



Chouette... alors !!

N°12 – janvier 2025

Seniors... et alors!..

Que 2025 soit douce et chaleureuse !

Edito de la Présidente



Ça y est, nous avons refermé 2024 et le livre 2025 est ouvert. Un nouveau livre pour une nouvelle année dont nous souhaitons que vous parcouriez toutes les pages avec bonheur.

Une nouvelle année qui voit la fin de notre mandat. En effet, le 4 février nous renouvellerons l'ensemble du conseil d'administration pour 3 ans.

Après 10 ans, il est temps pour certaines (dont moi) de laisser la place à celles-ces qui apporteront un nouveau souffle à ce club que nous avons créé.

Je tiens à vous remercier ainsi que ceux et celles qui m'ont accompagnée toutes ces années

Bonne lecture du dernier n° de Chouette ..alors !! de ce mandat.

Votre présidente
Françoise AUTEF

Sommaire

P 1 : Édito de la Présidente
Citation - Recettes
P 2 : La vie du club en images
L'Aumaillerie, le concert de Noël
P 3 : La vie du club en images
Les activités
Trucs et astuces
Notre santé
P 4 : Petites histoires de ...
Clin d'œil à notre présidente
L'énigme du jour
Billets d'humour

« On met plus de passion à obtenir ce que l'on n'a pas qu'à conserver ce qu'on a. » *Stendhal*

Des verrines salées et sucrées

VERRINES POMMES, MAGRET FUMÉ ET CHÈVRE FRAIS

Pour 4 personnes

16 tranches de magret de canard fumé, 200 g de chèvre frais, 2 pommes, 10 cl de crème liquide, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 20 g de beurre, sel et poivre.

Éplucher les pommes, enlever le cœur et les pépins et les couper en petits cubes.

Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, y faire revenir les dés de pomme quelques minutes en les remuant, pour qu'ils dorent. Réserver.

Dans un saladier, émietter le fromage de chèvre.

Verser la crème liquide dans une casserole, saler, poivrer, faire chauffer à feu doux, éteindre avant ébullition.

Verser doucement la crème chaude puis l'huile sur le fromage émietté. Travailler le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène.

Préparer les verrines en alternant crème de chèvre, pommes et magret. Réserver au frais.



VERRINES POMMES ET SPÉCULOOS

Pour 4 personnes

20 spéculoos, 4 pommes, 150 g de mascarpone, 1 œuf, 25g de beurre, 1 c à soupe calvados.

Mélanger le mascarpone et l'œuf pour obtenir une crème homogène.

Faire revenir les pommes épluchées et émincées dans une poêle avec le beurre.

En fin de cuisson, déglacer avec le calvados.

Émietter grossièrement deux spéculoos au fond de chaque verrine.

Ajouter une couche de crème, une couche de pommes, une couche de spéculoos émiettés et ainsi de suite.

Réserver au frais jusqu'au service.



BON APPÉTIT

La vie du club en images



Le 10 octobre aux vergers de l'Aumallerie à Tersannes,
on s'est promené, on a cueilli, on a croqué et on s'est régalé !



Déjeuner chez
« Ma Pomme »



Difficile le choix
du menu



un p'tit apéro



des assiettes
bien garnies



un chanteur
rien que pour nous



quelques pommes
à croquer !



prêts pour le retour en minibus
Merci les chauffeurs !



Chorale Les Chants Fleuris Concert du 14 décembre

Entretien avec



Nadine Burguet, présidente

Pourquoi « Les Chants Fleuris » ? « Le nom a été choisi en 1998 par les 2 fondatrices de la chorale ».

Comment êtes-vous devenue présidente de l'association ? « Choriste depuis 2003, j'ai été trésorière puis présidente en 2021 ».

Qu'est-ce qui vous motive ? « La convivialité, le partage, l'écoute de chacun, la transmission... et bien d'autres choses encore, toujours pour partager ».

Qui sont les personnes qui font vivre l'association en plus de choristes et de leur cheffe de chœur ?

« Notre bureau comprend 7 membres : présidente, trésorière, secrétaire (notre cheffe de chœur), secrétaire adjointe et 3 membres actifs. Et nous sommes tous choristes ! »

Quels sont vos projets pour 2025 ? « Le « Printemps des Chorales » à Limoges qui revoit le jour grâce à nous les 5 et 6 avril 2025 avec 7 chorales. Et bien sûr, à la demande, les concerts dont certains caritatifs comme celui de cette année pour le Téléthon ».

Et pour finir, s'il n'y avait qu'une seule chose à retenir sur votre chorale, quelle serait-elle ? « La convivialité et l'amour du chant ensemble ».

Marie-Andrée Laplaud-Gorre, cheffe de chœur

Comment avez-vous rencontré, puis choisi la pratique chorale ? « J'ai toujours aimé chanter et à l'approche de la retraite, une choriste de Landouge m'a fait découvrir Les Chants Fleuris. »

Pourriez-vous nous décrire le « métier » de chef de chœur ? « Il faut savoir enseigner aux différents pupitres qui chantent avec des mélodies différentes ».

Avez-vous des répertoires de prédilection ? « La variété française, l'opérette, le gospel et quelques chants religieux en période de Noël ».

Quelles compétences demande la direction d'une chorale ? « Connaître la musique sans être musicienne et surtout être proche des choristes et à leur écoute ».

Quelles qualités recherchez-vous chez un.e choriste ? « Avoir la passion du chant, être attentif et assidu aux répétitions ».

Face à une chorale, comment voyez-vous votre rôle de chef de chœur ? « Je fais en sorte que le groupe prenne du plaisir et procure du bonheur au public ».

Peut-on se mettre au chant choral à n'importe quel moment de sa vie ? « L'âge importe peu, c'est l'envie qui compte ! »

Un grand merci à tous les choristes pour ce moment de joie et de partage.

La vie du club en images

Les « jardins des fées » au marché de Noël



Plantes et accessoires



les petites mains au travail



le résultat pour le plus grand plaisir des visiteurs

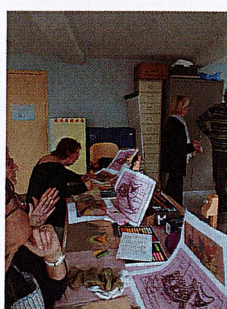
L'initiation au pastel



Des artistes très attentives

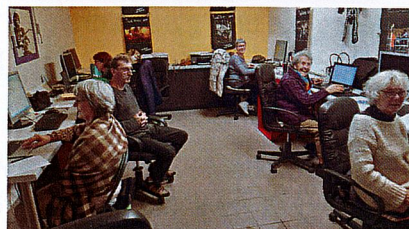


sous la houlette de Jean-Pierre



Petite visite de la Présidente

L'atelier informatique



Toujours assidu.e.s et avec le sourire

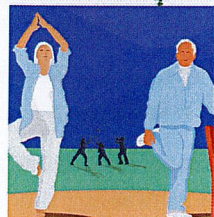
Et notre santé ?

Bouger chaque jour c'est bon pour la santé !

Pour rester en forme longtemps, il est important de manger équilibré mais aussi de **bien bouger** !

Bouger ça veut dire :

- marcher au moins 30 mn par jour seul.e ou en groupe ;
- jardiner ;
- bricoler ;
- faire le ménage ;
- jouer avec ses petits enfants ;
- et faire du sport aussi : yoga, pétanque, gym douce...



Bouger protège de certaines maladies : hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...

Bouger prévient la prise de poids.

Bouger préserve l'autonomie en conservant le capital musculaire, osseux et aussi cérébral.

Bouger chaque jour, c'est réduire le temps passé assis.

Bouger c'est un excellent moyen de rester en forme !!

Source mangerbouger.fr

Trucs et astuces

Nettoyant Multi usages à faire soi-même pour toutes surfaces



Composition : Savon noir
Bicarbonate de soude
Vinaigre d'alcool
Huile essentielle (lavande anti bactérien)

Flaconnage : 1 bidon de 1l

Fabrication :

Dans un contenant à bord large (pichet), mélanger à la spatule

- 75cl de savon noir
- 15 g de bicarbonate de soude (1 c à s)
- 15 gouttes d'huile essentielle

Puis ajouter doucement : 5 ml de vinaigre blanc (1 c à c)

Transvaser le tout dans le bidon.

Mode d'emploi : Nettoyage avec lavette humide, pur sur surface sale, sinon dilué dans de l'eau.



Petites histoires de...



Clin d'œil à Françoise AUTEF, notre présidente



**C'est sous la surveillance d'Oulla
qu'elle nous reçoit aujourd'hui.**

Naissance : en 1946 à Roussac

Résidence : Le bourg de Nantiat

Un rêve d'enfant : « quand je serai grande, je me marierai et j'aurai des enfants... »

Un (des) métier(s) : « toute ma vie professionnelle s'est déroulée chez « Meillor » - avant et après le changement de nom – avec de bons moments et des mauvais aussi ! »

Un - triste - souvenir : « les décès de mes parents à quelques jours d'intervalle m'ont accablée ».

Une révolution : « avoir le permis : j'étais alors libre d'aller où je voulais ».

La vie aujourd'hui : « je ne fais plus de vélo maintenant alors que j'adorais me promener dans la campagne.

Les balades avec Oulla ont remplacé ces sorties et me permettent de conserver une activité que j'aime – même si on va moins vite qu'en vélo ! »



Un bonheur : « des bonheurs : la naissance de mon fils et celles de mes petits-enfants ».

Un engagement personnel : « Depuis longtemps je donne de mon temps aux autres. J'ai participé aux maraudes de la Croix Rouge à Limoges. Je n'imaginai pas le malheur des gens qui vivent dans la rue. Je culpabilisais de ce dont je pouvais profiter et qui leur était inaccessible. Encore aujourd'hui, je suis bénévole à la Croix Rouge de Nantiat.

Depuis 2015 et jusqu'à la prochaine assemblée générale, je suis présidente de Seniors... et alors !.. »

Un souhait : « une vie de paix et d'amour dans un monde meilleur pour nos enfants, leurs enfants ... »

Merci Françoise d'être toujours là 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, M. Thomas
Imprimé par nos soins - Dépôt légal à parution - ISSN 2552-9501

L'énigme du jour

« Je suis ce que je suis. Mais si on te dit ce que je suis, je ne serai plus ce que j'étais. Qui suis-je ? »

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

Résultat du n° 11 :

Réponse : la Croix du Marchand - Le Buis.

Bravo aux gagnants

Thérèse Méricout,
Jean-Marc Lechêne, Germaine Lair.



Billets d'humour

« Je n'ai jamais compris comment on peut boire un café allongé. Moi, chaque fois, j'en mets plein le canapé ! »



2 copains se rencontrent.

L'un dit à l'autre :

« -T'as vu, t'as 2 chaussettes différentes !
-Ne m'en parle pas, et j'ai 2 paires comme ça ! »



Définition :

Orteil : appendice servant à détecter les coins de portes.

