

A l'heure où cette cinquième gazette s'étoffe, ce sont les vacances !  
Encore une fois, l'équipe a dû faire preuve d'imagination et d'adaptation suite aux dernières directives pour permettre aux familles de prendre un peu l'air, d'où l'idée de « Partir à l'aventure à la découverte de Bressuire », avec la création d'un livret de défis à réaliser et en bonus « le parcours des 3 châteaux », disponible à l'accueil du Centre.

Pour maintenir les liens, les animateurs jouent les fées clochettes en allant rendre visite aux adhérents de quartier en quartier.  
Du côté des ateliers adultes, la gym douce a pris place sur la pelouse ce mardi 20 avril !  
Au rythme des uns des autres, les ateliers reprendront début mai !

## SANTE, ma belle santé...



### ZOOM sur la reine sauvage de nos pelouses : le PISSENLIT

La plante entière est dépurative. Une cure de salade de pissenlit (ou de jus extrait des feuilles) apporte de la vitamine C en quantité et nettoie l'organisme par la même occasion.

La propriété médicinale la plus connue est celle qu'indique son nom : Piss-en-lit...

On lui reconnaît une forte action diurétique, c'est à dire qu'il augmente la sécrétion urinaire. Il aide également à nettoyer en cas d'affections rhumatismales et arthritiques et à soigner les cas de calculs biliaires.

### TOUT SE MANGE DANS LE PISSENLIT !!!

**Faire** revenir les feuilles **grossièrement hachées avec des oignons** dans un peu d'huile d'olive **et servir avec une viande ou une omelette par exemple. Les ajouter à la soupe.**  
**Ou ficeler les feuilles ensemble et les utiliser** comme des endives...

Les **fleurs** font une jolie **décoration** des plats et se transforment en une **confiture**, la cramailotte, aussi appelée "miel de pissenlit", parce qu'elle en a la couleur et la consistance.

## QUESAKO ? Objets insolites, objets oubliés...

Des objets d'une autre époque qui peuvent rappeler des souvenirs...  
Saurez-vous retrouver leurs noms et leurs utilités ?

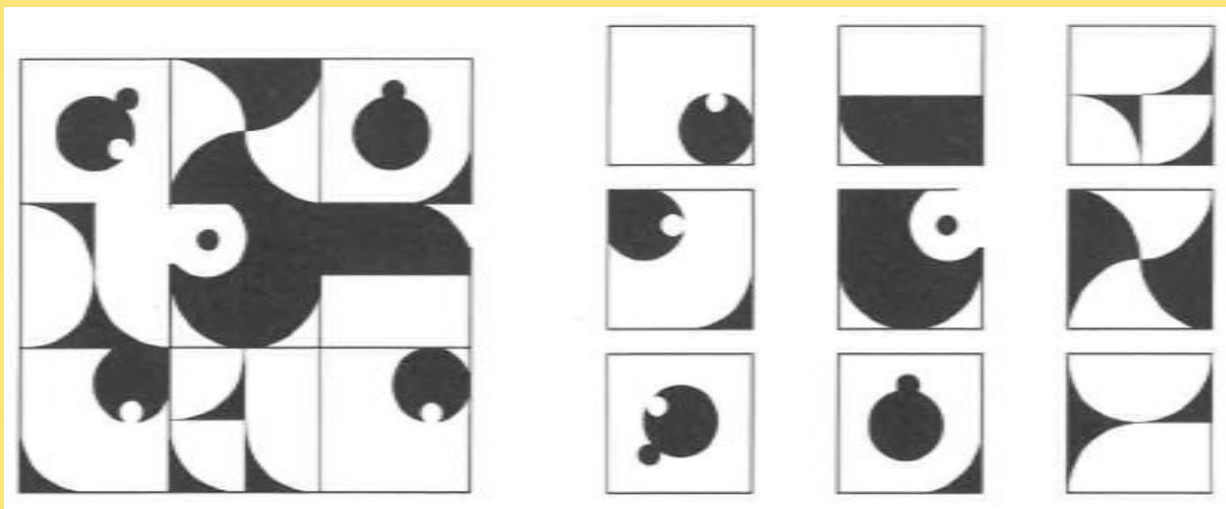


## MEMOIRE, ma belle mémoire... « des exercices pour entretenir l'esprit ».

1 \_ Vous souvenez-vous des événements marquants qui se sont produits aux dates suivantes ?

11 septembre 2001	
9 novembre 1989	
26 décembre 1999	
1 <sup>er</sup> janvier 2002	
8 août 2008	
25 juillet 1995	
été 2003	
21 juin 1982	
hiver 1992	
20 juin 1936 en France	
2 juillet 2008	
4 novembre 2008 aux Etats-Unis	
décembre 2008 – janvier 2009	
janvier 2010	
juin 2010	
5 décembre 2013	
11 mars 2011	
17 mars 2020	

2 – Parmi les éléments numérotés, lesquels n'entrent pas dans la composition de gauche ? Attention : les figures peuvent pivoter comme les éléments d'un puzzle.



3 \_ En quelles années se sont produits les événements suivants ?

Élection présidentielle de François Hollande	
Victoire de la France en finale de coupe du monde de football	
Mort du Pape Jean-Paul II	
Abolition de la peine de mort en France	
Premiers pas sur la lune	
Échouage du pétrolier « Erika » en France	
Bicentenaire de la révolution française	
Tsunami en Asie	
Attentat Charlie hebdo à Paris	

4 \_ Problèmes arithmétiques

- 1 - J'avais 13 ans en 2010. Quel âge aurai-je en 2025 ?
- 2 - Quand j'avais 23 ans, ma mère en avait le double. Maintenant qu'elle a 100 ans, quel âge ai-je ?
- 3 - L'an prochain, ma mère aura exactement le double de mon âge et nous aurons 99 ans à toutes les deux. Quel âge a ma mère aujourd'hui ?

5 \_ Conversion en unités de temps : faites les opérations suivantes.

$$\begin{array}{r} 2 \text{ h } 37 \text{ mn } 41 \text{ s} \\ + 2 \text{ h } 23 \text{ mn } 26 \text{ s} \\ \hline = \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 8 \text{ h } 51 \text{ mn } 27 \text{ s} \\ + 2 \text{ h } 48 \text{ mn } 45 \text{ s} \\ \hline = \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 7 \text{ h } 26 \text{ mn } 31 \text{ s} \\ + 8 \text{ h } 38 \text{ mn } 35 \text{ s} \\ \hline = \end{array}$$

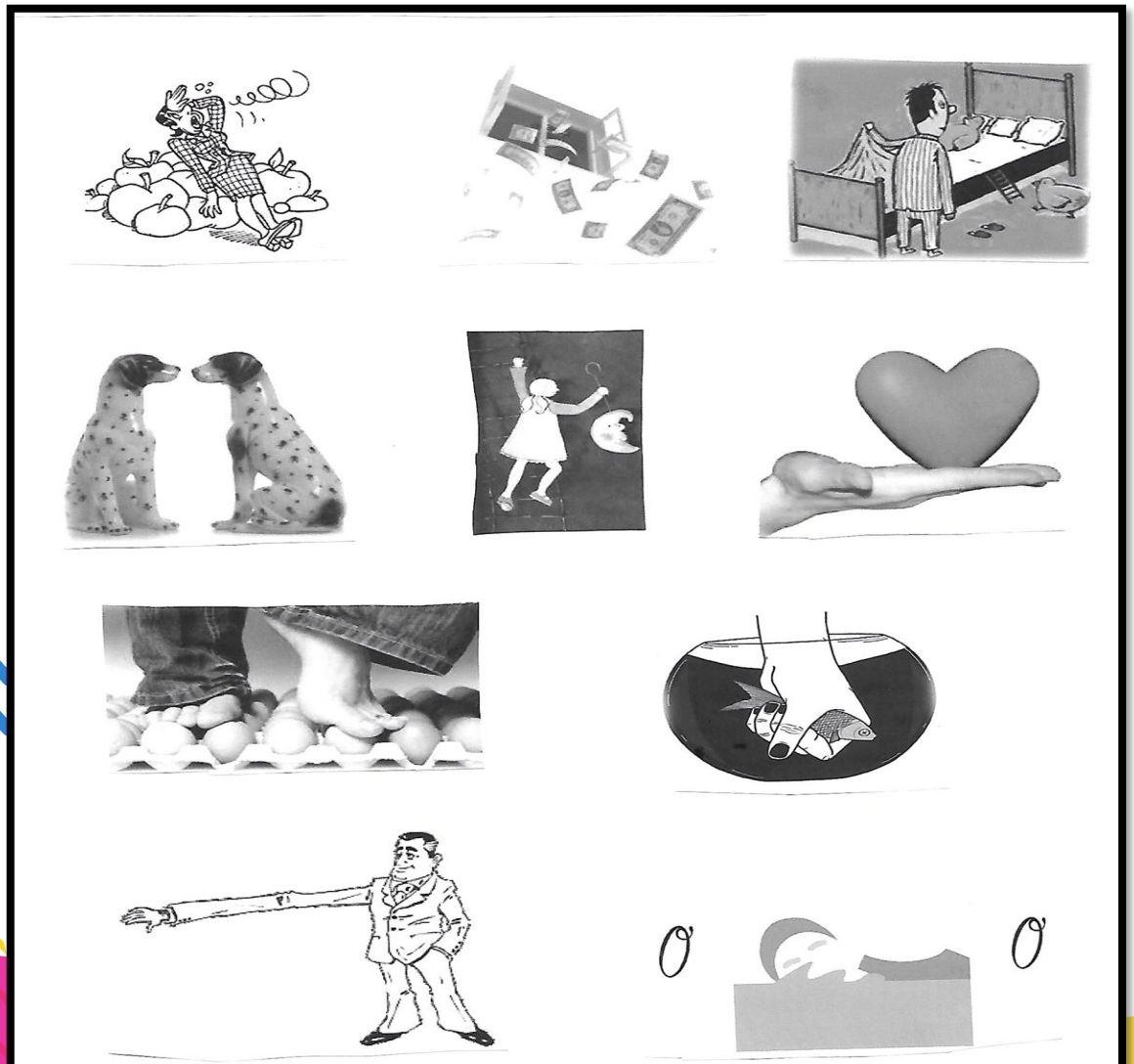
$$\begin{array}{r} 4 \text{ h } 17 \text{ mn } 14 \text{ s} \\ + 3 \text{ h } 35 \text{ mn } 41 \text{ s} \\ \hline = \end{array}$$

6 – Devinette.

Mon premier est une rondelle de citron sur un boomerang.  
Mon second est une rondelle de saucisson sur un boomerang.  
Mon troisième est une rondelle de kiwi sur un boomerang.  
Mon quatrième est une rondelle de pomme sur un boomerang.  
Mon cinquième est une rondelle de poire sur un boomerang.  
Mon sixième est une rondelle d'orange sur un boomerang.

Mon tout est une saison. **Qui suis-je ?**

7 - Trouvez les expressions qui se rapportent aux 10 images



**Voyages, voyages...**



**Vous faites enfin le voyage que vous souhaitiez depuis longtemps... Ecrivez des cartes postales à une ou un ami, à quelqu'un de cher ou encore à quelqu'un que vous ne connaissez pas bien !**

**Vous pouvez écrire au chat de votre voisine, à votre poisson rouge : tout est permis ! Les textes seront courts et vous pouvez en envoyer autant que vous voulez...**

**Et si vous envoyiez des cartes postales au CSC ?  
Nous avons hâte de les recevoir !**



Souvenez-vous, il était question de « PRINTEMPS » dans la dernière gazette. Le thème a plu, nous vous partageons 4 textes, 4 plumes, 4 regards sur le printemps.



**Mots sur le printemps : odeur, oiseaux, violette, pâquerette, jonquilles, primevères, hirondelle, cerisier, ruisseau, bourgeons.**

**J'ouvre la fenêtre  
Il est là, je le sens  
Il est là, je l'entends  
Subtile odeur de la violette  
Eclosion fragile de la pâquerette  
Elégantes jonquilles et primevères aux tons chatoyants  
Sublime tableau pastel, ondulant mollement  
Le papillon déploie ses ailes  
Tiens, voilà l'hirondelle  
Pureté du cerisier en fleurs  
Que le soleil pare de milles lueurs  
Fouler l'herbe grasse des prairies  
Le murmure du ruisseau comme compagnie  
Premiers bourgeons dardant leurs pointes roses  
vers le ciel**

**Cacophonie de chants d'oiseaux qui nous émerveille  
Oui, pas de doute, le printemps est de retour  
Dame nature nous offre son drapé de velours**

**Danièle**



... " Le printemps est arrivé, sors de ta maison " ...

Tiens, les oiseaux chantent à nouveau ?!

La vie repartirait-elle ?

Et le printemps pointerait-il le bout de son nez ?

Eh bien oui.

Que ça fait du bien de renaître à la vie ! Vie florale, végétale, animale ... Il y a de l'animation tout autour de nous.

Les bourgeons sortent de terre, d'autres poussent timidement sur les branches des arbres, les fleurs montrent la progression de leur croissance si nous voulons bien leur prêter quelque attention.

Quel bonheur ! Nous vaquons à nos occupations extérieures et il y a un travail énorme. Pour les jardiniers, il faut préparer la terre, l'ameublir, la retourner, la bêcher, enlever les pierres, les mauvaises herbes, casser les mottes de terre, biner et renouveler certaines opérations plusieurs fois avant de semer pour récolter.

Comme le disait si justement Nicolas Boileau : " cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage "

Pour beaucoup d'éleveurs, le printemps rime avec les naissances. L'éveil à la vie oui, avec son lot de surprises, bonnes, mauvaises voire très mauvaises ! C'est Dame Nature qui décide !

Et nous les gens ? Nous sourions plus, lunettes de soleil sur le nez, à la terrasse d'un café, nous savourons une boisson colorée et bien fraîche, avec des amis.

Avec l'arrivée du soleil et des jours qui rallongent, ne boudons pas pique-nique, barbecue, visites, découvertes, voyages.

Mordons la vie à pleine dents !

Et de reprendre Horace :

" Carpe Diem  
(quam minimum credula postero ) \*"

\* " Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain " .



**Printemps**

**Tombent les dernières larmes de l'hiver : les giboulées de mars,**

**Le soleil est de plus en plus présent, de plus en plus chaud,**

**La nature s'éveille tout doucement, emplie de couleurs et d'odeurs,**

**Les bourgeons des arbres enflent, explosent pour laisser éclore les fleurs roses des pêchers,**

**Les poiriers, les pommiers et les cerisiers se parent de leur plus beau manteau blanc,**

**S'ensuivent le rouge du camélia, le jaune du forsythia et le mauve du lilas qui embaume le**

**jardin,**

**Dans la prairie se côtoient les fritillaires, les pâquerettes, les primevères et les pissenlits,**

**Après une longue absence les hirondelles sont de retour, elles virevoltent au-dessus de**

**l'étang,**

**Dès l'aube c'est le chant des pinsons qui nous réveille et nous met de bonne humeur !**

**Le printemps est là !**

**S. DEL.**

20 Mars premier jour de printemps

La lumière du matin surprend mon sommeil.

Elle illumine la chambre d'une grande douceur.

Par la fenêtre les couleurs prennent peu à peu la place du gris.

Les premières fleurs jaunes et roses illuminent le jardin.

Le vert de la pelouse contraste agréablement avec ces petites fleurs qui tranquillement nous font la jolie surprise d'apparaître.

Quel émerveillement, la nature s'éveille.

Le soleil est tout de douceur sur notre peau que nous allons découvrir progressivement pour qu'elle s'habitue à ses rayons.

Peu à peu les arbres se recouvrent pour pouvoir nous donner de l'ombre quand nous en aurons besoin, quelle jolie intention.

Les oiseaux nous comblent avec leurs chants, on entend leur bonheur de retrouver les feuillus.

La transition entre l'hiver et l'été est pour moi synonyme d'espoir renaissance paix et sérénité.

J'aime le printemps.

Françoise C

MERCI Danièle, Catherine, Suzanne et Françoise pour votre participation !

## PARTAGEONS

nos gourmandises, nos lectures, nos trucs et astuces autour du jardin, nos créations!

### Autour de la langue et de JEUX DE MOTS

\*\*\*\*\*

Les moulins,  
c'était mieux à vent.

Si le ski alpin,  
qui a le beurre et la  
confiture ?

Si Gibraltar est un détroit,  
qui sont les deux autres ?

### AVIS AUX AMOUREUX DES JARDINS :

Si vous avez des plants  
en trop dans vos serres,  
de la paille, des graines,  
le jardin partagé du  
quartier de Valette se  
fera une JOIE de les  
accueillir.

MERCI

### Suggestion d'une rubrique « LECTURE »

Un espace pour  
partager son dernier  
coup de cœur lecture et  
donner envie aux  
autres de le lire en  
quelques mots.

# TARTE au THON



- 📦 1 rouleau de pâte feuilletée,
- 📦 4 c. à s. de moutarde à l'ancienne,
- 📦 2 boîtes de thon au naturel de 200 g.
- 📦 3 œufs entiers,
- 📦 40 cl de crème liquide,
- 📦 1 sachet de gruyère râpé,
- 📦 des rondelles de tomates, *facultatif*,
- 📦 des olives noires ou vertes, *facultatif*,
- 📦 du sel et du poivre mais modérément à cause de la moutarde.

\*Étalez la pâte avec son papier sulfurisé dans un moule à tarte, piquez-la.

\*Étalez la moutarde dans le fond.

\*Ouvrez les 2 boîtes de thon, videz le jus. Émiettez le thon.

\*Dans un saladier, cassez les 3 œufs entiers et si vous voulez alléger l'appareil, ajoutez une c. à s. de lait et ajoutez la crème liquide, le sel et le poivre.

\*Versez le mélange œufs/crème/thon en recouvrant bien.

\*Saupoudrez de gruyère râpé.

\*Faites cuire au four pendant 30 minutes à 180°C.

En hiver à déguster chaude.

En été à déguster froide en entrée ou à l'apéro !

Bonne dégustation !

Cette cinquième gazette existe grâce à l'élan de 4 bénévoles.  
Vos idées sont toujours les bienvenues.

« La gazette est un lien indispensable pour celles et ceux qui ne veulent ou ne peuvent revenir au CSC !  
Alors, à nos crayons pour les suivantes ! »

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



