



Chouette... alors !!

N°4 – novembre 2018

Seniors... et alors!..



Edito de la Présidente



Voici déjà 3 ans que nous avons créé notre club !!..
3 années d'échanges, de partage et de convivialité...
De joies et de rires qui ont rythmé nos rencontres mensuelles et hebdomadaires..

Et voici que va s'achever le mandat de ceux et celles que vous avez élu.e.s en 2015....

Au mois de février, notre assemblée générale sera particulière puisque vous désignerez, nous désignerons nos représentants au conseil d'administration pour les 3 années à venir.

Si l'aventure vous tente, n'hésitez pas, faites vous connaître auprès des membres du bureau...

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 Nantiat d'hier
 - Billet d'humour

Citation : « On ne voit bien qu'avec le cœur : l'essentiel est invisible pour les yeux » (Antoine de St Exupéry)

Recettes

Langue de bœuf sauce madère

Pour 4 personnes

Ingrédients : 1 botte de petits oignons, 1 boîte de champignons de Paris, 2 sachets de velouté 9 légumes, 1 verre de vin blanc, ail, persil, poivre, sel, 1 c. à soupe de concentré de tomate, 2 petites bouteilles de Madère spécial sauce, 1 langue de bœuf.



Faire cuire la langue dans une cocotte : la recouvrir largement d'eau, ajouter un peu de vinaigre et laisser cuire 10 min à partir de l'ébullition. L'égoutter et ôter la peau.

Dans une cocotte, faire revenir dans du beurre les oignons et les champignons. Ajouter 2 litres d'eau, les sachets de velouté 9 légumes, le vin, l'ail, le persil, le poivre, un peu de sel, le concentré de tomate, les bouteilles de Madère. Laisser mijoter 30 minutes.

Couper la langue en tranches et l'ajouter au mélange.

Laisser reposer une nuit au frigo.

La déguster réchauffée le lendemain.

Amandine aux poires

Ingrédients : 1 rouleau de pâte brisée, 20 cl de crème fraîche épaisse, 150 g de sucre en poudre, 3 œufs, 200g de poudre d'amandes, 50g d'amandes 4 poires au sirop



Préchauffer le four à 200° (Th. 6/7)

Beurrer un moule à tarte, y déposer la pâte brisée, Dans une jatte, fouetter la crème fraîche, le sucre en poudre, les œufs et la poudre d'amande.

Couper les poires égouttées en dés et les répartir sur le fond de la pâte.

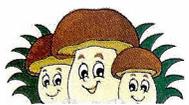
Recouvrir de la préparation

Parsemer des amandes effilées.

Faire cuire 25 minutes.



Bon appétit !



La vie du club en images



Avril



Mai



Juin



Juillet



Août et Septembre



Octobre



Concours national de photographies 2018 organisé par Générations Mouvement Thème : les saisons

Les 2 photos du club récompensées



Françoise Autef : l'été



Chantal Piquet : le printemps



Les champs inondés

Le concours photos 2019 a pour thème : **Tours et Phares de France.**

Si vous souhaitez y participer : contactez Chantal PIQUET au 06 89 18 61 87 avant le 31 janvier 2019.

La vie du club en images

31 mars repas au relais des Pêcheurs



Et la fête de la musique Le 21 juin



Trucs et astuces : la mie de pain

La mie de pain pour ramasser les morceaux de verre



Vous venez de casser un verre, une carafe ou un plat ? Evidemment les plus gros débris sont faciles à repérer et à ramasser... mais les plus petits sont difficiles à voir, et risquent de vous blesser.

Voici une astuce simple pour les ramasser :

Prenez une **tranche de pain de mie** pour ramasser les gros bouts de verre sans vous couper.

Pour les petits morceaux de verre, faites une **boule avec de la mie de pain et roulez-la**. Les morceaux vont s'accrocher tous seuls à la boule.

Et voilà, en un rien de temps vous avez ramassé les morceaux de verre sans aucun risque pour vos doigts...

Et n'oubliez pas de passer un ultime coup d'aspirateur dans la zone à risque pour la rendre complètement **sûre et praticable**.

Bien manger, bouger plus, comment faire ?

. **Limiter sa consommation de matières grasses et savoir les utiliser** : huile de colza, d'olive ou de noix pour les assaisonnements, huile d'olive ou d'arachide pour la friture, un peu de beurre ou de crème légère pour accommoder pâtes, riz ou légumes un conseil : privilégiez les modes de cuisson sans matières grasses : à l'étuvée, à la vapeur, en papillotes, au grill.....



. **Limiter sa consommation de sel** : une consommation trop importante de sel a des effets négatifs sur la santé c'est pourquoi il en faut mais pas trop. On peut remplacer le sel par des herbes aromatiques (thym, cerfeuil, ciboulette, estragon) des épices (cumin, paprika, curry) pour relever le goût des plats - pour la cuisson des viandes et des légumes, remplacez le sel par des herbes de Provence ou des aromates - pour les poissons et les salades : le jus de citron par exemple, et bien sûr de nos jardins : l'ail, l'échalote et l'oignon.



. **Limiter sa consommation de produits sucrés** sans pour cela renoncer à toute gourmandise : éviter sodas, jus de fruits, crèmes desserts, yaourts aromatisés aux fruits, pâtisseries et biscuits – préférez les yaourts nature ou le fromage blanc agrémentés de fruits, confiture ou miel, les versions light des boissons mais sans excès, terminez vos repas avec des fruits de saison, de temps en temps 2 ou 3 carrés de chocolat pour le plaisir ... et bien sûr boire de l'eau à tous les repas.



. **Boire de l'eau sans modération** : à table, pour déjeuner et dîner, faites de l'eau l'unique boisson de vos repas, vous pouvez aussi consommer l'eau en boissons chaudes – tisanes, thé – café – mais attention au sucre !! .. Vous pouvez rajouter des rondelles de citron ou des feuilles de menthe pour lui donner du goût. Pensez aussi aux potages, aux soupes – mais attention au sel -.



Faites vous plaisir : mangez varié et osez bouger !

Source Linut (réseau limousin nutrition)



Petites histoires de.....

Clin d'œil à Bernadette GREZIAK



qui vient de fêter ses 77 ans

Naissance : née le 5 novembre 1941 à Moulismes (Vienne).

Résidence : habite dans le bourg de Nantiat.

Un rêve d'enfant : « quand je serai grande, je serai coiffeuse ou couturière ».

Un métier : maman de 8 enfants, c'est un beau métier ! 9 petits-enfants et 8 arrière petits-enfants sont venus compléter la tribu et comblent Bernadette de bonheur.

Un souvenir : « les voyages des anciens camarades d'Algérie dans différentes régions où nous passions d'agréables moments ».

Une révolution : la naissance de Patricia venue au monde avec un handicap moteur et sensoriel a révolutionné la vie à la maison.

Sa vie aujourd'hui : « ne plus faire autant la cuisine que lorsque j'avais tout mon petit monde ! »

Des plaisirs de maintenant : tricoter, voyager, aller au restaurant...

Les plaisirs d'avant : les bons résultats scolaires de ses enfants qui lui ont fait une énorme joie – qui leur ont permis d'avoir une belle vie professionnelle ;

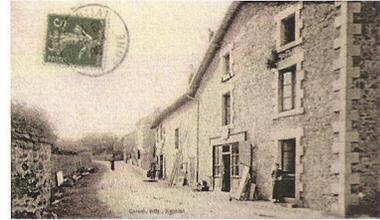
Un engagement personnel : continuer à prendre soin de Patricia et l'accompagner tout au long de sa vie.

Un souhait : « rester le plus longtemps possible en bonne santé pour pouvoir profiter de la vie et être heureuse avec mes enfants, petits enfants et arrière petits enfants ! »

Merci Bernadette pour cette belle leçon de vie !

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° 3 : Rue de la Chaudière
Bravo aux gagnantes



Billet d'humour

LES 10 COMMANDEMENTS DE LA RETRAITE

- 1 – De ton vocabulaire le mot « travail » tu élimineras !
- 2 – Etre pensionné rapidement tu t'accoutumeras
- 3- A ceux qui cotisent pour toi, une pensée tu auras !
- 4 – Adopter un rythme paisible, tu t'efforceras !
- 5 – le réflexe de prendre des congés, tu garderas !
- 6 – Pour un repos quotidien ; ta forme tu entretiendras !
- 7 – A remplir des journées de loisirs, tu t'emploieras !
- 8 – Touriste à plein temps, tu deviendras !
- 9 – Avant d'être fatigué tu te reposeras !
- 10 – Pour ceux qui travaillent, tu compatiras !

<https://letopdelhumour.fr>

