



LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC MARS/AVRIL 2024

QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

Comme chaque année nos résidents participent au « Printemps des poètes » organisé par la Mairie du Crès, le thème pour 2024 est La Grâce. Les poésies écrites par les Cressois ont été affichées tout au long d'un parcours poétique autour du lac du Crès.

Voici les créations de poésies collectives menées sous forme de discussion, nous vous souhaitons une bonne lecture.

« La ballade gracieuse ! »

On vous amène sur une promenade près du lac enchanté,
Au détour d'un sentier,
Nous pouvons admirer les arbres et les fleurs,
Au détour d'un fossé,
Nous pouvons admirer les lapins qui sortent de leur terrier,
Au détour d'un chemin,
Nous pouvons admirer la cascade entourée de verdure,
À l'abord du rivage,
Nous pouvons admirer les poissons,
A l'abord du rivage,
Nous pouvons admirer les canards sauvages,
Régulièrement nous venons admirer notre petit lac bien aimé.

Mme Pech, Mme Acien, Mr Jouvenel, Mme Martin, Mr Bourret, Mr Pellet, Mme Lionnet, Mme Martinez C.

Moi ! Je suis gracieuse ! Mme Boch

« La grâce au féminin »

La grâce d'une femme qui est joliment vêtue
Mais dévêtue, s'est pas mal aussi
Sous des courbes bien foutues
Mais le ventre qui s'arrondit, s'est très bien aussi
La grâce d'une femme peut-être dans son allure
Ses expressions mais aussi son sourire

Mme Lionnet, Mr Fassio, Mr Pellet, Mme Jeanjean, Mr Garnier et Mme Rodriguez.

« La grâce »

La grâce est naturelle
Elle ne s'acquiert pas
Elle est donnée
Elle peut-être un modèle

La grasse matinée est agréable
Mais pas pour tout le monde
Ça aide pour se reposer
Il n'y a pas son semblable

La grâce qui émane en toute plénitude
Est comme la lampe d'Aladin
Qui éclaire sans être vu
Est en chacun, telle la solitude

Pour être gracieuse,
C'est bien de sourire,
Content de soi, agréable
Avoir de l'harmonie,
Sans rougir.

Avoir de la beauté dans ses gestes,
Il ne faut pas avoir honte,
Il faut être heureux,
Tout en étant modeste.

Mme Martinez C, Mme Manin, Mme Rousset, Mme Ould, Mme Sénigallia, Mme Pech, Mme Maugard, Mme Lacage G, Mme Groux, Mme Jeanjean et Mme Choquert

« La grâce du grand âge »

A tous âges, on peut être gracieux,
Les cheveux blancs qui pointent le bout
de leur nez,
Puis une ride par ci par là,
Mais l'essentiel réside dans la grâce
d'un sourire.

Mme Lionnet, Mr Pellet, Mme Jeanjean,
Mme Rodriguez et Mme Boch.

« La nature est gracieuse »

Ah ! Que la nature est belle et qu'elle est bien faite !
Le saut d'un écureuil de branche en branche est gracieux,
La démarche d'une gazelle est gracieuse,
La beauté des singes et des gorilles, c'est gracieux,
La fidélité d'un chien pour son maître, c'est gracieux
Même un rat est gracieux par son intelligence,
Les gazouillis des moineaux sont des mélodies gracieuses
L'agilité des chats est magnifiquement gracieuse
Les animaux sont le miroir et la grâce de l'humanité.

Mr Pellet, Mme Pech, Mme Acien, Mr Jouvenel, Mme
Martin, Mme Lionnet, Mr Bourret, Mme Martinez C.

LE QUART D'HEURE PHILOSOPHIQUE DE BERNARD

LA GRÂCE

Assis aux marches de l'Opéra, terrassé, par une languissante flânerie printanière,
mon regard se noie dans la foule, bourdonnante de joie.

Ce monde, avide d'étourdissements, frôle les dalles luisantes et lisses de la Place-Comédie
Mes yeux égarés ne savent plus où semer leurs pupilles, attirés par le ciel, ils s'envolent
doucement vers l'azur.

Soudain, comme des oiseaux migrateurs, saoulés de courses folles, ils se posent sur l'antique statue
de trois femmes qui battent au cœur de ville.

La beauté grecque y trône, drapée de voiles mystérieux accrochés aux hanches généreuses,
sans pudeur, laissant le soleil jouer son ombre sur les valons de leurs poitrines.
Leurs seins vifs et vaillants provoquent doucement l'interrogation des quatre horizons.

L'instant, pétrit de matière magnétique, attire l'appel puissant de ces Trois Grâces enlacées dans leur danse ravissante.

Ô muses parlez-moi de la Grâce, impossible à nommer.

J'aspire à boire vos mots, coulant d'un si joli sujet. Les yeux clos, déjà, j'entends battre mon cœur.

La place s'est noyée en une obscure torpeur. De leurs bras délicats, de jeunes silhouettes
diaphanes, tendrement maternelles, me bercent comme un enfant, murmurant, doucement, au creux
de mon oreille, la caresse des mots.

Le silence, soudain, se déchire sous les crocs d'une aimable douleur.

Glisse tendrement ta main, me sens-tu ? Fille du Soleil, Euphrosyne est mon nom.

J'allume en ton âme le brasier qui, en joie, se consume.

En mes deux sœurs, poursuit délicatement ton rêve de bonheur.

Thalie, de ses sourires, transformera, tes plus douces émotions, en guirlandes de fleurs.

Aglaé, brillante comme mille diamants, t'enveloppera de ses feux éclatants.

Petit d'homme ! Ta vertigineuse audace est récompensée.

Tu vois, La Grâce est Le secret des dieux, de tous les dieux au plus haut des cieux, leur nature la plus lumineuse,
la plus obscure aussi, à vos yeux d'aveugles sombrant dans vos pensées. Réveille-toi, contemple-nous !

Ne vois-tu pas ? Ces draperies qui te semblent légères, cachent « l'Origine du monde »,
que nous gardons, précieuse en notre intime nuit.

La Grâce aussi, est dans ce que nous dévoilons à l'astrale lumière,
ces seins altiers qui vous allaitent d'un lait surgi du plus profond des âges.

La Grâce est la féminité incarnée.

Le cadeau divin le plus délicat, mais le plus vulnérable, offert à l'humanité.

Hommes et femmes, la plus grande pureté de vos mains, de vos cœurs, n'en est, même, pas digne !

Interview de Thomas Vanautryve

Stage de découverte du Médico-Social

_ On sait qu'il habite à Frontignan, dit Mme Lacage G.

_ Est-ce que tu as eu un autre métier avant ? Mme Pech

J'en ai eu plusieurs, j'ai été animateur avec les enfants pendant une dizaine d'années, après j'étais médiateur dans les transports en commun à Lille, ensuite j'ai été agent d'accueil touristique à Lattes, j'ai travaillé à la maison de la nature, à l'office de tourisme et au Théâtre Jacques Coeur. Et dernièrement je tenais une boutique à Montpellier de jouets vintage et de collection des années 60,70. Et maintenant je suis en reconversion dans le médico-social.

_ Quel âge avez-vous ? Mme Lionnet

J'ai 43 ans.

_ Tu es natif d'où ? Christelle.

De Valenciennes à 40km de Lille dans le département du Nord le 59.

_ Cela fait combien de temps que tu habites ici ? Christelle

Depuis 13 ans.

_ Vous êtes marié ? Mme Lionnet

J'ai une amie mais je ne suis pas marié.

_ Pourquoi est-tu venu habiter dans le sud ? Mr Garnier.

Pour rejoindre ma petite amie qui est native d'ici. J'ai quand même remarqué une chose, c'est que les gens ici ont du mal à rester au soleil.

_ Quels sont vos loisirs ? Mme Lacage G.

J'aime bien aller au théâtre, aller au cinéma et j'aime beaucoup les randonnées. Depuis que je suis ici, j'ai fait beaucoup de visites et beaucoup de randonnées dans tout le sud. J'aime beaucoup aussi les fêtes médiévales, tout ce qui est historique, de la nourriture jusqu'aux vêtements, j'ai une tenue médiévale.

_ Avez-vous le temps de faire du sport ?

Oui, je fais du paddle sur le canal ou en mer.

Oui à part la mer ? Mme Lacage G.

Oui, je fais aussi des randonnées sur la Gardiole par exemple

_ Oui, d'ailleurs ils sont en train de reconstruire l'Abbaye St Félix de Monceau, Mme Lacage G.

_ Est-ce que tu as des enfants ? Christelle

Non, et je n'ai pas d'animaux

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Lionnet, Mme Jeanjean, Mme Daulet, Mme Groux, Mr Garnier, Sophie et Thomas les stagiaires et puis Christelle.

Interview de Sophie Henry

Stage de découverte du Médico-Social

_ Est-ce que vous êtes mariée ? Mme LACAGE.

Oui, je me suis mariée 2 fois et j'ai divorcée deux fois.

_ Est-ce que vous avez des enfants ? Mme LACAGE.

Oui 3 enfants, deux garçons Julien 35 ans et Marvin 30 ans et une fille Maëlys 14 ans et j'ai un petit-fils Matys (fils de Julien) et une petite-fille Layana (fille de Marvin), et au mois d'avril une petite-fille doit pointer le bout de son nez (fille de Julien).

_ Où habitez-vous ?

Mr Limongy dit : « On le sait, elle habite Palavas les flots ».

_ Depuis combien de temps êtes-vous en stage ? Mme Jeanjean.

Depuis 3 semaines au pôle animation et je reviendrai au mois d'avril pour deux semaines à l'accueil de jour.

_ Que faisais-tu comme métier ? Eva.

Après 35 ans dans le domaine juridique en tant qu'assistante juridique, dont 25 ans chez les Avoués, un an chez les huissiers, six mois en brigade VTT de la Police Municipale à Palavas et 8 ans dans un cabinet d'Avocat.

_ Que faites-vous de votre temps libre ? Mme Lacage

Je fais de l'aide à domicile pour personnes âgées dépendantes, je suis Présidente de mon association de quartier dans le domaine de l'évènementiel.

_ Vos enfants sont-ils dans la région ? Mme Lacage.

Oui, un à Cournonsec et les deux autres à Palavas.

_ Quel est votre âge ? Mme Lacage.

J'ai 55 ans.

_ Est-ce que tu as des animaux ? demande Thomas, stagiaire.

Oui j'ai une chienne, un braque allemand.

_ A quel niveau tu es engagée dans ta ville ? Thomas.

Je suis dans la politique et fais partie d'une liste d'opposition depuis 10 ans pour les élections municipales.

_ Vous incarnez la sagesse comme votre prénom demande Mme Manin

Quand j'étais petite oui, en grandissant, je l'étais un peu moins 😊.

Mme Lacage G, Mme Lacage M-C, Mr Fassio, Mme Eva Folgueira, Mme Martinez, Mr Limongy, Mme Barthez, Mme Gatounes, Mme Jeanjean, Mme et Mr MANIN, Sophie et Thomas les stagiaires et puis Thomas.

Interview Cyrille Barbé Stagiaire Responsable de D'Intervention d'unité Sociale (RIUS)



_ Votre travail consiste en quoi ? Demande Mme Lacage G.

Je suis ici pour apprendre le métier de chef de service auprès de Mary Choquert. En effet, je suis en formation à l'IRTS depuis septembre 2023. Cette formation intitulée CAFERIUS (Certificat d'Aptitude de Responsable D'intervention d'Unité Sociale) s'achève en février 2025, donc 1 an et demi au total. Après, mon objectif final est de trouver un travail dans le domaine social ou médico-social.

_ Tu aimes l'école ? Mme Martinez Christine.

Oui, j'aime l'école, j'aime étudier, je suis un *éternel étudiant* (Rires). J'ai 42 ans et je fais encore des études. En fait, j'avais l'ambition de devenir prêtre. Ma mère m'avait envoyé au petit séminaire des carmes déchaussés en classe de 6^e. Après le baccalauréat j'ai quitté le séminaire.

_ Vous êtes de quelle religion ? Mme Lionnet.

Je suis Chrétien, je suis pratiquant.

_ Finalement vous êtes rentré à l'école de prêtre tôt ? Lacage G.

Oui, j'avais 11 ans.

_ Pouvez-vous nous dire à quoi correspond la fête des Rameaux, Mme Lacage G.

C'est une semaine avant le dimanche de Pâques. Elle marque l'entrée du Christ dans la ville de Jérusalem où il est accueilli par une foule comme le roi des juifs. Cette foule l'attendait avec des feuilles de palmier ou de dattier. Mais, aujourd'hui, l'église conserve cette tradition. La bible dit que Jésus descendait sur le chemin des oliviers. En France, les oliviers sont partout et nous amenons toujours nos tiges d'olivier à la messe pour célébrer les Rameaux.

_ Vous êtes de quelle région ? Mme Maugard.

Je suis d'origine centrafricaine. C'est un pays qui se trouve au cœur de l'Afrique, limitrophe avec le Cameroun, les deux Congo, le Tchad, les deux Soudan et l'Ouganda. Une colonie française. Sous le second empire colonial c'était l'Oubangui-Chari. Devenue, la République Centrafricaine après l'accession à son indépendance de 1960.

_ Il y a longtemps que vous êtes en France ? Mme Daulet.

J'ai commencé à venir en France pour faire de la musique. Depuis 8 ans, je réside en France.

_ Et alors en musique vous vous débrouillez, Mme Pech

Oui, j'étais musicien, pianiste, chanteur depuis presque 18 ans, la musique c'est mon métier. Quand j'étais à l'école de prêtre j'ai appris à jouer du piano et de la guitare aussi.

_ Mais vous parliez français avant de venir ici ? Mme Lacage G.

La Centrafrique est un pays francophone. La langue française est l'une des langues officielles à côté de la langue nationale qui est le Sango.

_ Tu es marié ? Mme Martinez Christine.

Oui, je suis marié.

_ Comment elles s'appellent ? Mme Martinez Christine.

Ma femme s'appelle Laurence et Jessica ma fille, elle est en Afrique pour l'instant pour passer son bac je veux qu'elle vienne ici continuer ses études.

_ C'est un pays où il fait bon vivre ? Mme Lacage G.

C'est un pays qui est très grand, 683000 Km pour une population de 6 million d'habitants soit un habitant au kilomètre carré. Mais il y a un problème, plus le pays est vaste, plus vous avez des problèmes à sécuriser vos frontières. Raison pour laquelle, les crises politiques et militaires sont fréquentes et interminables. Cela est aussi dû à la grande richesse que regorge le sous-sol centrafricain, d'où l'attention des grandes puissances occidentales et autres qui freinent le processus de pacification dans le but de protéger leurs intérêts.

Il faut noter que comme dans beaucoup pays d'Afrique, les richesses sont très mal distribuées. Vous avez une petite partie de la population qui est très riche et en face, la grande majorité qui sombre dans l'extrême pauvreté. C'est la cause véritable des tensions sociales interminables.

_ Tu as quel âge ? Christelle

Je vais avoir 42 ans.

_ Vous faites du sport ? Mme Lionnet.

J'adore cette question (rires), oui j'aime le sport, j'ai pratiqué plusieurs sports, j'ai commencé par la lutte, j'ai fait du volley, du basket, du foot et maintenant je fais du MMA (Mixt Martial Arts).

_ Tu parles quelles langues ? Mme Martinez Christine.

Je parle Français, moyennement l'anglais, un peu Italien, quelques mots en Espagnol que je connais grâce à la musique et le Sango évidemment.

_ Tu veux apprendre une autre langue ? Mme Martinez Christine.

Le Chinois peut-être.

_ Ça te plaît ici ? Renchérit Mme Martinez Christine.

Oui, sinon je serai parti depuis longtemps.

Mme Lacage G, Mr Fassio, Mme Martinez Christine, Mme Gatounes, Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mme Daulet, Mme Pech, Mr Delplanque, Mme Senigallia, Mr Pellet et Christelle

PAROLES DE NOS ANCIENS

« L'amour »

Pour vous, est-ce qu'il y a un âge pour l'amour ? Christelle

_ Je pense qu'aujourd'hui il faut se rencontrer plus jeune, moi j'avais 26 ans quand j'ai rencontré mon mari, dit Mme Lionnet.

_ Avant on se mariait jeune à la vingtaine maintenant on se marie plus tard car on veut la situation avant, Mme Lacage G.

_ Il y en a qui se rencontre dans les Ehpad et qui sont âgés, ça arrive. Chacun fait comme il veut mais moi cela ne m'intéresse pas, Mme Lacage G.

_ Oui, on peut aimer à tous les âges, dit Mr Garnier.

_ Oui, bien sûr, on peut aimer à tous âges, Mme Garcia.

_ A tous les âges on peut tomber amoureux, oui, dit Mme Capela.

Comment trouvez-vous les couples d'aujourd'hui ?

_ Il y a beaucoup de tromperie je trouve, donc cela créer des séparations, dit Mme Garcia.

Pour vous la tromperie cela représente quoi ?

_ C'est ignoble, Mme Garcia.

_ Changer d'idée par exemple, Mme Lacage G.

_ Une exception, reprend-t-elle.

_ Les femmes sont plus libres maintenant, autrefois les femmes étaient plus fidèles, dit Mme Lionnet.

_ Oui, mais avant les femmes ne travaillaient pas donc elles avaient intérêt à être fidèles, dit Mme Lacage G.

Les relations de couple, l'évolution des générations, qu'en pensez-vous ?

_ Autrefois les couples étaient beaucoup plus solides qu'aujourd'hui, ils étaient plus fidèles dans le sens où ils ne se séparaient pas, dit Mme Lionnet.

_ Pour moi ce sont les deux, j'ai connu des couples où l'un ou l'autre était infidèles. Moi j'ai 40 ans de vie commune, j'ai toujours été fidèle, dit Mme Garcia.

_ Quand on voit les jeunes ensembles il n'y a pas de différence par rapport à avant, je n'en vois pas. Mais il ne se marie plus maintenant, dit Mr Garnier.

_ Je trouve qu'il y a beaucoup de laxisme maintenant, ce n'est plus sérieux comme avant, c'était pour la vie quand on se mariait, dit Mme Groux.

_ Pour moi l'amour c'est toujours l'amour, que ce soit maintenant ou avant quand on s'aime on reste fidèle. Les jeunes ils s'aiment mais il y a plus de facilité qu'avant de se séparer, voilà, explique Mme Lacage G.

_ J'ai eu un amoureux quand j'étais jeune mais cela n'a pas duré ? Mme Daulet.

_ Je trouve que les couples n'ont pas changé, dit Mme Capela.

_ C'est un temps qui était différent de maintenant, les couples d'aujourd'hui c'est plus dur pour eux je crois, dit Mme Tomas.

_ Maintenant on se marie moins, on est plus libre car avant on se mariait parfois par obligation, puis c'était la tradition raconte Mme Gatounes.

_ Il y a des couples qui se forment, ça oui, mais c'est différent, ils se marient moins qu'avant, Mme Celce.

_ On se marie moins qu'avant, Mme Lala.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mmes Lacage G et M-C, Mme Groux, Mme Garcia, et Mr Garnier.

« l'Uniforme à l'école »

Nous avons lu ce matin dans le journal que des classes héraultaises vont mettre l'uniforme dès le 26 février 2024.

Que pensez-vous de l'uniforme à l'école ?

- _ Ma fille avait la blouse à l'école dit Mme Lacage G.
- _ Je trouve ça bien, cela uniformise tout le monde pas de différence de classe sociale, répond Mr Garnier.
- _ Cela peut coûter cher aux parents, je suis contre, rétorque Mme Gatounes.
- _ Oui, il y a des parents qui ne vont pas être d'accord, certainement, reprend Mme Lacage G.
- _ Cela éviterait les tensions, dit Mme Manin.
- _ À mon époque, il y avait une semaine la blouse rose et la semaine d'après la blouse bleue, dit Mme Lacage G.
- _ Moi aussi, j'ai porté la blouse et les talons plats, rajoute Mme Manin.
- _ Et pour les hommes s'étaient un tablier noir, affirme Mr Garnier.
- _ J'ai fait une capacité en droit à la Fac de Montpellier et je ne portais pas l'uniforme, dit Mr Limongy.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mmes Lacage G et M-C, Mme Manin et Mr Limongy.

« La place et le rôle des grands-parents »

La place des grands-parents avant et maintenant ? Christelle

- _ Les grands-parents protègent les petits enfants, Mme Groux.
- _ Les anciens jettent un coup d'œil sur les plus jeune, Mme Grzesiak.
- _ Moi, j'ai un petit fils, il venait de temps en temps, il faisait du vélo, et il aimait aller voir les taureaux, Mme Maugard.
- _ Moi je suis grand-père, je suis là pour donner des conseils, Mr Delplanque.
- _ On peut apporter de l'éducation et du respect envers les autres, Mme Groux.
- _ Des conseils que l'on donne à nos petits-enfants qui se répercute sur la société, Mme Lacage G.
- _ Avant les grands-parents transmettaient beaucoup plus que maintenant. Avant la personne âgée avez beaucoup plus de poids que maintenant, Mme Vernet.
- _ Oui, il y a les parents et puis les grands-parents mais ils ne nous écoutent plus beaucoup, Mme Lacage G.
- _ Je ne suis pas d'accord avec vous, je pense qu'ils ne vous le verbalisent pas mais ils apprennent à votre contact, Christelle.
- _ Oui, je suis d'accord mais en tant qu'arrière-grand-mère, et d'ailleurs j'avais des petits-enfants qui me disaient des choses qu'ils ne racontaient pas à leurs parents, Mme Lacage G.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Groux Mr Delplanque, Mmes Lacage G et M-C, Mme Maugard et Mme Grzesiak.

« L'évolution climatique »

Evolution climatique, avez-vous constater une différence depuis quelques années ? Christelle.

_ Oui, il pleut moins qu'avant je trouve, l'hiver il faisait plus froid, Mme Grzesiak.

_ Le climat a bien changé, les saisons étaient mieux découpées. L'hiver il faisait froid, il y avait de la neige souvent, au printemps il y avait plus de pluie autour de Pâques, à l'automne il faisait frais et c'était un peu pluvieux et l'été il faisait chaud mais pas autant que maintenant, Mme Lacage G.

_ Pour moi c'est pareil il n'y a pas d'évolution, Mme Jeanjean.

_ C'était différent, Mme Gatounes.

_ Il y a une différence, l'été il ne faisait pas aussi chaud, à l'automne il y avait des pluies normales moins catastrophiques, les hivers et les printemps étaient plus froids, Mr Garnier.

_ Moi, je me souviens que lorsque j'étais à l'école primaire, l'hiver il y avait des flaques gelées dans la cour de récréation et on s'amusait à y glisser dessus, Christelle.

_ Oui, avant les hivers étaient plus rudes, je me suis mariée en décembre 1950 et ce jour-là il neigeait depuis la veille et je n'ai pas pu mettre les pieds par terre car j'avais de jolies chaussures blanches, d'ailleurs il y a certains invités qui n'ont pas pu venir, mais par contre il y en a qui sont restés 3 ou 4 jours car ils ne pouvaient plus repartir, Mme Lacage G.

_ A propos de rester bloqué, j'ai le souvenir d'avoir dormi à l'Ehpad en 2017 fin février. Je suis arrivée en voiture, il commençait à neiger fortement et du coup je n'ai pas pu rentrer le soir. J'ai passé 2 nuits avec d'autres collègues à l'Ehpad, nous avons fait des veillées avec les résidents autour des jeux de société, Christelle.

_ L'été il fait très chaud et l'hiver il fait froid, les saisons étaient différentes. En 2017, les mimosas étaient déjà en fleur et d'autres arbres étaient en bourgeons et le froid à couper leurs fleuraisons, Mme Lionnet.

_ A St Etienne en pleine ville avant il y avait de la neige tous les hivers, on allait ramasser des bouquets des crocus au col du Grand Bois il fait 1000 et quelques mètres. D'ailleurs, on était garé sur un chemin et notre voiture avait glissé jusque devant ma porte à cause de la neige verglacée, on était à l'intérieur et on s'était fait une belle frayeur, heureusement que les voisins avaient un tracteur de campagne et ils nous ont aidé pour la débloquer, Mme Grzesiak.

_ L'année où est né mon fils Eric en 1964 ont habité dans les Deux Fèvres, on voulait venir dans l'Aude pour présenter le petit à nos parents, donc on est parti il y avait du verglas avec les 6 enfants et personne ne circulait il n'y avait que nous sur la route. Quand j'y repense, mon mari a conduit pendant 50 kilomètres sur du verglas. A chaque fois qu'un des enfants bougés à l'arrière la voiture glissée, après nous avons décidé de rouler sur les petites routes et la voiture a fini dans le fossé. Nous avons eu beaucoup de chance car il y a un ouvrier qui allait je ne sais où nous a aidés à sortir la voiture de l'ornière mais le pare-choc était rentré un peu dans la roue, ce monsieur nous l'a redressé et nous sommes repartis, Mme Lacage G.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mmes Lacage G et M-C, Mme Jeanjean, Mr Garnier, Mme Grzesiak et Mme Gatounes.

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« L'omelette aux pommes de terre »

Proposé par Mme Grzesiak



Ingrédients

- ✓ 8 oeufs
- ✓ 4 pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 50g de beurre

Préparation

1. Faire bouillir les pommes de terre à l'eau
2. Les couper en petit morceaux
3. Casser et battez vos œufs dans un saladier
4. Faire chauffer votre poêle avec le beurre, l'oignon et l'ail.
5. Verser les œufs et les pommes de terre
6. Laisser cuire à feu moyen au moins 5 minutes.

« L'omelette à l'oseille »

Proposée par Mme Lacage G



Ingrédients

- ✓ 8 oeufs
- ✓ 400g d'oseille
- ✓ 1 cuillère à soupe de lait
- ✓ 50g de beurre

Préparation

1. Lavez et hachez l'oseille.
2. Dans un saladier, mélangez, les œufs puis versez le lait, salez, poivrez.
3. Faire chauffer le beurre et laisser fondre l'oseille pendant 5 minutes en remuant.
4. Y rajouter les œufs, laisser cuire puis retirer à votre baveuse ou plus cuite.

LE PETIT COIN DU MIDI

L'expression « **A Mail** » : Usité pour approuver ce que vient de dire son interlocuteur.

Exemple : « Je trouve qu'il fait un temps splendide pour aller à la plage..... *A mail*, j'irai bien aussi ! »

Cette locution peut être accompagnée d'un hochement de la tête approubatif....



Astuces et Remèdes naturels



Gommage pour les mains

Ingrédients

- ✓ 1 C à café de miel
- ✓ 1 C à café de sucre roux
- ✓ 1 C à café de jus de citron
- ✓ 1 C à soupe d'huile d'olive



Ce gommage maison est la garantie de prendre soin de la santé de vos ongles et de vos mains à la fois. Pour le réaliser il faut bien battre les différents ingrédients afin de les mélanger. Le miel va soigner les petites plaies et assainir la peau, le citron va blanchir les **ongles** et leur redonner de l'éclat, l'huile d'olive va hydrater la peau des mains et les ongles, et assouplir les cuticules, et le sucre roux va détacher en douceur les peaux mortes.

PHOTOS DU MOIS DE FÉVRIER/MARS





