



Chouette... alors !!

N°7 – mai 2020

Seniors... et alors!..

Edito de la Présidente



La crise sanitaire bouleverse nos habitudes et nos rencontres sont annulées jusqu'à nouvel ordre.

Alors le comité de rédaction a décidé de vous faire parvenir le dernier numéro de notre journal que nous avons commencé à préparer avant le confinement. J'espère que sa lecture et les petits jeux dans le supplément vous occuperont agréablement.

J'ai, nous avons tous, une pensée particulière pour tous ceux et celles qui ont été et qui sont dans la peine et la maladie.

J'espère vous retrouver en pleine forme lorsque cette épidémie sera terminée.

Alors, pour cela : restez chez vous et prenez soin de vous !

Votre présidente
Françoise AUTEF

Sommaire :

P 1 : L'édito de la Présidente
Citation - Recettes

P 2 : L'assemblée générale
Les anniversaires

P 3 : La vie du club en images
Les activités – trucs et astuces
Votre santé

P 4 : Lettre à Ginette

Supplément :

La fable des départements
L'énigme du jour
Billet d'humour

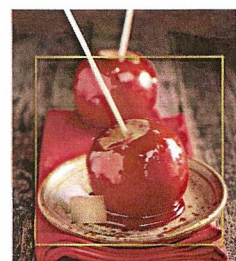
Citation : « Quand on ne travaillera pas les lendemains des jours de repos, la fatigue sera vaincue. » Alphonse ALLAIS

Recettes

Pommes d'amour farcies au foie gras :

Ingrédients :

150 g foie gras
4 petites pommes
250 g sucre
Colorant alimentaire rouge liquide



Évider les pommes par le bas à l'aide d'un évideur, en prenant soin de ne pas aller jusqu'à l'autre bout de la pomme.

Garnir de foie gras puis piquer chaque pomme avec un bâtonnet en bois et réserver au frais.

Verser le sucre dans une casserole avec un petit verre d'eau et faire chauffer à feu vif sans remuer. Pendant ce temps, recouvrir une plaque de papier sulfurisé. Une fois que le caramel commence à se former, baisser le feu et verser quelques gouttes de colorant en ajustant selon l'intensité souhaitée.

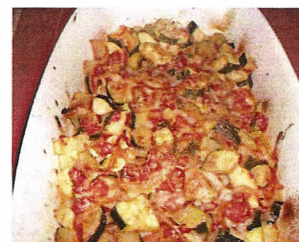
Tremper les pommes une à une dans le caramel en inclinant la casserole de façon à recouvrir un maximum de surface, puis déposer et laisser figer 15 min sur le papier sulfurisé.

Délice de printemps au saumon

Pour 4 personnes

Ingrédients :

1 courgette
3 tomates
380 g de saumon frais
20 cl de crème fraîche liquide 5%
de la chapelure fine
1 citron, du poivre, du sel et des herbes de Provence



Couper le saumon en dés, le déposer au fond d'un plat à gratin et l'arroser avec le jus du citron.

Peler la courgette, la couper en fines rondelles ainsi que les tomates.

Disposer les rondelles de légumes sur les dés de saumon.

Napper avec la crème fraîche et recouvrir avec la chapelure

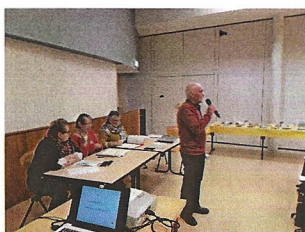
Saler et poivrer

Faire cuire au four à 200°C (thermostat 6-7) entre 20 et 25 minutes.

Bon appétit !

La vie du club en images

Le 4 février 2020 : l'assemblée générale annuelle



Notre présidente Françoise Autef a présenté le bilan d'une année 2019 qui a été riche en activités et en convivialité grâce à vous

Le bilan : 102 adhérents (90 en 2018) ;

- 11 après midi récréatives mensuelles qui accueillent une quarantaine de personnes, des réunions hebdomadaires et des rencontres régulières avec les résidents de l'EHPAD ;
- Des goûters alléchants ;
- Des ateliers créatifs, informatiques...
- 1 voyage à l'Île Madame ;
- 2 repas et notre premier thé dansant qui a été un succès !
- 2 n° de notre journal
- Le bilan financier : les dépenses : 10046,44 €, les recettes : 10227,50 € soit un bénéfice de 181,06 €

La cotisation :

- 18 € pour 2020 : 12 € pour le club, 6 € pour Générations Mouvements.

Les projets 2020 :

- Continuer les activités existantes et nous attendons vos souhaits pour en instaurer de nouvelles.

Le budget prévisionnel : équilibré en charges et en produits à 10650 €

La réunion a été suivie d'une dégustation de crêpes



Les animateurs

Des anniversaires et des reines



décembre



janvier



février



mars



les reines de janvier



la reine de l'informatique !

La vie du club en images

Le repas au Commerce

14 décembre 2019



Remise du don pour le Téléthon



Trucs et astuces

L'alcool ménager : efficace dans de nombreux domaines

Nous avons décidé de vous parler des bienfaits de l'alcool. De l'alcool ménager bien sûr... Composé d'éthanol et de méthanol c'est la même chose que l'alcool à brûler mais son odeur est moins forte. C'est un détergent ultra-performant qui est aussi désinfectant, nettoyant, dégraissant et détachant.



L'alcool ménager, un produit naturel utilisé depuis très longtemps

- **Comme désinfectant** : il permet de désinfecter les endroits où les bactéries ne doivent surtout pas proliférer comme le réfrigérateur ou les WC. Dilué dans une solution à 10%, il permet même de désinfecter les plaies et de les cicatriser.
- **Comme nettoyant** : dans un seau d'eau chaude, ajoutez 10% d'alcool ménager. Inox, sols, miroirs et vitres brilleront comme jamais et seront désinfectés à 100%. Il vient à bout des taches (de café, d'encre, de graisse, de vin, de chocolat, de cire, de colle, d'herbe fraîche, de maquillage...) sur presque tous supports (éviter les fibres synthétiques)
- **Comme dégivrant** : dilué à 20%, il vous aidera à vous débarrasser du gel sur votre pare brise
- **Comme dégraissant** : il s'utilise pur et ne laisse pas de traces.
- **Comme désodorisant** : en nettoyant les pièces, vous les assainissez.
- **Comme insecticide** : les insectes n'aiment guère être au contact de l'alcool ménager. C'est un bon insecticide naturel pour éloigner les bêtes venues de l'extérieur

Respectez les précautions d'emploi et les dosages recommandés par le fabricant.

L'importance des protéines dans l'alimentation des seniors !

Pourquoi consommer des protéines ??

Elles sont essentielles à un bon état de santé et au maintien de l'autonomie.

Elles permettent de lutter contre une perte de la masse musculaire, origine de la dénutrition.

Les protéines se trouvent principalement dans :

la viande, le poisson, les œufs, les fruits de mer, le jambon blanc, les produits laitiers

Les protéines animales doivent être associées aux protéines végétales

Céréales (pain complet, pâtes, riz...) légumes secs (lentilles, haricots en grain...)



En pratique :

Privilégiez une alimentation équilibrée

Variez les sources de protéines (viandes rouges ; viande blanche, poisson, œuf, abats, tous les produits laitiers) chaque jour pour bien entretenir vos muscles !!!!

Mangez – Bougez !!

Source : Linut – Réseau Limousin Nutrition

Lettre à Ginette



*Triste jour pour les adhérents du Club
Seniors... et alors !!..
Tu nous as quittés.*

On ne peut pas parler de toi sans penser à toutes ces années où tu as donné de ton temps pour aider les autres et leur faire partager ton amour du tricot.

Tu participais aux séances chez Mme Gillet puis lorsque celle-ci a arrêté, tu as repris le flambeau et les tricoteuses se sont installées, sous ta houlette, une fois par semaine, dans la petite salle du Trait d'Union.

Déjà bonne humeur et partage étaient au rendez-vous !

Puis en 2015, tu as été l'une des pionnières de la grande aventure qu'a été la création du club Seniors... et alors !!..

Membre du bureau, tu étais notre secrétaire adjointe, tu as fait en sorte que les tricoteuses rejoignent le club.

Et tu as continué à animer avec beaucoup d'efficacité les rencontres hebdomadaires du mardi : au fil du temps, les tricoteuses ont été accompagnées par les joueurs de belote et de scrabble ... toujours avec plaisir et toujours autour de goûters gourmands.

Tu nous as régales avec tes créations, régal des yeux avec les tricots et aussi avec tes Pères Noël, tes poussins et autres animaux en pompons que tu as offerts pour un téléthon.

Et les recettes de cuisine qui étaient ta participation au journal Chouette ... alors !!

Tu avais toujours envie d'apprendre et pour pouvoir assurer de ton mieux ton rôle de secrétaire adjointe, tu t'es mise à l'informatique l'année dernière. à 75 ans.

La maladie a été plus forte mais dans notre cœur nous garderons le souvenir de ta bonne humeur et de ton dévouement.

Ta personnalité si attachante nous manque terriblement.

Merci Ginette d'avoir été là pour nous !