



# Chouette... alors !!



N°10 – Janvier 2024

Seniors... et alors!..

## Edito



Et voilà : 2023 est terminée. Elle a été source de joies, de bonheurs mais aussi de douleurs.

C'est avec une profonde émotion que je pense à ceux et celles qui sont dans la peine ou qui nous ont quittés.

Et voilà : nous accueillons 2024. Le conseil d'administration se joint à moi pour souhaiter qu'elle soit, pour vous et vos proches, pleine de paix, de sérénité, de bonne santé, de moments passionnants et de bonnes surprises.

En attendant de vous retrouver le 6 février pour notre assemblée générale annuelle au cours de laquelle nous vous présenterons les projets du club,

Bonne lecture

Votre présidente  
Françoise AUTEF



## Sommaire :

- P 1 : Édito de la Présidente  
Citation, Recettes
- P 2 : La vie du club en images  
Le voyage, Et notre santé ?  
Des rendez-vous
- P 3 : La vie du club en images  
Les activités  
Le concert de Noël
- P 4 : Petites histoires de ...  
Portrait, L'énigme du jour  
Billet d'humour

« Il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin. » Lao Tseu

## Recettes



### Tartiflette comme à la maison (pour 4)

1 kg de pommes de terre, 300 g de reblochon, 100 g de lardon fumé (allumettes), 70 g de crème fraîche, ½ verre de vin blanc sec, 2 oignons, 2 c. à soupe d'huile, sel, poivre, muscade.

Laver les pommes de terre. Les faire cuire dans un faitout pendant 20 min après la reprise de l'ébullition.

Faire revenir les oignons pelés et émincés dans une poêle avec un peu d'huile puis ajouter les lardons. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Dégeler la poêle avec le vin blanc et poursuivre la cuisson 5 min. Réserver. Préchauffer le four th.6-7 (200°C).

Dans un grand plat à four ou de petits plats individuels beurrés, déposer la noix de muscade et le poivre, puis les pommes de terre coupées en grosses rondelles, les oignons et les lardons. Saler légèrement.

Recouvrir le tout de crème fraîche, puis des lamelles de reblochon.

Laisser cuire pendant 30 min, jusqu'à ce que le reblochon forme une croûte bien dorée et gratinée.

Servir votre délicieuse tartiflette bien chaude, dès la sortie du four, accompagnée d'une belle salade verte et d'un verre de vin blanc.



### Crêpes Suzette



Pour la pâte à crêpes : 300 ml de lait demi-écrémé, 125 g de farine, 50 g de beurre, 20 g de sucre semoule, 3 œufs, 1 gousse de vanille, 1 c. à café de rhum ambré ou de fleur d'oranger

Pour la garniture : 1 orange non traitée, 75 g de sucre glace, 125 g de beurre, 15 cl de liqueur d'orange ou Grand Marnier

Faire chauffer le lait, le sucre, le beurre et la gousse de vanille fendue dans une casserole. Lorsque que le lait frémit, éteindre le feu, couvrir et laisser infuser. Dans la farine tamisée, ajouter les œufs. Mélanger au fouet en versant peu à peu le lait tiède. Ajouter le rhum ambré ou la fleur d'oranger. Laisser reposer la pâte 1 heure. Puis cuire les crêpes.

Mélanger les zestes de l'orange avec le beurre et le sucre glace pour obtenir une crème. Fourrer les crêpes avec cette préparation, les plier en 4, et les disposer dans une grande poêle avec un peu de beurre

Verser le Grand Marnier chaud sur les crêpes et les faire flamber.

Déguster bien chaud

**BON APPÉTIT**



# La vie du club en images

## L'escapade charentaise du 16 septembre



1er arrêt



les explications



la dégustation



le déjeuner



la croisière sur la Charente



la visite de Saintes en petit train



## Les mardis



On a fêté les 8 ans du club



On a goûté la bûche .. avant Noël !



On a joué : triominos, belote, train mexicain, domino, scrabble, c'est comme on veut !

## Des rendez-vous

### Les matinées Seniors



Attentives nos adhérentes !

### Le thé dansant de Téléthon Destins



Quelques pas de danse !



## Et notre santé ?

### Le Thym

Tout le monde connaît son utilisation aromatique mais savez-vous qu'il peut soulager grand nombre d'affections respiratoires et intestinales ?

- Il calme les quintes de toux,  
Il est utilisé pour l'asthme et le rhume des foies
- il soulage les dérèglements intestinaux et digestifs
- il soigne les affections cutanées, buccales et dentaires...



*Une petite recette pour soigner les maux de l'hiver :*

Faites bouillir 300ml d'eau dans une casserole avec 4-5 branches de **thym** fraîchement cueilli pendant quelques minutes (l'eau doit jaunir). Retirez les branches et versez dans une tasse. Ajoutez ensuite 1 grosse cuillère à café de **miel** et une cuillère à café de jus de **citron** frais. Buvez chaud...

# La vie du club en images

## De nouvelles activités

### Les minis jardins



les plantes en vrac



la préparation



prêtes pour le marché de Noël



### L'initiation au pastel - Bravo les artistes



l'objectif.



concentrées !



avec les doigts ....



Le résultat

## Concert de Noël – 16 décembre

### interview croisée des cheffes de chœur

### Susan Sommerville (Mélodica) et Julia Naulin (la Clef des Chants)

**Susan, comment avez-vous rencontré, puis choisi la pratique chorale ?**

« je chante depuis toujours, j'ai commencé à 4 ans.  
Puis le conservatoire, accompagnatrice piano, chœur de chanteurs,  
professeur de chorale dans les écoles, cours chants pour enfants.... »

**Julia, pourriez-vous décrire le « métier » de chef de chœur ?**

« c'est un métier fatiguant mais je prends beaucoup de plaisir  
à préparer la musique chantée par les choristes et les accompagner. »

**Susan et Julia, avez-vous des répertoires de prédilection ?**

« non, c'est un choix collectif parmi les envies des choristes et les nôtres.  
Ensuite nous réalisons les arrangements. »

**Susan, quelles compétences demande la direction d'une chorale ?**

« d'abord l'amour du chant et de la musique – la patience –  
le partage – se donner à chacun pour que tous donnent le meilleur. »

**Julia, quelles qualités recherchez-vous chez un.e choriste ?**

« d'abord vouloir chanter et aimer la musique – rien d'autre. »

**Susan et Julia, peut-on se mettre au chant choral à n'importe quel moment de sa vie ? ou y a-t-il un âge ou une période à privilégier ?**

« à n'importe quel moment ! C'est toujours l'envie qui prime ! »

**Marie-Christine Parneix (présidente de la Clef des Chants) pourquoi la « Clef des Chants » ?** « ce nom a été choisi par les dirigeants en 2013 lors de la création de cette nouvelle chorale qui a pris la suite de la Choraline créée dans les années 1990 à Compreignac. »

**Anne Doirisse (présidente de Mélodica) pourquoi « Mélodica » ?** « la chorale de Magnac Laval existe depuis des décennies. A la disparition de son chef quelques choristes ont souhaité continuer l'aventure et en 2013 est née Mélodica. »

**Merci à vous tous et toutes pour le plaisir que vous nous avez donné**



Mélodica



La Clef des Chants



ensemble

# Petites histoires de.....



## Clin d'œil à Denise Fontanillas



**Autour de douceurs maison  
Denise nous parle de sa vie**

*Naissance* : le 3 octobre 1942 à Saulgond (16)

*Résidence* : La Braconne à Nantiat

*Un rêve d'enfant* : « quand je serai grande, je travaillerai pour aider ma famille »

*Un métier* : guichetière à la Poste d'abord à Roubaix, puis à Le Petit Quevilly (76), enfin à Nantiat de 1962 à 2000

*Un souvenir* : « la solidarité et l'entraide après la tempête de 1999 – la famille et les amis qui s'aidaient pour nettoyer les bois à Fianas »

*Une révolution* : « 2 révolutions : l'arrivée de la machine à laver dans notre foyer (plus de bassine à trimpler) et le fer électrique qui a remplacé les fers qui chauffaient sur la cuisinière ! »

*La vie aujourd'hui* : « Un peu de solitude parfois malgré la présence des voisins, des amis et de la famille- L'un de mes garçons est très loin mais je profite de celui tout près et de ses enfants. Je marche dès que je peux. J'adore la musique classique, les concerts : je vais régulièrement à St Junien, Villefavard et Bellac. »

*Une dernière trouvaille* : « les moments magiques passés avec le Café des Langues à Saint Junien »

*Un engagement personnel* : « depuis l'âge de 20 ans, je suis engagée dans monde associatif. Je fais partie du Club Seniors... et alors !.. depuis sa création en 2015 – j'en ai été la trésorière pendant 5 ans et maintenant je profite des activités qui sont proposées. »

*Un souhait* : « que chacun trouve le bonheur dans sa vie »

**Merci Denise pour votre sourire et votre bonne humeur !**

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

## L'énigme du jour

Qu'est-ce que l'on met sur la table, qu'on coupe et qui ne se mange pas ?

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

Résultat du n° 9 : **Le savon**



Bravo aux gagnantes

**Bernadette Greziak  
Patricia Adam  
Margarete Mercier**

## Billet d'humour 1

L'autre jour, j'ai demandé à mon mari où il désirait aller pour notre anniversaire de mariage.

Il me répond : Quelque part où ça fait longtemps que je ne suis pas allé.  
Je lui ai proposé d'aller dans la cuisine.  
Et la dispute a commencé.



## Billet d'humour 2

Bien sûr qu'il m'arrive de parler à moi-même... car j'ai souvent besoin de l'avis d'un expert : ([Wadbuzz.com](http://Wadbuzz.com))

## Billet d'humour 3

