



FEVRIER 2021. N°3

« Un Bol d'air », une Gazette pour garder le lien.

## Des nouvelles du Centre

Nouvelle année, nouveau décor pour la gazette n°3.

\*\*\*\*\*

202... et 1 raisons de retrouver le Centre Socio Culturel de Bressuire avec tous ses passagers et passagères à bord : les joueurs, les couturières, les tricoteuses, les artistes en tout genre, les bénévoles animateurs d'ateliers, les gourmands, les marcheurs...

Ce bol d'air est comme un pont entre vous et nous.  
Osez le traverser pour nous rejoindre autrement.  
Osez nous faire signe, nous sommes là, à l'écoute.

Les bénévoles du CSC vont bientôt relancer les visites téléphoniques pour garder du lien avec vous.

Bonne lecture

## SANTE, ma belle santé...

TRUCS et ASTUCES pour bouger au quotidien... en attendant les séances de GYM DOUCE au centre.

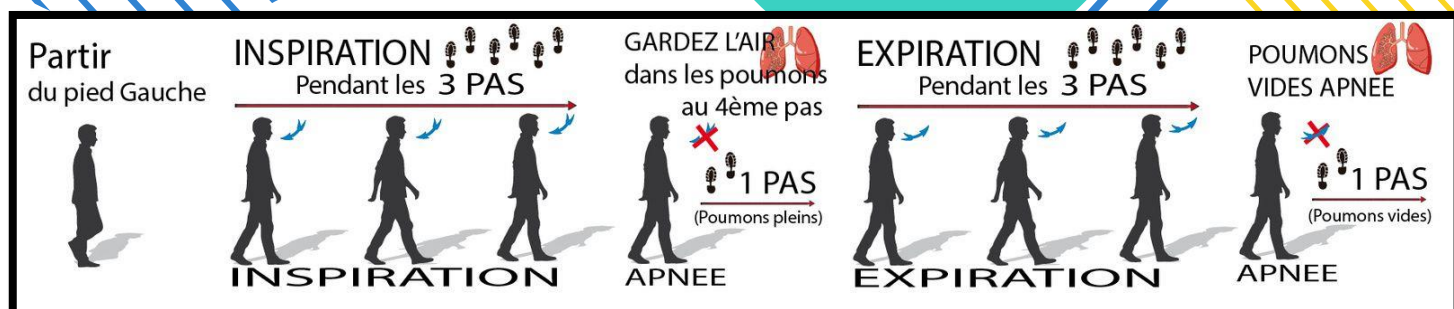
### Echauffement de la tête

Assis confortablement,  
le dos bien droit,  
les épaules relâchées,  
portez votre attention sur votre cou.  
En douceur et à votre rythme  
faites une série de OUI.  
Revenez dans votre axe, ressentez  
puis faites une série de NON.

### Echauffement des épaules

Assis confortablement,  
le dos bien droit  
les bras le long du corps, relâchés,  
inspirez et montez vos épaules en douceur  
puis expirez en descendant vos épaules.  
Faites une série de 3 puis 5 respirations à votre  
rythme. Vous pouvez tester les rotations lentes.  
Changez de sens entre chaque série.

## Proposition pour les marcheurs et les curieux de nature, Connaissez-vous la marche afghane ?



**Son secret : synchronisez votre respiration au rythme de vos pas.  
Nul besoin d'être sportif, la marche afghane apaise, redonne de l'énergie et entretient la santé.**

### MEMOIRE, ma belle mémoire... « des exercices pour entretenir l'esprit ».

#### 1) MÉMOIRE ET ASSOCIATION :

Voici une liste de 28 pays. Associez pour chacun d'entre eux la périphrase qui correspond.

Afrique du Sud – Allemagne – Australie – Belgique – Chine – Chypre – Corée – Espagne – Estonie – États Unis – Éthiopie – Finlande – France – Irlande – Israël – Italie – Japon – Liban – Monaco – Norvège – Nouvelle Zélande – Pays Bas – Grande Bretagne – Roumanie – Thaïlande – Tunisie – Ukraine - Vatican

L'Hexagone :	Le pays des tulipes :
Le Saint Siège :	Le pays de Cervantès :
La botte :	La perfidie d'Albion :
Le pays des kangourous :	La terre promise :
Le pays de l'oncle Sam :	Le pays du Cèdre :
Le pays de Dracula :	Le plat pays :
Le pays des mille lacs :	Outre Rhin :
Le pays des fjords :	Le grenier à blé de l'Europe :
L'île d'Aphrodite :	Le Rocher :
Le pays du jasmin :	L'empire du milieu :
Le pays des kiwis :	Le tigre de la Baltique :
L'île d'émeraude :	Le toit de l'Afrique :
Le pays du soleil levant :	La nation arc en ciel :
Le pays du matin calme :	Le pays du sourire :

- **Mots croisés :**

**H**ORIZONTALLEMENT :

1. Cépage blanc des vignobles nantais. En cas de besoin, il est inutile de tourner autour.
2. Son élimination s'avère nécessaire. Dans une célèbre devise.
3. Cette ville d'Italie est le but d'une célèbre course cycliste. Sont de nature à choquer.
4. La conviction d'un membre du jury. Se font mitrailler en temps de paix.
5. Elle rougit quand le chef est près d'elle.
6. En Bourgogne. Voilà de quoi nous démoraliser. Poisson de la Méditerranée.
7. Résolus. Mère des Titans.
8. Il faut chasser pareille idée. Pratique de fesse-mathieu.
9. Comme au premier jour. Digne de confiance. Dans une mesure d'exception.
10. Sa forme a été étudiée. Une référence pour le cordon-bleu.

**V**ERTICALEMENT :

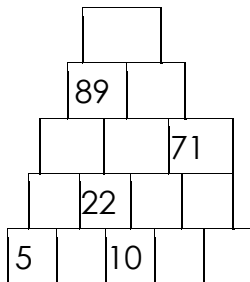
- A. Une professionnelle qui est souvent en formation.
- B. Planète du système solaire. Trop long sur le court.
- C. Flairé. Il est bon avec nous.
- D. Arbre fruitier.
- E. Fines tranches.
- F. Apporté à une accusation. Cité sumérienne.
- G. La première personne rencontrée à Rome. Sel d'un acide.
- H. Possessif. On n'en dénombre que deux sur terre.
- I. Bête de somme. Ville d'Italie.
- J. Prennent des couleurs à la station. On peut voir le petit sur la pointe des pieds.
- K. N'est plus en place. Il peut nous accompagner au violon.
- L. Vieux jeton. Réfléchi.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1									■			
2					■							
3								■				
4							■					
5											■	
6			■						■			
7		■								■		
8						■						■
9				■				■				
10					■							

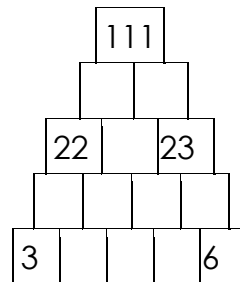
### 1) LOGIQUE : REMPLIR LES TRIANGLES.

Complétez ce triangle de manière à ce que le nombre inscrit dans chaque case soit égal à la somme des deux nombres inscrits dans les deux cases juste en dessous de celle-ci.

facile



difficile



### 2) MOTS MYSTÉRIEUX : Trouvez les mots en fonction de la définition donnée :

Le rockeur en est très fier :

-----

Pour le prendre il vaut mieux être à l'heure :

-----

Un coup de vent le fait s'envoler :

-----

La rivière en est pleine :

-----

On en trouve à la campagne :

-----

EXPRESSION, CREATIVITE... imaginons, à vos crayons !

#### Proposition d'écriture

Vous avez une couleur préférée ?

Celle que vous aimez et qui vous va bien.



Racontez-nous votre couleur, pourquoi vous l'aimez, ce qu'elle nous raconte de vous.

Ce peut être la couleur de vos vêtements mais aussi de votre intérieur, de vos fleurs préférées... ou celle de votre voiture... pourquoi pas ?

Nous avons hâte d'assister à la naissance d'un superbe arc-en-ciel !

Souvenez-vous, il était question de « chanson qui danse dans la tête » dans la seconde gazette.  
Merci CatherineK. de vous prêter au jeu.

Vous aussi, partagez vos mots !

Le 19 décembre 2020.

Texte sur une chansonnette / chanson (CSC)

" We were born to be alive, born, born, born to be alive ... "

Je le vois sur la scène, entouré de danseuses, peu vêtues, un jeune homme à la chevelure imposante et frisée, qui se présente avec une canne ! Il se trémousse, marche de droite à gauche chantant son unique succès " Born to be alive ". Son nom Patrick Hernandez.

Du coup, retour non pas dans le futur mais dans les années 80. Plein de souvenirs remontent à ma mémoire.

Je travaillais depuis quelques années et avec mon amie " Faby ", nous partagions quelques passions, dont les sorties en discothèques avec son sempiternel rituel du samedi soir : notre préparation " spéciale nuit ! ".

Aussi, j'intensifiais sans excès le dosage de maquillage et pour mon plus grand plaisir, je rajoutais des paillettes ! Dans les cheveux, elles étaient couleur argent et j'utilisais la formule " poudre " que je fixais avec un peu de laque. À côté des yeux, des paillettes nacrées sous forme de gel, plus pratique à maîtriser et qui, sous les spotlights brillaient !

Ensuite, la tenue, très importante. Très souvent, je choisisais une chemise d'un blanc immaculé et bien repassée que j'associais à un pantalon de crêpe noir. Cerise sur le gâteau, ma cravate noire à pois blancs et argents, très " smart " car, avec les jeux de lumière, les pois étaient ... fluorescents ! J'adorais !

Nous voilà fin prêtes. Hop dans la Deudeuche et en route pour le " Château de Missé ".

Musique à fond, il est à peu près 22 heures. Nous sommes excitées, " remontées comme des pendules ", prêtes à bouger jusqu'au bout de la nuit ! Nous avons besoin de nous défouler pour oublier une semaine de travail ! Notre seul but ce soir : danser, danser, danser !

Moi, j'adore toujours " Born to be alive " car dès que j'entendais les premières notes, mes bras se mettaient en action, bougeant d'un côté de l'autre, en haut, en bas ! Je tournais sur moi-même telle une toupie ! Mes jambes, mes pieds, effectuaient des figures farfelues et improbables, ma tête dodelinait en cadence ! L'essentiel était de bouger son corps jusqu'au petit matin !

Que de calories brûlées ! Nous étions bien fatiguées !

Sur la route du retour, plus de musique dans l'auto, peu de paroles échangées. Nous étions lessivées, épuisées mais heureuses !

Arrivées chez nous, vite au lit jusqu'au début de l'après-midi !

Pas besoin du marchand de sable !!

Vivement samedi prochain !

CatherineK.



Connaissez-vous l'ancêtre de la frangipane ?

Il s'agit de « **La conversation** ». C'est une pâtisserie de la fin du 18<sup>ème</sup> siècle, en 1774, créée à l'occasion de la parution du livre de **Mme d'Épinay**, « Les conversations d'Émilie ».

Classiquement on la trouve plutôt sous forme de tartelettes en pâte feuilletée, garnies de crème d'amande et recouvertes de glace royale et de bandelettes de pâte posées en croisillons.

Elles ont récemment été remises au goût du jour par **Philippe Conticini** le talentueux pâtissier de la **Pâtisserie des Rêves** qui revisite les classiques et leur apporte une touche de modernité. Il a remplacé la pâte feuilletée par une **pâte à foncer**, la crème d'amande par une **crème de noisette** sur laquelle un confit de citron apporte une touche acidulée...

\*\*\*\*\*



2 pâtes feuilletées  
200 gr de poudre d'amande  
100 gr de sucre semoule  
100 gr de beurre  
2 œufs dont 1 pour dorer la  
pâte  
2 c à c de rhum

La frangipane est encore à l'honneur dans les chaumières, voici une recette toute simple !

1. Dans un saladier, préparer votre mélange avec la poudre d'amande, le sucre, le beurre ramolli, 1 œuf et le rhum.
2. Déposer la première pâte feuilletée sur une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four.
3. Tartiner la pâte feuilletée avec votre mélange.
4. Batta le second œuf pour le déposer sur les bords de la pâte afin de souder les deux ronds de pâte, ajouter la seconde pâte feuilletée.
5. Faire des petits traits sur la pâte en guise de décoration et dorer avec le jaune d'œuf.
6. Passer au four préchauffé à 200°C pendant 25mn.

Si vous souhaitez faire vivre le prochain bol d'air,

vos idées sont les bienvenues : une recette gourmande, une lecture coup de cœur,

une chanson, des objets insolites à faire découvrir...

Je vous invite à prendre contact à l'adresse suivante : [stephanie.enfance@cscbressuire.fr](mailto:stephanie.enfance@cscbressuire.fr)

ou par téléphone au 05.49.65.32.22

