



JUIN 2021

LE PARFUM DES RETROUVAILLES

SOMMAIRE

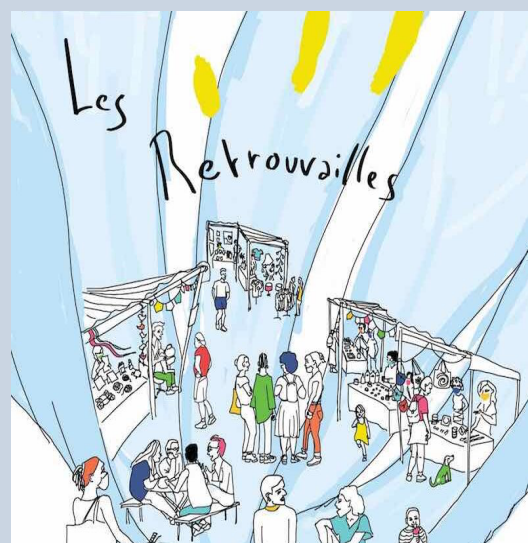
Mot du Président

Bilan financier

Recettes

Un loisir

Le Qi Gong



Cher(es ami(e)s

Le soleil se lèverait il à l'horizon de nos libertés et de notre bien-être ?

Les dernières annonces du gouvernement et d'autres pays pourraient nous le laisser croire, en tous les cas j'aime à le croire.

J'espère que vous avez réussi à passer cette période et vous retrouver en santé et avec un moral d'acier nous fera la plus grande joie.

Notre équipe rédactionnelle a continué de se mobiliser, plutôt s'est réunie avec plaisir pour éditer cette revue d'été.

Vous trouverez dans la revue un article de notre amie Joëlle qui nous éclaire et nous donne des conseils précieux pour faire le plein d'énergie. Je ne peux que vous conseiller de pratiquer. Je ne lui ai pas demandé mais je suis sûr qu'elle sera ravie d'entrer en relation avec vous si vous avez des questions ou des demandes complémentaires.

Cette crise marque sans doute une transition, une nouvelle façon d'appréhender notre environnement, et annonce la disparition de certains de nos comportements et la naissance de nouvelles valeurs à prendre en compte.

La vie est cycle, sachons nous adapter et en saisir les opportunités.

Cette période a été pour certains la naissance de nouvelles activités ou hobbies et vous lirez à ce sujet un article ou plutôt vous pourrez prendre le train en marche...sans avoir de vapeurs ? C'est moins sûr :)

Et si certains ou certaines voulaient exciter leurs papilles quelques recettes vous attendent pour que vous mettiez la main à la pâte. Par ici la bonne soupe :)

La période estivale s'approche, voire débute. Qu'elle soit l'occasion de nous retrouver entre amis et ou en famille et faire le plein de sourires, de convivialité, de partages, et de nouvelles expériences, il n'y a pas d'âge pour faire de nouvelles découvertes

J'ai hâte avec tous les membres du bureau de pouvoir nous proposer des activités qui nous permettront de nous retrouver à nouveau : sortie plein air, voyages, animation et notre assemblée générale en point d'orgue. Nous aurons plus de visibilité en septembre et reviendrons vers vous. Pourquoi pas avec une activité pour la fin d'année ? C'est important d'avoir des projets de rêver et de créer notre lendemain.

En tant qu'anciens d'Auchan nous avons mené beaucoup de batailles. Continuons sur ce chemin avec ce moral qui nous a donné tant de victoires et de réussites.

C'est sur une note (la vie est musique) d'espoir et d'invitation à toujours aller de l'avant que je vous propose de lire cette revue, à en tourner les pages pas si virtuelles et qui égrènent, composent notre vie.

Prenez soin de vous car vous le valez bien et vous pouvez vous applaudir :)

Nous vous souhaitons santé, partage, amitiés et cohésion familiale et a très bientôt
Eric RÉMY
Président à votre service



« Il est temps de rallumer les étoiles » Guillaume Apollinaire

BILAN 2020

Comme tous les ans voici quelques chiffres concernant l'année écoulée.

Situation des comptes au 1^{ER} JANVIER 2020	8928 €
RECETTES 2020	9154 €
FRAIS 2020	8312 €
Situation des comptes au 1^{er} JANVIER 2021	9770 €
Le nombre d'adhérents est toujours de 119 . Adhésions 2020 . .	

Nous avons eu en MARS une assemblée générale très réussie..... Avec un bilan positif.

Toutes les activités ont été suspendues à cette date à cause de la COVID 19.

Nous avons fait une réunion du bureau en petit comité début novembre dans l'espoir de proposer éventuellement une sortie de fin d'année.....mais le projet a été abandonné en raison des risques de contagion et d'annulation.

Nous espérons une reprise en septembre ????? Croisons les doigts, pour oublier rapidement ces tristes 18 mois, afin de rassembler et renouer avec tous nos adhérents futurs et actuels.

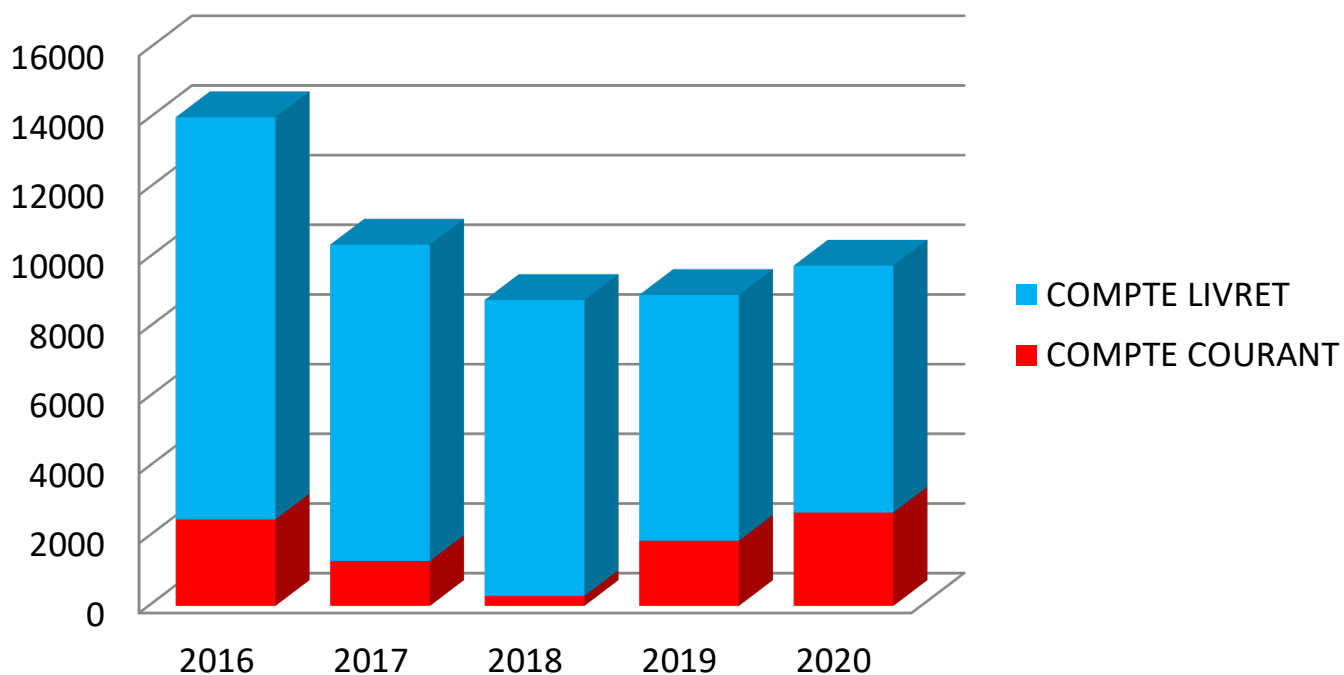
A bientôt.

Bonnes vacances

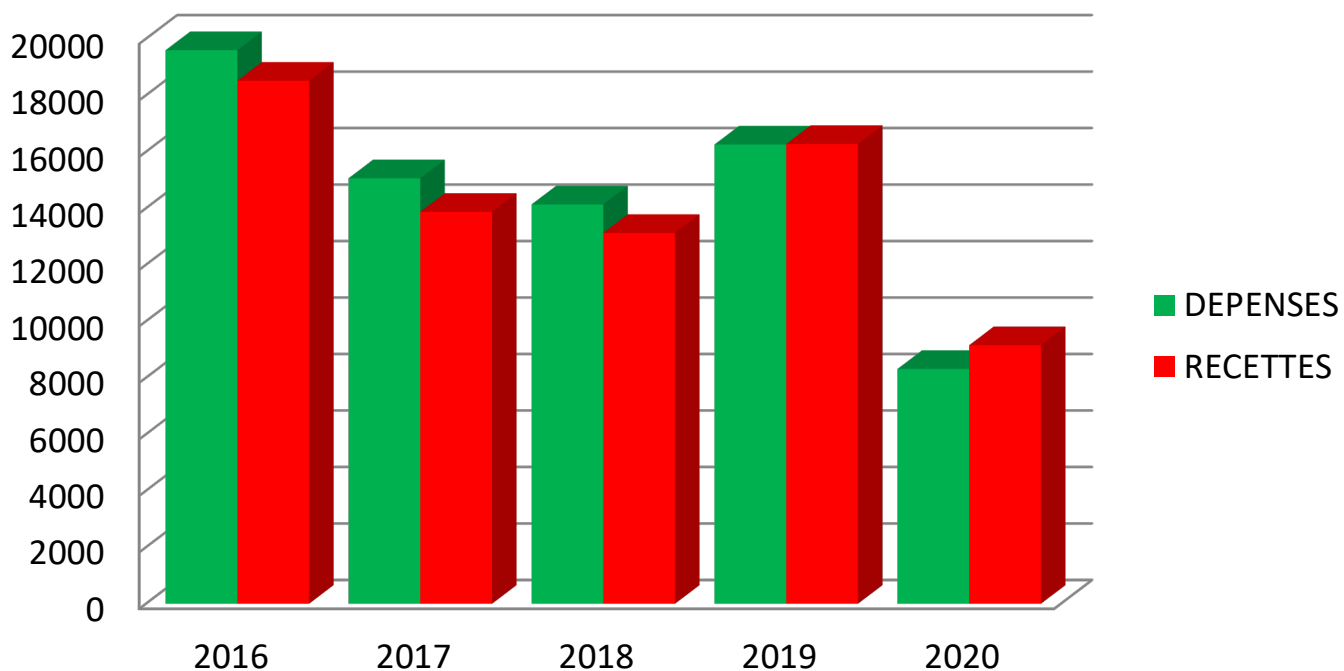
Jacqueline Patoor.

RESULTATS ANNEE 2020

SITUATION DES COMPTES SUR 5 ANS



DEPENSES - RECETTES SUR 5 ANS



Les cookies, recette facile à réaliser avec les petits enfants

Recette (environ 50 pièces)

175 gr de beurre pommade
120 gr de sucre semoule
120 gr de cassonade
1 œuf
6 gr de levure chimique
1 sachet de sucre vanille
300 gr de farine (type 55)
350 gr de pépites de chocolat
Fleur de sel



Fabrication

Dans une terrine travailler le beurre en pommade avec un fouet , ajouter le sucre semoule et la cassonade bien mélanger de façon homogène et ajouter l'œuf la levure chimique le sucre vanille et une pince de fleur de sel . Ensuite avec la main incorporer la farine en deux fois et terminer en incorporant les pépites de chocolat .Placer environ 1 heure au frigo

Moulage des cookies

Récupérer la pate et la détailler en petites billes de 75 grammes les placer en quinconce sur une feuille de papier sulfurisé et les aplatir

Les cookies peuvent s'accommoder de différentes façon chocolat blanc chocolat au lait amandes noisettes noix raisin sec camberie tobleronne coupe en morceaux smartises

Cuisson

Four a chaleur tournante 170 degrés 10 minutes



Tous à vos marmites avec Jasmine !

Découverte du żurek, une soupe traditionnelle polonaise



Ingrédients du żurek

Pour le żur :

- 100 gr de farine de seigle (mąka żytnia)
- Eau bouillante (environ 300 ml)

Pour le bouillon (il faut en obtenir environ 1L) :

- 1 céleri
- 3 carottes
- 1 poireau
- 1 oignon
- du persil
- 4 feuilles de laurier

Pour le żurek lui-même:

- 2 grosses saucisses blanches (bialakielbasa)
- 100 gr de lard en cubes
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées

- Des champignons frais ou secs (2 à 4 champignons selon la taille)
- De la marjolaine
- 20 gr de raifort (chrzan)
- 100 ml de crème fraîche
- 2 oeufs durs

Préparation du žurek

Préparation du žur: le préparer 48 à 72h à l'avance pour permettre à la farine de fermenter

- Mettre la farine de seigle dans un grand bol
- Faire bouillir l'eau et l'ajouter à la farine
- Bien mélanger
- Recouvrir d'un torchon et laisser fermenter à température ambiante, en remuant 1 ou deux fois par jour

Préparation du bouillon (en obtenir 1 litre) :

- Hacher grossièrement les légumes et les faire revenir brièvement dans une casserole
- Ajouter de l'eau, le persil et le laurier et porter à ébullition
- Laisser ensuite mijoter 15-20 minutes, le temps que les légumes soient tendres
- Filtrer et garder uniquement le bouillon

Préparation du žurek :

- Porter le bouillon à ébullition
- Y faire cuire la saucisse 10 minutes
- Pendant ce temps, faire colorer le lard, l'ail et l'oignon dans de l'huile
- Enlever la saucisse et ajouter le žur au bouillon, porter à ébullition et bien mélanger pendant 2-3 minutes
- Baisser le feu et ajouter la marjolaine, le raifort et la crème
- Ajouter les champignons coupés en lamelles, le lard, l'ail et l'oignon
- Laisser mijoter 10-15 minutes en mélangeant de temps en temps, le temps d'obtenir la consistance souhaitée

Pendant ce temps :

- Couper la saucisse en tranches et l'oeuf en 4
- Placer dans chaque bol une demi saucisse et un demi oeuf
- Servir la soupe dans les bols.

Bonne dégustation !

Bon voyage avec Joël !

Commencé au début du confinement, j'ai baptisé la locomotive CONFINEE.

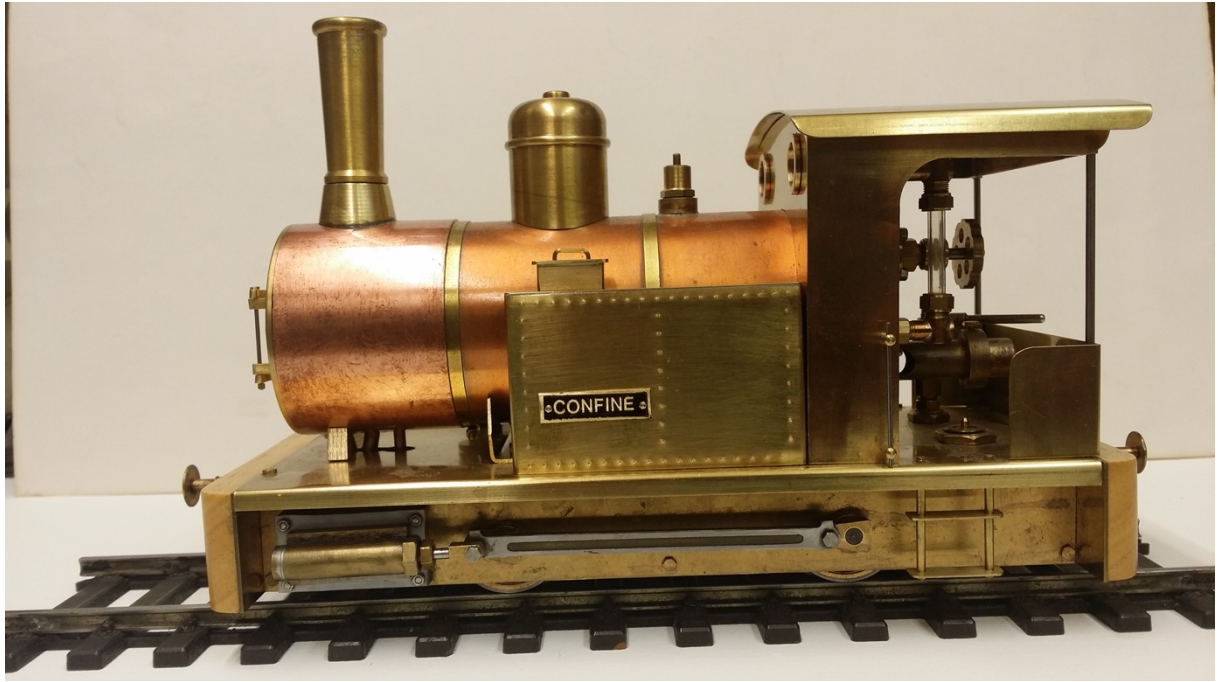
Son numéro 17320 est la date du premier confinement.

Etant toujours confiné, j'ai réalisé la WILD ROSE (rose sauvage).

En désespoir de cause, j'ai poursuivi avec la LULU un drôle d'engin sorti de mon imagination.

Maintenant j'attaque une locomotive type 111 de 1854.

J'espère que nous allons retrouver bientôt une vie normale car je manque de place pour toutes ces locomotives.



LE POUVOIR DU QI GONG VALIDE PAR 2266 ETUDES

Pour les cartésiens dans l'âme :

Alors si le QI GONG est utile pour notre santé, je dois pouvoir vous le prouver.

Après quelques recherches, j'ai découvert que la recherche scientifique s'intéresse de très près à cet art ancestral depuis 30 ans.

Une base de données mondiale à même été créée, elle contient 2266 études portant sur cette discipline.

J'étais stupéfaite.

La science à déterminer que le QI GONG avait un effet bénéfique sur la plupart de nos maladies chroniques :

459 études portent sur l'énergie et la vitalité
254 sur la réduction de la douleur, de l'arthrose, l'amélioration de l'équilibre.
1062 traitent notamment de ses bienfaits sur l'anti-âge, l'anxiété,
l'hypertension, les maladies cardiaques, l'accident vasculaire cérébrale
(ou AVC)

La liste est longue.

Selon une étude de l'université de HARVARD :

La relaxation (un des fondamentaux du QI GONG permettrait de réduire 43%
Des dépenses de santé d'un individu d'une année sur l'autre.

C'est une information de taille quand on sait qu'un français dépense en
Moyenne 3104€ pour sa santé (source 2019).

Pratiquer une activité de relaxation comme le QI GONG représenterait donc
Une économie de 1148€ que vous pourriez allouer à d'autres activités qui vous
Sont chères.

Alors Chères Amies, Cher Ami

N'ATTENDEZ PLUS, LANCEZ VOUS DANS L'AVENTURE.

Je peux vous documenter, vous donnez des informations complémentaires.

(johelp@free.fr) Mais une séance d'essai vaut mieux qu'un long discours.

Joëlle PROUVOST-HELIE



LE QI GONG

La respiration profonde peut vous aider à gérer les émotions difficiles et les symptômes.

Le rythme et l'intensité de votre respiration affectent directement votre état d'esprit et votre santé physique.

C'est par la respiration que nous oxygénons notre corps

PAS DE RESPIRATION-PAS D'ENERGIE-PAS DE VIE.

Des études ont démontré que la pratique d'une respiration profonde et lente pendant 3 minutes peut amener les bienfaits suivants :

- Augmente l'oxygène dans le sang.
- Augmente votre vitalité.
- Diminue le stress et l'anxiété.
- Améliore la posture.
- Aide à gérer les émotions : la colère, la tristesse, l'inquiétude.
- Améliore la concentration.
- Améliore le sommeil.
- Améliore la digestion.

Comment pratiquer la RESPIRATION PROFONDE ? :

1- Installez- vous confortablement debout ou assis.

2- Etirez la colonne vertébrale

Attention à ne pas creuser le bas du dos

3- Roulez les épaules en arrière et ouvrez la cage thoracique

4- Placez vos mains l'une sur l'autre (4 travers de doigts sous le nombril : le DAN TIAN inférieur)

Pour les femmes : main droite en dessous main gauche au- dessus

Pour les hommes : main gauche en dessous main droite au-dessus

5-Inspirer en gonflant le ventre (comptez jusqu'à 5)

6-Maintenez l'inspiration (comptez 1-2)

7-Expirez lentement en rentrant le ventre (comptez jusqu'à 5)

Au début répétez 5 fois, puis prolongez lorsque vous aurez le rythme ne forcez surtout pas. Petit à petit.

Prenez un moment pour remarquer comment vous vous sentez après ces quelques minutes d'exercice.

ZEN à l'envers ça vous donne NEZ alors RESPIREZ.



Joëlle PROUVOST-HELIE

Nous espérons pouvoir reprendre des activités en Septembre.

Nous avons 2 projets pour cette fin d'année.

Nous vous tiendrons informés dès que possible.

Bonnes vacances.

Président de la rédaction : Eric REMY

Comité de rédaction : Monique FRESSENCOURT, Jacqueline PATOOR, Régis CLAUSS

Photos, Articles : Jasmine, Joëlle, Philippe, Joël