 ans au Vietnam, 1 an au Cambodge, 2 ans au Maroc, 2 ans en Algérie, 2 ans au Sahara, 6 ans en Polynésie, 3 ans en Guadeloupe, 5 ans en Métropole.

Un regret : Suite à la maladie et avec l'âge, ne plus pouvoir écrire, souffrir de pertes de mémoire, et être handicapé pour marcher.
« Avant je profitais de la vie avec ma famille et mes amis »

Une belle famille : 3 enfants : 1 garçon, 1 fille, 1 garçon
8 petits enfants et 2 arrière petits enfants

Un plaisir de maintenant : « me retrouver avec mes camarades pour taper la belote, retrouver mes enfants et partager le repas et la journée avec eux. »

Un souhait : pour la fin de sa vie, Roger souhaite : « partir comme beaucoup d'autres personnes de mon entourage, emporté par une crise cardiaque ».

Une belle vie de voyages et de souvenirs !

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 - A. Puigrenier
Imprimé par nos soins - Dépôt légal à parution - ISSN 2552-9501

La photo d'hier

Qui reconnaîtra cet endroit ?



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

Résultat du n 2 : Avenue de la Gare
Bravo aux gagnantes



Billet d'humour :

LA PRIÈRE DES RETRAITES " TAMALOUS"

Notre kiné, qui êtes osseux
Que nos articulations soient certifiées
Que notre squelette tienne
Que nos os emboîtés soient fermes sur la
terre comme ossuaire
Donnez-nous aujourd'hui nos massages
quotidiens
Pardonnez-nous nos gémissements
Comme nous pardonnons à ceux qui
nous ont massés
Ne nous laissez pas succomber à la
décalcification,
Mais libérez-nous du mal de dos.
Vooooltareeeen

facebook.com/SouriezRiezToutSimplement

