



# Chouette... alors !!

N°11 – juillet 2024

Seniors... et alors!..

VIVE L'ÉTÉ

## Edito de la Présidente



Je veux commencer cet édito en adressant une pensée toute particulière aux familles de Jacky, de Francette et d'Andrée qui nous ont quittés en ce début d'année.

Certains d'entre vous profiteront de l'été pour se reposer, partir en vacances ou garder leurs petits-enfants.

Quelle que soit la façon dont vous allez passer les mois à venir j'espère qu'ils seront ensoleillés (mais pas trop !!) et remplis de bonheurs de tous les jours.

En attendant de vous retrouver en septembre je vous souhaite de trouver de quoi vous divertir dans les pages de notre journal.

Bonne lecture et  
bonnes vacances.



Votre présidente  
Françoise AUTEF

## Citation :

« Les français sont si fiers de leurs vins qu'ils ont donné le nom d'un grand cru à certaines de leurs villes ». Oscar Wilde

## Recettes d'été

### **SALADE TIÈDE DE LÉGUMES GRILLÉS au fromage de chèvre et pesto**

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

2 poivrons rouges et 2 poivrons jaunes épépinés coupés en 2, 500 g de courges à peau verte coupées en tranches de 3 cm, 2 patates douces coupées en rondelles de 3 cm d'épaisseur, 2 oignons rouges coupés en quartiers, 4 tomates cerise, 100 g de fromage de chèvre coupés en 8 morceaux, 4 tomates coupées en 2, 1 citron coupé en tranches, 8 cuillères à café de pesto, 12 cl d'huile d'olive, du basilic frais, sel, poivre



Mettre tous les légumes, sauf les tomates, dans un saladier avec l'huile d'olive, le sel et poivre. Mélanger le tout jusqu'à ce que les légumes soient bien imprégnés.

Après avoir badigeonné d'huile la plaque du four, y déposer les poivrons, côté coupé sur le dessus.

Dans chaque moitié déposer 1 feuille de basilic, 1 tomate cerise coupée, 1 c. de pesto et 1 morceau de fromage de chèvre.

Mettre sur la plaque les morceaux de courge, de patate douce, d'oignon et de tomates pour les faire griller.

Mettre au four préchauffé (th 6 ou 200°) pendant 30 mn.

Sortir les légumes lorsqu'ils sont tendres et grillés sur les bords.

Les servir garnis de basilic et de tranches de citron avec du pain grillé.

### **FAR AUX MIRABELLES**

100 g de farine, 2 œufs, 75 g de sucre, 400 ml de lait, 1 cuillère à soupe d'eau-de-vie de mirabelle, 400 g de mirabelles, 15 g de beurre.

Lavez les mirabelles et dénoyautez-les.

Faites fondre le beurre.

Dans un bol, mélangez la farine avec les œufs et le sucre

Ajoutez le lait petit à petit, l'eau-de-vie puis

le beurre fondu. Mélangez bien.

Beurrez un plat allant au four. Déposez-y les mirabelles puis versez le mélange.

Faites cuire 10 minutes à 200°C puis 30 minutes à 180°C

Dégustez !



**BON APPÉTIT**

#### Sommaire

- P 1 : Édito de la Présidente
- Citation - Recettes
- P 2 : La vie du club en images
- L'assemblée générale
- Le repas
- P 3 : La vie du club en images
- Trucs et astuces
- Notre santé
- Les après midis gourmandes
- P 4 : Petites histoires de ...
- Clin d'œil à Jean-Pierre Lascoux
- Un endroit à reconnaître
- Billets d'humour



# La vie du club en images

## La vie institutionnelle du club

### L'assemblée générale du 6 février 2024 :



Françoise, notre présidente a présenté un bilan très positif d'une année 2023 bien remplie pour nos 66 adhérents :

- la reprise des après-midis jeux tous les mardis,
- les séances d'initiation à l'informatique,
- un repas, un voyage en terre charentaise,
- la participation au Thé Dansant pour le téléthon, ainsi qu'aux Matinées Seniors,
- la tenue d'un stand au Marché de Noël, un concert de chants de Noël,
- et une nouveauté depuis septembre : un cours de Pastel mensuel.

Un budget réalisé de 5780,51 € en dépenses et 6181 € en recettes.



Et des projets - dont certains sont déjà réalisés - :

En juin : la participation au vide-grenier de Hors Champ (Le Buis), un repas à Chasseneuil (voir ci-dessous), en septembre : un voyage à Talmont sur Gironde, en octobre : un spectacle, en Novembre notre participation au Marché de Noël, en décembre : un concert et pour finir l'année un repas à Limoges suivi de la visite des illuminations.

Pour une cotisation annuelle de 18 €

A noter que pour chaque sortie, le club prend en charge une partie du coût pour ses adhérents.

## Le repas à Chasseneuil – Saint Symphorien – 8 juin 2024



La maison d'hôtes  
de Josette et Keith



Une belle tablée



Visite surprise de nos  
conseillers départementaux



Certains se reposent



pendant que d'autres se promènent



jusqu'au parc aux cerfs





# La vie du club en images

## Trucs et astuces

### LES PRODUITS D'ENTRETIEN NATURELS

Pour prendre soin de notre maison et de notre santé

#### Le Vinaigre Blanc :

Antifongique pour la salle de bain  
Anticalcaire pour le lavabo et l'évier  
Détartrant  
Adoucissant machine  
Rinçage vaisselle.



#### Le Savon de Marseille :

Nettoyant toutes surfaces  
Dégrippant  
Avec de l'eau il devient de la lessive maison et du liquide vaisselle.



#### Le Savon noir :

Nettoyant toutes surfaces  
Nettoyant tous sols  
Dégrippant pour plans de travail  
Peut servir de liquide vaisselle.



#### Le Bicarbonate de soude :

Avec de l'eau il forme une pâte nettoyante et désincrustante  
Avec du vinaigre il a un effet effervescent qui permet de nettoyer et déboucher les canalisations.  
Ajouté à la lessive il a un pouvoir détachant efficace.



## Et notre santé ?

### L'ortie

Quand on parle de l'ortie, on entend souvent :  
« c'est une mauvaise herbe ! » « ça pique ! »  
« il faut s'en débarrasser »

Et pourtant, elle a de nombreuses propriétés pour notre santé mais aussi pour notre jardin.

Très riche en sels minéraux  
**elle se mange** cuite en soupe, en quiche, en soufflé ou en salade.



Elle a des propriétés dépuratives et diurétiques.

**En infusion**, elle est apaisante pour les rhumatismes, stimule la croissance des cheveux, réduit les pellicules

**En compresse**, elle sert à nettoyer les affections de la peau comme l'eczéma, l'acné, l'herpès...

**Et au jardin** le purin d'orties est un répulsif et un engrais naturels. Déposées dans le trou de plantation des tomates, les feuilles stimulent leur croissance.....

**Autant de raisons d'en garder quelques unes dans son jardin !**

## Les après-midis gourmandes



Des crêpes

Des galettes



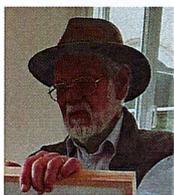
Une reine et Un roi

Des friandises





# Petites histoires de.....



## Clin d'œil à Jean-Pierre LASCOUX

### Passionné du Pastel

**1 - Qui êtes-vous ?** Pastelliste autodidacte depuis 1976-1977, j'ai suivi les cours de la ville de Paris qui préparaient à l'Ecole des Beaux Arts. Je fête cette année mon jubilé dans la peinture. Je suis venu habiter le Limousin et notamment Nantiat par connaissances familiales.

**2- Racontez-nous l'histoire de votre passion ?** J'ai commencé à peindre en 1974. Pour des raisons familiales j'ai choisi une activité qui me permettait de rester à la maison.

Le facteur déclenchant fut une exposition de peinture ainsi qu'une belle rencontre artistique lors d'une cure à La Roche Posay.

**3- Traitez-vous un sujet plus que d'autres ?** Je n'ai aucune préférence quant aux sujets, mais j'affectionne les vieux villages, les bords d'eau, les marines, les bateaux, les natures mortes, les portraits, les animaux, les nus et les infra structures ferroviaires.

**4- Quel est le point de départ d'une création ?** C'est principalement l'inspiration venant d'une émotion devant un paysage ou un autre sujet.

**5- Comment votre pratique a-t-elle évolué au fil du temps ?** On commence au point 0 et c'est la pratique et le travail qui entraînent l'évolution au fil du temps. C'est le seul « don » que je reconnaisse.

**6- Que signifient pour vous les termes suivants : plume, pinceau de petit-gris, visage, craie, poésie et dessin ?** Dans l'ordre : écriture, aquarelle, portrait, pastel, une expression, l'orthographe des formes.

**7- Un projet ?** Transmettre mon savoir et ma passion.

**8- Quel type d'art vous décrit le mieux ?** Le pastel après avoir travaillé la gouache, l'huile et l'aquarelle.

**9- Que faites-vous dans vos temps libres ?** Du PASTEL. Je lis et j'écoute beaucoup de musique dite classique.

**10- Un souvenir marquant ?** Lorsque la Maire et le Conseil Municipal de La Roche Posay m'ont remis la médaille de la ville pour la promotion de l'art auprès des enfants, des curistes et de l'association ASAVIE.

**11 - Quel tableau voudriez-vous voir illustrer cette interview ? Et pourquoi ?** « Le Moulin de Laprade » près Rancon - Ce fut une intense émotion ressentie lors de la découverte de ce lieu et qui ne s'est jamais démentie au fil des saisons lorsque que je vais y peindre.



**Merci Jean-Pierre de faire profiter notre club de votre talent !**

## Qui reconnaîtra cet endroit ?



### Historique :

Croix du XVe ou du XVIIe siècle qui aurait été à l'origine une croix expiatoire élevée après l'assassinat d'un marchand puis devenue croix de procession. Dominant un fût octogonal, lui-même posé sur une base cubique, la croix est à trois branches trilobées et porte un relief effacé. La date de DCXII portée sur la base indique un remploi.

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

Résultat du n° 10 : **Les cartes**

Bravo aux gagnantes



## Billets d'humour

« Tout le monde a droit à une seconde chance.

Sauf le coiffeur ! »



*Histoire vraie*

Un journaliste a demandé à Marie Curie :

« Qu'est-ce que cela fait d'épouser un génie ? »

Sa réponse : « Je ne sais pas, demandez à mon mari. »