



Chouette... alors !!

N°9 – juillet 2023

Seniors... et alors!..

vive l'été !

Édito de la Présidente



Dans ce n°, pour fêter l'arrivée de l'été, le comité de rédaction a choisi de vous faire goûter des recettes de saison : légumes du soleil et clafoutis aux cerises (sans cerises ce n'est pas un clafoutis !)

Nous avons décidé de faire un clin d'œil à Guy Dubreuil que vous connaissez tous et toutes sous le prénom de Jacky.

N'oubliez pas notre prochain voyage en Charente. La date limite d'inscription est proche.

Toutes nos pensées vont vers les personnes qui sont dans la peine et la maladie.

Passez un bel été et retrouvons nous en septembre.

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

Notre santé

P 4 : Petites histoires de ...

Clin d'œil à

L'énigme du jour

Billet d'humour

Citation :

« Le divertissement est le meilleur régime contre le poids de l'existence. » Maréchal Foch

Recettes

Petits paniers aux légumes du soleil :

1 pâte feuilletée, 2 tomates, 2 petites courgettes, 1 poivron vert, 1 poivron rouge ou jaune, 1 aubergine, 1 oignon, 1 c. d'herbes de Provence, des olives, de l'huile d'olive, sel, poivre.

Laver les légumes.

Retirer les graines des poivrons, éplucher l'oignon.

Couper tous les légumes en petits dés.



Mettre l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir l'oignon 2 minutes, ajouter poivrons, courgettes et aubergines, les faire revenir 5 minutes. Ajouter les dés de tomates et les herbes de Provence. Laisser cuire pendant 15 minutes à feu doux. Saler, poivrer et laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180° (th 6-7).

Découper la pâte en rectangles, déposer 1 grosse cuillère de légumes et des olives coupées au milieu de chaque rectangle et replier les 4 coins vers le centre.

Poser les rectangles sur la plaque du four

Laisser cuire 20 minutes.

Sortir du four et déguster en entrée ou en plat avec une salade verte .

Clafoutis de cerises (Claudine)

800 gr de cerises, 150 g de sucre en poudre, 3 œufs, 100 g de farine, 25 g de beurre, 25 cl de lait, 1 cuillère à soupe de rhum, 1 pincée de sel

Tapiser le fond du moule beurré avec les cerises.

Dans une jatte, mélanger le sucre, les œufs et le sel.

Ajouter la farine, le lait et le reste du beurre fondu.

Bien mélanger. Ajouter le rhum. Verser dans le moule.



Mettre au four chaud (200°) pendant 35 minutes.

Servir froid ou tiède.



Bon appétit !



La vie du club en images

La vie institutionnelle du club

L'assemblée générale du 7 février 2023 :

Après 2 années difficiles en raison de la COVID, c'est un bilan 2022 mitigé que Françoise, notre présidente, a présenté :

Malgré un nombre d'adhérent.e.s en baisse : 57 au 31 décembre, les après-midi récréatives mensuelles ont toujours du succès ainsi que les goûters gourmands qui les accompagnent.

Les ateliers déco du jeudi, l'atelier initiation informatique, un voyage en Dordogne le 2 Juillet à St Jean de Côte et à Brantôme, un thé dansant le 16 Octobre animé par l'orchestre de Nicolas Texier, une matinée théâtre le 17 Décembre avec la Compagnie Au Fond à Gauche et notre participation au marché de Noël ont rythmé cette année 2022...

Un budget réalisé de 6124.93 € en dépenses et 5755,09 € en recettes.

La cotisation 2023 se monte à 18 €.

Les projets pour 2023:

- Reprise des mardis jeux grâce à Josiane Ruaud ;
- Toujours les ateliers déco et informatique et une surprise à venir;
- Une balade sur la Charente le 16 septembre ;
- Un loto le 15 octobre ;
- Un spectacle le 16 décembre pour finir l'année en beauté.



Les adhérents



Le bureau

Le repas à Montrol Sénard – 13 mai 2023

Une trentaine de participants pour ce 1^{er} repas en commun de l'année à la Table du Lavoir suivi d'un petit tour dans ce pittoresque village.



La Table du Lavoir



une belle assemblée



Notre présidente attentive !



l'unique classe de l'école



Le lavoir





La vie du club en images

Trucs et astuces

La banane au jardin !

Les sportifs le confirmeront : ce fruit est idéal pour donner de l'énergie !



Et les jardiniers ajouteront que sa peau est efficace au jardin !

2 utilisations :

En engrais liquide pour les tomates et les plantes d'intérieur : Coupez les peaux en dés ; plongez-les dans un seau d'eau ; laissez mariner pendant quelques jours avant de filtrer.

Pour fertiliser la terre :

Couper les peaux de banane en petits morceaux ; mélanger avec du marc de café et des coquilles d'œufs ; répandre le mélange aux pieds des plantes ; le faire pénétrer doucement dans le sol.

Le mardi on goûte et on joue



Les reines 2023



Et notre santé ?

De l'eau à volonté l'été et tous les autres jours aussi !

Notre corps est composé à 60% d'eau.

Cette eau que nous éliminons par la transpiration, la respiration, l'urine... et qui doit être compensée en partie par l'alimentation.

Boire suffisamment d'eau, pendant ou entre les repas, c'est vital pour vivre et rester en bonne santé.

C'est la seule boisson indispensable à notre corps non seulement lorsqu'il fait chaud mais aussi tous les jours.

A consommer sans modération :

- l'eau du robinet (la moins chère)
- l'eau en bouteille avec ou sans bulle (attention au sel)
- l'eau aromatisée (attention à la teneur en sucre)
- les boissons chaudes : thé, café, tisane (sans trop de sucre)
- les soupes et potages (sans trop de sel)
- et bien sûr les fruits, les légumes (du jardin ou pas), les laitages (faits maison ou pas.)...



et les boissons alcoolisées ? toujours avec modération !!

Un dernier conseil : ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater !



Petites histoires de.....

Clin d'œil à Guy dit Jacky DUBREUIL



L'engagement est son quotidien !

naissance : le 20 mai 1955 au Masgaudoux (Berneuil).

résidence : Le bourg de Nantiat.

un rêve d'enfant : « quand je serai grand, je serai pompier. »

des métiers : d'abord **électricien** à Paris puis **chauffeur** et **responsable de l'équipe** des chauffeurs à la blanchisserie Métout puis **chauffeur** à Limoges et depuis la retraite, vous le croisez au volant d'un bus de la RRTHV (transports des élèves).

un mauvais souvenir : « ma première sortie de pompier : le décès d'un enfant qui m'a hanté pendant des mois. »

un regret : « ne plus être pompier actif, en raison de mon âge ! »

un plaisir de maintenant : « une partie de pétanque entre amis. »

une vie au service des autres : pompier pendant 27 ans – 2 mandats de conseiller municipal - bénévole à la Croix Rouge depuis plus de 10 ans – depuis quelques années porte-drapeau de l'association des anciens combattants ACPG-CATM.

comment êtes-vous devenu porte-drapeau? « Lorsqu'il n'y a plus eu d'anciens combattants volontaires à Nantiat, l'association m'a demandé de prendre le relais en tant que fils de porte-drapeau, un honneur que j'ai accepté avec émotion. »

un remerciement : « un merci tout particulier à Julie pour sa participation au devoir de mémoire – lecture des messages de l'ACPG-CATM lors des commémorations. »

un souhait : « que nos enfants et nos petits-enfants vivent dans un monde de paix. »

Merci Jacky d'être toujours présent pour les autres !

Seniors... et alors !!.. Mairie – avenue de l'Hôtel de Ville – 87140 NANTIAT
Directrice de la publication : F. Autef – Rédactrice en chef : C. Piquet – Photos : C. Piquet - L. Vuillemin, F. Autef
Imprimé par nos soins - Dépôt légal à parution - ISSN 2552-9501

L'énigme du jour

Je n'ai ni pattes, ni ailes, ni yeux, ni mains, je ne rampe pas, je ne nage pas, mais je m'enfuis dès qu'on me touche ?
Qui suis-je ?

Un lot aux 3 premier.e.s tiré.e.s au sort parmi les bonnes réponses !

Résultat du n° 8 : **Le mur**
Bravo aux gagnantes



Billet d'humour 1

Messieurs,
Ne vous moquez jamais des choix de votre femme, vous en êtes un ! (Foazine)



Billet d'humour 2

Ça ne sert à rien d'être fort comme un chêne si c'est pour être con comme un gland. (Démotivateur)



Billet d'humour 3

On sait qu'un homme va dire quelque chose d'intelligent quand il commence sa phrase par « ma femme m'a dit que.... » (Foazine)

