

Bonjour l'automne

« l'Actu-Vu » N°35

Le JOURNAL
du 13, rue Montaigne

des Associations,
du Centre Social,
des Structures d'Accueil.

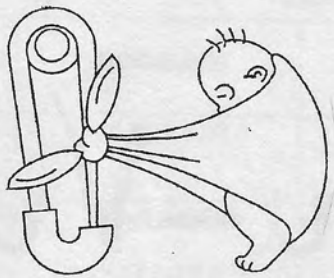
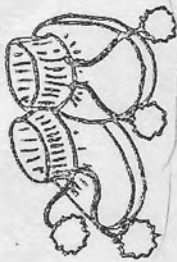
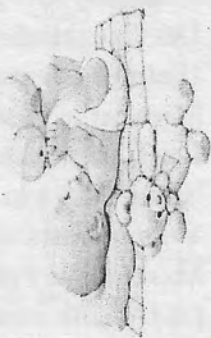
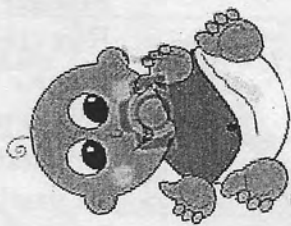
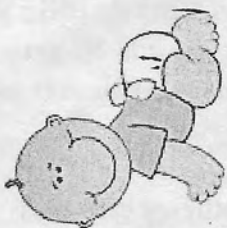


Equipe journal

Noëlle Almecija (bénévole Centre Social)
Maguy Boyer (membre du CRSA)
Michel (association AIANON)
Brigitte Prunier (Présidente Assoc Ensemble)
Anne-Marie Voiland (Bénévole Ensemble)
Sylvie Ehret (bénévole Assoc Ensemble)
Laureline (bénévole Assoc Ensemble)
Diana Pineda (médiatrice participation des habitants)
Cédric Balsanella (accueil Centre Social)
Caroline Jacquin (référente familles)
Nepharline (actu visionnaire illustratrice)
Frapé (actu-visionnaire plumitive)
Sylvia (actu-visionnaire inspirée=)



- ### Sommaire
- Carnet rose
 - Carte Blanche
 - L'art de Communiquer (1ère partie)
 - Pourquoi suis-je égoïste
 - Les Carnets de Mine de rien
 - Histoire de rien
 - Mieux que rien
 - Les Incontournables du Centre Social
 - Nouveauté à la laverie du Garros
 - Yoga parents/enfants
 - Marche des Femmes (Marciac)
 - La Cuisine amoureuse
 - Cinéma de plein Air
 - La Hourre (cinéma de plein air)
 - Nouvelle fresque à la Hourre
 - Manger moins pour penser plus
 - Rire (1ère partie)
 - Rions..
 - Petites parenthèses estivales
 - Devinettes au pays d'Oc
 - La passion des chats (1ère partie)
 - Le coin des lectrices et des lecteurs
 - Rubrique pour les lecteurs (commentaires)
 - Le conte
 - Associations



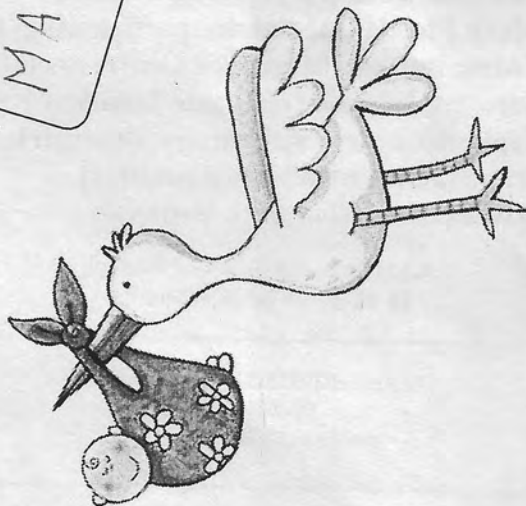
CARNET ROSE

Toute l'équipe du Centre Social ainsi que tous les bénévoles souhaitent la
bienvenue à

MAÏWENN

ELIO

LUCE



Félicitations aux heureux parents.



EDITO



L'automne vient !

C'est une saison qui inspire la nostalgie, mais pour les actu-visionnaires qui se sont remises au travail, elle est pleine de promesses, d'envies et d'écritures.

Elles vous proposent dans ce numéro diverses rubriques, des informations, des articles.. etc.. récapitulés dans le sommaire.

Et surtout, pour leur permettre d'améliorer la présentation et/ou le contenu du journal, une page pour vous, pour vos commentaires, vos idées, vos critiques ...

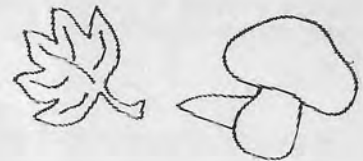
L'actu-vu est VOTRE journal qui ne demande qu'à être lu.

Merci de votre aimable participation..

Bonne lecture !



Les actu-visionnaires



Les jours se font petits quand l'été nous délaisse.
Quand par trop de chaleur nous médisons de lui.
Les regrets s'emparent alors de nos fâcheux esprits,
Qui se montrent oublieux et manquent de noblesse.



L'automne belle saison où la nature s'apaise et frissonne,
Et donne au soleil une teinte qui, doucement, rayonne.



BOURSE AUX VETEMENTS

Automne - Hiver 2016



A
U
C
H

DEPOT

Jeudi 06 Octobre 12h00 - 19h00
Vendredi 07 Octobre 09h00 - 14h00

VENTE

Samedi 08 Octobre 09h00 - 18h00
Dimanche 09 Octobre 09h00 - 16h00
Païement en espèces uniquement

ASSOCIATION ENSEMBLE
06 81 10 54 95

CENTRE SOCIAL du GRAND AUCH
05 62 05 24 42

Nous vous accueillons au Centre Social 13, rue Montaigne à AUCH

CARTE BLANCHE



-COUP DE GUEULE-

Faudra-t-il un jour que dans nos quartiers soient installées des palissades, sur lesquelles on pourra lire -

« Quartier interdit aux félons, aux voyous, aux casseurs, aux minables et aux Cons ».

Toute l'équipe de l'actu-vu se pose la question après la série d'incivilités, de malfaisances, de nuisances que les quartiers de la Hourre et du Garros ont connu cet été ? Nous ne savons pas pourquoi ni dans quel but ces actes imbéciles ont été commis.. mais il faut que ces gens-là, sachent que ces méfaits seront dénoncés, chaque fois.. Qu'ils sachent aussi que malgré leur désir de nuisance mortifère les quartiers visés continueront à EXISTER et à VIVRE même si certains essayent d'y insuffler la méfiance et la peur, et nous, actu-visionnaires continuerons à ECRIRE. Même quand d'autres se taisent !

- Les actu-visionnaires -

La Fraternité c'est dire non à la fatalité biologique. R. Debray

Nous devons tous apprendre à vivre comme des frères, sinon nous allons tous mourir, ensemble, comme des idiots. Martin Luther King



L'ART DE COMMUNIQUER

1^{ère} partie : Comment éviter la dynamique du klaxon !



Nos parents ne nous ont pas appris à communiquer dans le respect l'un de l'autre. Ce n'est pas de leur faute, car ils ont généralement reproduit le mode de communication de leurs parents. Et c'est ainsi que beaucoup d'entre nous pratiquons « la dynamique du klaxon » selon Jacques Salomé, psychosociologue. C'est-à-dire que nous avons la fâcheuse habitude de nous adresser à l'Autre en disant :

« tu-tu-tu-tu-tu... ».

C'est tellement plus facile de parler de l'Autre que de parler de soi en disant « Je ». Mais c'est surtout méconnaître les émotions de celui à qui s'adresse ces « tu ».

Que ressentons-nous quand on nous dit « TU » devrais faire comme ci, « TU » n'aurais pas du faire comme ça... ? C'est un jugement doublé d'une critique puisque, semble-t-il, nous ne serions même pas capables de faire ce qui serait bon pour nous !

Certains peuvent alors se sentir dévalorisés, agacés, voire en colère. Quelque chose en nous n'est pas considéré comme un adulte responsable, donc pas respecté. Nous sommes loin de la suggestion dans une communication non violente.

Et pourquoi, dès que quelqu'un nous parle d'un souci qui le tracasse, nous sentons-nous parfois obligés de lui donner des conseils, voire de l'aider sans y avoir été invité ou malgré lui ? Écoutons, posons éventuellement des questions, **mais ne conseillons pas si on ne nous le demande pas, et surtout ne faisons pas à la place de l'autre !**

- Le prétendu « c'est pour ton bien ! » auquel beaucoup d'entre-nous croient sincèrement n'est souvent qu'un prétexte inconscient, masquant un besoin de valorisation personnelle en montrant par exemple que nous savons mieux que l'autre ce qui est bon pour lui. C'est souvent la conséquence d'une mauvaise estime de soi.
- De plus, il faut savoir que les conseils et aides imposés ne nous attireront pas la reconnaissance, l'admiration ou l'amour dont nous avons souvent besoin. Mais ils mettront l'autre mal à l'aise en l'infantilisant. Et il aura peut-être envie à nous éviter...

Se taire est une façon de communiquer, en respectant l'autre,

- en l'acceptant et donc en l'aimant tel qu'il est,
- au-delà des apparences et non pas comme nous voudrions qu'il soit,
- et sans rien attendre en retour...

Alors pour éviter la dynamique du klaxon, nous pouvons éventuellement dire gentiment et respectueusement :

« Moi, J'aurais peut-être fait comme-ci ou JE n'aurais pas accepté cela... ».

Nous avons chacun le droit d'avoir des idées différentes et de les dire. Et dans une relation saine, chacun devrait pouvoir, par respect pour lui-même, ne pas se laisser imposer celle de l'autre. Facile à dire...

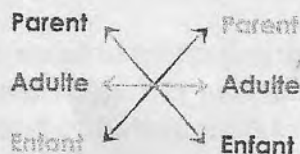
Apprenons à dire « JE » et non pas « TU ».



L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

Dans l'analyse transactionnelle (A.T.), Éric BERNE, médecin psychiatre américain, nous explique les « états du moi » lors des échanges relationnels et les interrelations psychologiques qui se jouent entre deux personnes ou dans un groupe.

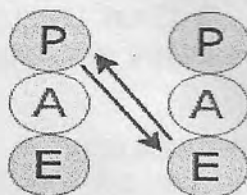
Dans une relation saine,



Quand un Adulte s'adresse à un autre Adulte, chacun est à la bonne place au bon moment.

A ↔ A

Dans la dynamique du klaxon (dysfonctionnelle)



- **L'Adulte émetteur** se positionne comme un Parent s'adressant à un Enfant, donnant des conseils, critiquant... Persuadé détenir le savoir, la seule vérité possible. Il n'a pas conscience des raisons cachées de son comportement...
- **L'Adulte receveur**, subit les conseils, reproches et critiques. L'Autre assène « sa » vérité, comme si celui auquel il s'adresse n'avait pas le droit d'être différent, d'avoir ses propres valeurs et ses idées...

Certains adultes soumis ou simplement timides, acceptent alors cette relation toxique Parent-Enfant en devenant des victimes, ce qui peut encourager l'émetteur à se conduire en persécuteur/sauveteur. Et ce qui peut engendrer chez la victime un comportement d'Enfant rebelle.

« Les conseillers ne sont pas les payeurs »

Proverbe français de Gabriel MEURIER (1568)

Explication :

Méfiez-vous des donneurs de leçons ! Bien des gens vous conseilleront, mais seul vous-même en subirez les actes et les conséquences.

Sylvia Actuvu-avisée (Conseillère Conjugale et Familiale retraitée)



(2^{ème} partie dans un prochain numéro)

A Bientôt



POURQUOI SUIS-JE EGOISTE .

Chacun peut conter l'histoire de tout ce qu'il a évité ou raté dans sa vie. Ce qui aurait pu être, ce qui ne fut pas.. Mais pourquoi ne pas avoir pris en compte que ses propres désirs ?

Je me le demande... et là, maintenant, MOI, je dis que dans la VIE, il n'y a que cette vie-là, qui compte, la MIENNE : cette vie terrestre, trépidante et insipide que j'ai traversée bien souvent comme une automate, plus ou moins bien formatée . Or, il faut en avoir soulevé toutes les pierres, surtout celles qui pèsent le plus lourd, cherché entre les lignes, et l'épaisseur des pages pour trouver la vraie vie, avec ce je sais quoi qui la rend unique. Je ne parle pas de celle que nous vivons en famille, entre amis, au travail, en société. Non ! là, vous conviendrez que nous sommes, souvent, en représentation. Je parle de celle qui ne regarde que chacun de nous, qui nous fait, à la fois, semblable et différent, donc unique

.J'ai soulevé bien des pierres, et lu la plus grande partie du livre qui a été ouvert pour moi, Et je me suis enfin aperçue que tout ce j'avais en mémoire, tout ce que j'avais vécu, ne représentait en fait rien de particulier, et disparaîtrait avec moi. Bon j'aurais peut-être pu m'en rendre compte avant, étant donné mon âge, mais voilà, j'ai accueilli avec gravité cette tardive prise de conscience. Et, là stop... j'ai pris la décision de m'installer tout de go dans l'égoïsme. Pour cela il m'a fallu faire le point, laisser de côté mes réticences, mes à-priori, mes méfiances, écarter mes certitudes .. En résumé admettre l'importance que j'avais pour moi. Et je suis arrivée à ne retenir que ce que je désire, que ce qui me convient pourvu que j'y puise la joie et la lumière nécessaires à mon cœur. C'est ainsi que je fais du tricot (mal), que j'apprends l'espagnol, joue aux échecs (comme un pied), écoute des conférences, traîne dans les vide-greniers bref, trouve plein de petits bonheurs dans des endroits que je pensais improbables et des activités que je croyais « incongrues », bref pas pour moi. J'ai renoué avec la curiosité, avec l'envie, avec des petits riens, de grands moments et cerise sur le gâteau avec le rire. Lorsque j'essaie, lorsque je rate, lorsque je ne sais pas faire, lorsque je réussis quelquefois..Et puis, quel plaisir de se moquer de soi-même. !!.

Analysez cela comme vous voulez- Problématisez, polémiquez, comportementalisez.. Je m'en fiche. J'ai compris que ce reflet dans le miroir c'était moi. Que ce corps qui n'était plus de la première ni de la seconde jeunesse, c'était moi. Que celle qui grinçait de toutes parts, et dont je ne voyais que les sacrifices, les erreurs, les défauts, c'était moi. Hé! Bien : je l'ai reconnue et que croyez-vous : je me suis acceptée. J'ai pris le temps de me Voir, de m'Ecouter, de m'Entendre ! Une bonne fois pour toutes. Et je me suis mise à m'aimer.

Je ne suis plus dans le schéma des regrets, et encore moins des remords ou à la recherche du temps perdu. Je n'ai rien à oublier, rien à rattraper.

J'ai décidé de m'occuper de moi ; cela fait du bien et me permet de fermer les tiroirs de ma mémoire et de n'évoquer désormais que les souvenirs heureux.

Parce que celle qui me tient le plus à cœur désormais, c'est moi. Je cherche ce qui me convient, ce qui me sied et me plait. J'écoute mes désirs et n'accepte que ce qui me fait envie.

C'est facile, direz-vous, quand on vit seule comme vous ? Si vous me connaissez, réfléchissez-bien à votre propos, et si vous ne me connaissez pas ou peu, pensez ce que vous voulez..

J'ai réalisé que ce que je voulais le plus au monde , c'était écrire. Ecrire des nouvelles, des récits, des contes, des textes, n'importe quoi (ou presque) mais écrire... Et avoir un petit chien.

ET voilà : je suis une égoïte comblée.: J'écris et j'ai une petite teckel !!!

Frapé

Mon métier et mon art, c'est vivre. Montaigne



Les Carnets de Mine de Rien

Aujourd'hui, Mine de Rien est grognon.

Elle est souvent en colère, d'ailleurs, de plus en plus souvent même : l'air du temps ne lui arrange pas le caractère, dit-elle.

Ôtez-moi d'un doute : vous vous souvenez bien de Mine de Rien ?

C'est une amie de Maguy, notre Actu-Visionnaire théâtrale. Il y a un moment déjà, Mine de Rien nous avait envoyé quelques pages de ses « Carnets d'Humeur », à propos des travaux de rénovation du parking du centre commercial au Garros... à propos des modifications d'horaires des lignes de bus de cette bonne ville d'Auch...

Aujourd'hui, et malgré une superbe matinée d'août ensoleillée, La Voisine la trouve en train de rouméguer, de rouspéter à qui mieux mieux.

- Mine de Rien, qu'est-ce qui t'arrive, la belle ?

- Il m'arrive que j'ai encore un message sur mon « Insupportable » ! (C'est ainsi que sa copine italienne a baptisé son téléphone « moderne ».)

- Et alors ? C'est fait pour ça, non, ces engins !

- Mais là, c'est un message bien particulier. Je te le lis : « RAPPEL : Vous avez rendez-vous le 01/08/2016 au cabinet d'ophtalmologie - 149 boulevard d'Artagnan à Auch, avec le Dr Pasteur Jean-Charles. »

- Ben alors, rétorque La Voisine, ça t'évite de te l'oublier, le rendez-vous ! Et comme il faut attendre au moins 6 mois pour en avoir un autre, tu as le temps de loucher dans ton coin si tu te le rates ! De quoi tu te plains, encore ?

- Mais, tu comprends, pour moi, rappel ça sent surtout le rappel à l'ordre, même si ça voudrait sentir le coup de main... Quoique...

- Allez, tu nous fais encore ta rebelle ! La rebelle aux rappels, plaisante La Voisine.

- Ne te moque pas. C'est plus sérieux que ça. Ces rappels, ça me donne le sentiment qu'on veut veiller sur moi, comme une mère ou un père, de façon bienveillante sans doute mais qui me maintiendrait dans un état de dépendance. On pense pour moi, on se souvient pour moi, on pense que je ne suis peut-être pas capable de gérer mes activités toute seule, mes rendez-vous par moi-même, de façon responsable.

Voilà, le « gros » mot : je trouve que ça me DÉ-RES-PON-SA-BI-LI-SE !

Quelqu'un va bien y penser pour moi, je trouve que ça IN-FAN-TI-LI-SE, cette habitude !

- Alors, tout ce qui est informatisé, tu refuses ?
 - Mais non, pas en bloc ! Y'a des outils géniaux. Mais je peux te dire que les maisons connectées, les villes intelligentes et les humains bientôt « pucés » qui transporteront tout leur pedigree, administratif, médical et tout et tout, sous leur peau, moi, ça me glace le sang ! Mais on en reparlera.
- En attendant, je t'invite à venir déguster nos fraises du Garr'Hou (les jardins partagés de la Hourre et du Garros, à la Boubée). Des vraies, sans pesticides, sans OGM ! Toutes chaudes, sucrées et juteuses, c'est un vrai bonheur ! Sans oublier les mûres qui se préparent dans les ronciers pour la fin août !




Gaspacho express tomate-basilic

 Saison
Printemps, Eté

Vous êtes un enfant et vous adorez cuisiner et les tomates. Alors, vous pouvez réaliser cette recette très simple et très facile à faire. Il faut juste que vous demandiez à un adulte de brancher et débrancher le mixeur.

la préparation

 Temps de cuisson
Cru

1. Rincer, sécher puis détailler les tomates en petits cubes et les verser dans un saladier.
2. Assaisonner avec le sel, l'huile d'olive, l'oignon ciselé et 3 feuilles de basilic.
3. Mixer au mixeur plongeant dans un récipient haut et profond (type verre doseur) pour éviter les projections de liquide ou idéalement au blender.
4. Ciseler les 3 feuilles de basilic restantes.
5. Répartir le gaspacho dans des verrines et décorer de basilic ciselé avant de servir.

les ingrédients

- 500 g de tomates
- 6 feuilles de basilic
- 1 petit oignon
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel.

malin !

Pour plus de saveurs : ajouter un peu de poivron rouge, du concombre, de l'ail et une pointe de piment.

Astuce :

*Steph'carline
(10ans)*



Histoires de RIEN ...

Parler pour ne rien dire, voilà un sport assidument pratiqué, dans des sphères aussi diverses que variées...

Raymond DEVOS s'est prêté à l'exercice, de façon décalée, avec un éclairage absurde, poétique et jubilatoire dans un recueil de ses textes intitulé « Matière à rire ».

En voici quelques extraits...

Noëlle, bénévole centre Social



« ... Mesdames et messieurs, moi, lorsque je n'ai rien à dire, je veux qu'on le sache ! Je veux en faire profiter les autres ! Et si, vous-mêmes, mesdames et messieurs, vous n'avez rien à dire, eh bien, on en parle, on en discute ! Je ne suis pas ennemi du colloque. Mais, me direz-vous, si on parle pour ne rien dire, de quoi allons-nous parler ?
Eh bien, de rien, de rien ! Car rien... ce n'est pas rien !

La preuve, c'est qu'on peut le soustraire. Exemple :
Rien moins rien = moins que rien ! Si l'on peut trouver moins que rien, c'est que rien vaut déjà quelque chose ! On peut acheter quelque chose avec rien !

En le multipliant !

Une fois rien... c'est rien !

Deux fois rien... ce n'est pas beaucoup !

Mais trois fois rien !... Pour trois fois rien, on peut déjà acheter quelque chose... et pour pas cher !

Maintenant, si vous multipliez trois fois rien par trois fois rien :

Rien multiplié par rien = rien.

Trois multiplié par trois = neuf.

Cela fait rien de neuf !

Oui... Ce n'est pas la peine d'en parler !

Bon ! Parlons d'autre chose ! Parlons de la situation, tenez ! Sans préciser laquelle ! »

... Autre angle de vue sur le **RIEN**
celui de Miss TIC :



« MIEUX QUE RIEN C'EST PAS ASSEZ »

Miss Tic est une plasticienne qui utilise le pochoir et la bombe... de peinture pour inscrire ses slogans détonants ainsi que ses autos-portraits sur les murs de Paris depuis les années 85. Elle a été la première à utiliser cette technique pour chroniquer sa vie et ses convictions de façon subversive et poétique. Elle a emprunté son pseudonyme à un personnage de sorcière du Journal de Mickey.

Elle a aussi bombé :



« Je crois en l'éternel féminin. »



« Le masculin l'emporte...
Mais où ? »



« Je ne me suis pas laissé défaire. »



Noëlle

bénévole Centre Social



centre social

Grand Auch

les "Incontournables" de l'automne

Marcheuses	6 septembre	14h 16h	Réunion de rentrée pour les marcheuses	Centre social (grande salle)
Foire aux sports	10 et 11 septembre	Toute la journée	Partons ensemble pour découvrir les activités	RdV samedi au centre social
Ciné 32	12 septembre	14h	Rencontre avec la cinéaste pour la résidence d'artiste sur le quartier	Inscription auprès de Diana
	21 septembre	9h 12h30	Choix des films	Inscriptions auprès de Diana
Du figuier au bocal	22 septembre	9h 15h	Visite, cueillette et pique nique	Formulaire inscription Gimont
	23 septembre	9h 12h	Animation et confitures autour de la figue	Centre social
Journée de l'écologie Populaire	30 septembre	13h30 16h30	Préparation des pâtisseries pour concours	Cuisine centre social
	1 octobre	Toute la journée	Animation concours pâtisserie familles	Place fontaine
Spectacle	3 octobre	16h30	« tombé sur un livre »	Voir flyer
Bourse aux vêtements	4 au 12 octobre	Ouverture samedi et dimanche	Association ensemble voir flyer pour organisation	Tout le centre social
Vacances scolaires du 19 octobre au 3 novembre				
Bourses aux jouets	3 au 5 novembre	Ouverture samedi	Association ensemble voir flyer pour organisation	Centre social

Nouveautés à « La Laverie du Garros » !

En plus des services déjà assurés par la laverie, voici les nouveaux services accessibles depuis le 15 août 2016 :

- lavage, séchage, repassage des chemises à l'unité, à partir de 2€ la chemise,
- séchage naturel du linge (nouvel espace de séchage disponible),
- changement d'horaires : du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h à 17h,
- adhésion 2016/2017 exceptionnellement gratuite pour les anciens clients (sur présentation du courrier qui leur a été expédié durant les vacances).

Vous avez besoin d'explications sur votre facture d'énergie ?

Vous avez besoin d'informations sur les aides ?

Vous voulez vous faire accompagner ?

La Laverie vous accueille pour vos démarches avec Engie.

La Laverie du Garros
1, Place de la Fontaine
Le Garros
32000 AUCH
07 82 45 83 67
garros-laverie32@orange.fr

**Lavage, Séchage,
Repassage**



Séchage

Machine

Naturel

Formule chemises



Lavage

7kg

18kg

**Lessive écologique
et pliage compris**

Un service de proximité ouvert à tous !

**GARROS
SERVICES**
Mairie de Garros



engie





YOGA PARENTS/ENFANTS



Nous avons suivi les cours de Yoga avec Myriam Chaumeton au Centre Social. Elle nous avait écrit une histoire en décembre 2015 pour nous souvenir des postures apprises. A notre tour au mois de juin 2016, nous avons écrit une histoire pour la remercier de sa patience, de sa générosité, de sa connaissance....

Il était une fois une fille de 10 ans qui aimait l'été. Oui l'été car souvent le **soleil** brillait. Elle pouvait aller dans son jardin. C'était pour elle son « jardin secret ». En effet, elle pouvait rêver d'être un **arbre** sur lequel un **oiseau** viendrait se reposer et pourquoi ne pas y construire sa **maison**. Elle aimait sentir une **fleur** puis une autre **fleur** et encore une autre **fleur** tel un **papillon** ou une **abeille**. A ce moment, elle se sentait aussi légère qu'une plume. Son **chat** venait parfois partager ces moments avec elle. Alors, elle se mettait **en position chien tête** en bas pour que son **chat** passe dessous. Elle l'adorait mais le détestait quand il courait après une **souris**. C'est si mignon une souris avec ses petites moustaches, son doux pelage gris. Pour lui faire peur elle faisait la **grenouille**.

Mais ce qu'elle adorait par-dessus tout, c'est de s'allonger sur le dos et regarder les **nuages**. S'il y en avait, elle leur donnait un prénom : Pascal, Jean, Lucie.... Elle regardait aussi les **oiseaux** voler très haut dans le ciel. Elle aurait tellement voulu en devenir un. Comme cela doit être chouette de regarder son jardin, sa **maison** d'en haut ! Des fois, elle mettait ses pieds et ses mains en l'air comme une **table** et se mettait à marcher à quatre pattes dans le ciel, à s'amuser à saute moutons avec les **nuages**. Elle rigolait beaucoup et était heureuse.

Elle n'oubliait jamais de prendre sa **marionnette** que lui avait offerte sa mamie. Elle la mettait sur son ventre et la faisait monter, descendre, monter, descendre tel un **ballon** sauteur. Oh ! C'est sûr, elle en inventait des jeux. Il y avait celui où elle s'asseyait en tailleur, prenait une **fleur** et soufflait dessus tel un **toboggan**. Alors la **fleur** se mettait à danser.

Pendant ce temps, sa maman faisait le ménage de la **maison** mais elle adorait regarder sa fille s'amuser. C'était une **enfant** si inventive. Elle se demandait où elle trouvait toutes ces idées : une sortie, une manifestation et hop c'était un nouveau jeu. Tiens par exemple : hier soir sa maman l'a amené au cirque et voilà qu'aujourd'hui elle a envie devenir une **chaise** et un **lion** viendrait s'y asseoir. Alors oui des idées, cette fille, elle en avait souvent car dans son jardin secret, on peut presque tout imaginer, tout faire. Mais quand le **soleil** se cachait, le ciel était gris, les **nuages** nombreux, vous savez ce qu'elle aimait faire : colorier des **mandalas** avec sa . . . maman.



Sylvie et Nephcarline.



UNE JOURNÉE A SAINT JEAN DE LUZ AVEC LE CENTRE SOCIAL

L'été a passé vite au centre social CAF du Grand Auch, des activités ont été organisées durant juillet et août ; ce sont surtout les sorties qui ont attiré du monde et permis de visiter et de profiter du beau temps. Quel plaisir de se retrouver durant l'été et de savourer un moment des vacances ensemble !

Durant les activités du mardi en juin, le souhait de certaines familles était d'organiser et de permettre une sortie à la mer !

A leur écoute le centre social, a organisé une journée à l'océan pour les familles le lundi 29 août.

Dès 7h du matin, une vingtaine de familles et une trentaine d'enfants armés de parasols, de crème solaire et de leur pique nique attendent le bus.

Alors que la chaleur s'était installée depuis le 15 août le lundi devait être la journée la plus grise du mois ! en effet, sur la route un peu fraîche et même de la pluie ! A notre arrivée, c'est un grand soleil nous a accueilli sur cette charmante plage qui se situe dans le département des Pyrénées Atlantiques.

La plupart des familles n'avaient jamais visité ce coin de la France et vu l'océan atlantique et c'est avec grand plaisir qu'ils l'ont découvert.

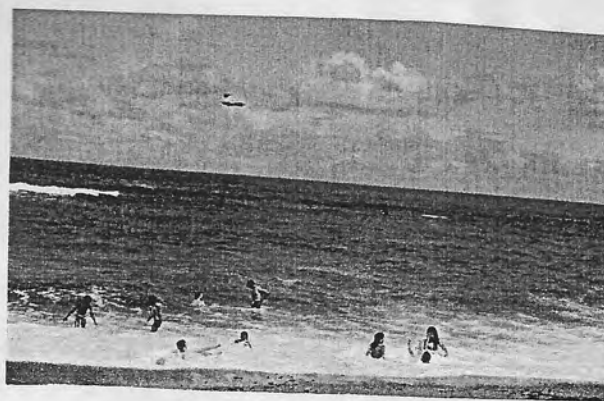
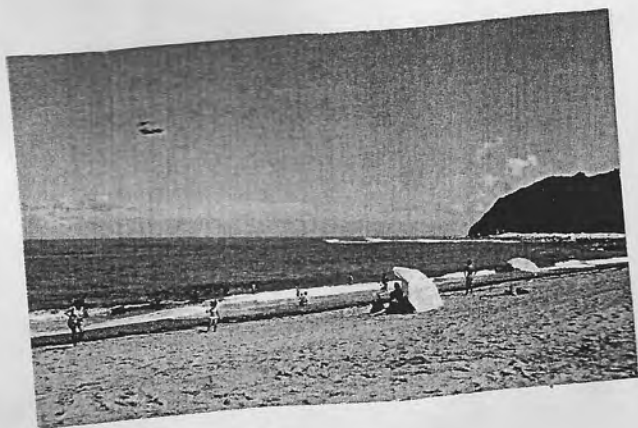
Une famille a la première fois, vu la mer et son immensité, et les quatre petites filles ont été ravies de sauter dans les vagues et de « goûter » l'eau salée!

Tant les enfants que les adultes ont profité de cette journée, avant leur rentrée !

Après cette journée pleine d'émotions et de soleil nous nous sommes « réconfortés » avec une glace.

Merci à la CAF du Gers d'avoir permis cette journée.....

Soraya, Caroline, Diana



LES MARCHEUSES DANS LES 150 ANS DE LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT A MARCIAC



Dans le cadre de la célébration des 150 ans de la Ligue de l'Enseignement, le 11 août, nous, les marcheuses du Grand Garros avons été invitées à Marciac pendant le festival, nous étions une trentaine d'adultes et une dizaine d'enfants à profiter de cette belle journée.

Nous avons été accueillies par Marc Scopel, délégué général de la ligue de l'enseignement du Gers, puis nous avons démarré notre matinée avec une balade au centre-ville, autour des arbres, avec l'association Arbres et Paysages, donc nous avons vu des figuiers, des noisetiers, des tulipiers, des plaqueminières, des arbres à kiwis, des micocouliers...

Les arbres sont censés ne pas mourir, ils apportent de la fraîcheur car ils sont un climatiseur nature

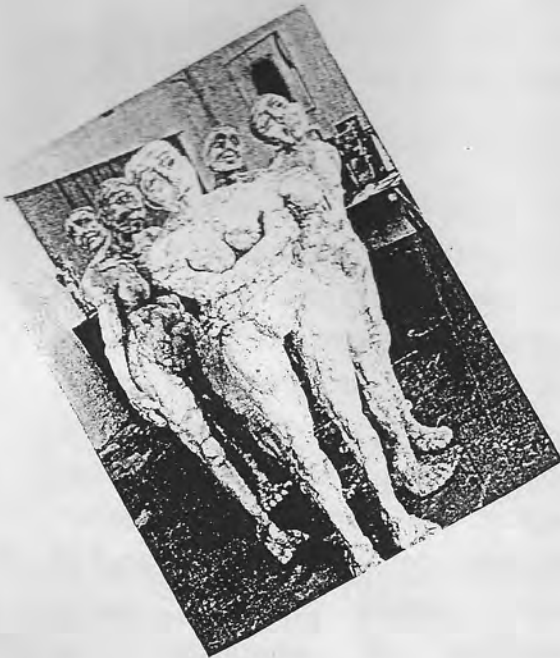
Cette sortie a été très instructive, car nous avons appris beaucoup sur les arbres et l'importance de les avoir dans la ville, et leur durée de vie.

Nous avons eu l'apéritif, le dessert et le café offerts par la ligue de l'Enseignement du Gers, dans un très joli espace entouré d'arbres.





Dans l'après-midi nous sommes allées voir les diverses expositions dans l'espace des 150 ans de la ligue de l'enseignement, et d'autres expositions très intéressantes comme les statues d'Anne Bothuon faites en tissu , très expressives , qui ont impressionné quelques marcheuses.



Nous avons découvert le marché du festival et les magasins du village.

Finalement , nous avons assisté aux concerts off du festival, sur la place centrale de Marciac et dans l'espace de la ligue de l'enseignement où nous avons beaucoup apprécié la présentation du groupe de l'école de jazz de Marciac.

C'était une excellente idée cette sortie à Marciac et nous avons passé une belle journée, intéressante, instructive et pas trop chaude , un grand merci à la Ligue de l'enseignement , au centre social Caf et à l'association Arbres et Paysages, que les marcheuses rencontreront bientôt, à l'occasion de la prochaine marche dans le Grand Garros.

Aline, Anne, Djamila, Soraya et Diana

Coup de cœur pour...

« *La Cuisine Amoureuse, Courtoise et Occitane* »

de Marie ROUANET



Marie ROUANET est née en 1936 à Béziers. Femme de lettres, ethnologue, auteur compositeur et chanteuse en occitan, historienne, chroniqueuse et réalisatrice de documentaires. (source : Wikipedia)

Lecture gourmande pendant les bienheureuses siestes d'été au temps suspendu... J'ai grand plaisir à vous faire partager quelques extraits de ce livre, glâné et échangé à une Bourse Locale d'Echange organisée par le SEL d'Auch, le Système d'Echange Local, dont Sylvia vous a expliqué le fonctionnement et la philosophie dans le n° 31 de l'Actu-Vu et dont je suis également devenue adhérente cet été.

« Que la cuisine soit amour et seulement intéressante quand elle est amour raffiné, qu'elle entretienne avec l'amour d'étroits rapports, que « dis-moi comment tu manges, comment tu cuisines, je te dirai comment tu aimes » m'apparaisse comme une évidence simple - au décodage délicat toutefois - j'en lis la preuve dans les livres de cuisine ; ces gros livres aux pages rongées, cornées, tachées de graisse ou de sucre, parfois arrachées mais minutieusement conservées, compagnons des cuisinières. On y trouve de tout. Ils se sont gonflés au cours des ans de recettes découpées

dans les journaux, ou recopiées à la main, ou notées sous la dictée...

... Le vocabulaire de ces livres est étonnamment amoureux. Il n'est question que de frémir, flamber, trousser, servir, chanter, parer, reposer, crever, étouffer, dresser, blanchir, habiller, manier, saisir, dépouiller, mouiller. Des mots pour la passion, jusqu'à ce nouet, cette mousseline où envelopper les galantines - de galant - légère comme un voile de mariée ou bien cette étamine fine à passer les sauces et ce bouquet garni, odorant, lié d'un coton blanc. »

Et Marie Rouanet nous décrit sa cuisine idéale, un espace aux dimensions généreuses,

« ... un caveau d'alchimiste : La cuisine est vaste. La table assez grande pour que le livre voisine avec les épiluchures, avec une lettre commencée, le matériel de peinture d'un enfant, votre dernier manuscrit, le dictionnaire, le bouquet de saison, plus loin le compotier garni. Elle est vaste parce qu'on aime s'y tenir, y siéger. L'idéal serait qu'elle soit pourvue d'une cheminée et d'un four à pain, de fauteuils, de chats endormis, d'un buffet où l'on expose, beau, plus beau qu'une fleur, le chou-fleur ou l'artichaut violacé, de lits et de rayons de bibliothèque. Que la cuisine soit une pièce à vivre où la nourriture s'impose aux gens, qu'elle se prépare ou subsiste comme un odorant souvenir... Et puis la cuisine contient toute notre relation avec les convives de tout à l'heure. Un philtre d'amour n'est jamais qu'une sauce réussie et quand on est fielleuse on prépare des soupes aux épingles. Un plat contient tout le bonheur qu'on a eu à le cuisiner, la vérité des ingrédients utilisés - ou leur mensonge - la joie de la table ou les animosités larvées. L'estomac est un organe aussi délicat que le cœur. Toutes les émotions l'irradient... »

A ces entrées en matière gourmande, se succèdent, regroupées par mois, les recettes élaborées à partir de fruits et légumes de saison. Vous y découvrirez la sauce de l'homme pauvre, la gelée d'azeroles, le millassou et les confitures sauvages, l'empastat de poisson, l'estoufat de Noël, la tarte aux amandes de vigne... J'en passe, et de succulentes !

Si ce livre a chatouillé votre curiosité et vos papilles, et s'il a suscité votre appétit de lecture, sachez que vous pouvez emprunter cet ouvrage à :

La Bibliothèque Musicothèque du Grand Auch

12 place Saluste du Barthas

32000 AUCH

05.62.61.64.70

Horaires d'ouverture :

- mardi, jeudi et vendredi : de 13h à 18h
- mercredi : de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h
- samedi : de 10h à 12h30 et de 14h à 18h

La carte de lecteur est délivrée gratuitement, un simple justificatif de domicile vous sera demandé.

Noël, bénévole centre Social

A l'occasion de la manifestation « Partir en livre » qui s'est déroulée du 20 au 31 juillet 20016, la bibliothèque d'AUCH a rempli des poches avec à l'intérieur des livres. Pour chaque poche, il y avait un thème : cerise, pyjama, gourmandise.... J'ai trouvée cette initiative superbe car en ouvrant ces poches j'ai découvert des livres que je n'aurai pas choisis et pourtant si passionnants. J'espère que l'année prochaine la bibliothèque le fera à nouveau car c'était génial. J'ai retrouvé mon âme d'enfant comme les fois où à l'occasion de Noël, j'ouvrais mes paquets pour savoir ce qu'il y avait à l'intérieur.

Sylvie

CINÉMA PLEIN AIR

Cet été j'ai suivi quatre fois le cinéma de plein air pour voir :

- A Castin : « Rosalie Blum » (très beau film, émouvant, beaucoup de tendresse....).
- A La Hourre : « La Vache » (fous rires, attendrissant, détente absolue....).
- A Preignan : « La fille du patron » (attendrissant, beaucoup d'émotion, génial....).
- A Pessan : « Le Petit Prince » (mignon, superbe, touchant).

Je dois dire que tous ces films ont été joués par des acteurs fantastiques, remarquables. Mais j'ai eu un véritable coup de cœur pour le dernier. Je trouve que ce film sous un ciel étoilé lui a donné un charme supplémentaire. J'ai malgré tout une pensée pour Jacqueline (prénom de la vache dans le film La vache). Après la séance à Pessan, un monsieur de la Ferme aux étoiles est intervenu. Il nous a parlé certes avec parfois des termes scientifiques mais très très enrichissant, passionnant, du ciel. Tout au long de la soirée, nous avons pu voir des étoiles filantes. En fait, c'est de la poussière qui passe vite et non une étoile mais c'est tellement plus joli de dire étoile filante. Nous avons pu observer au télescope les étoiles. On n'a pas pu se rendre compte qu'elles ne sont jamais seules.

Aujourd'hui, quand le temps le permet, j'observe le ciel de façon différente. J'arrive à mettre des noms comme :

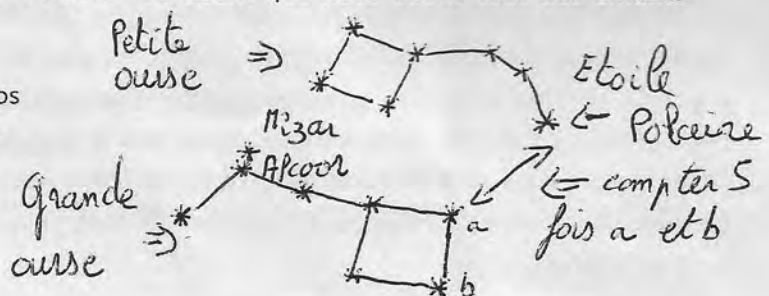
- La Grande Ourse (forme d'une casserole) est toujours présente dans le ciel et il est très facile de la trouver. A partir de là comme l'a expliqué le monsieur, je peux voir.
- Acturus est la troisième étoile la plus brillante et qui scintille. Elle fait partie du Bouvier (forme de cerf volant ou cravate).
- La Petite Ourse (forme d'une petite casserole). Au début de cette constellation se trouve l'étoile polaire. Elle indique le nord. Avant les gens pouvaient se repérer grâce à elle.
- Cassiopée (forme d'un W) : dans la mythologie grecque c'est une reine éthiopienne, mère d'Andromède. D'ailleurs, cette constellation se trouve à côté comme Pégase, Céphée. Bref une partie du ciel est grec.
- Voie Lactée est une bande laiteuse qui traverse le ciel. En fait, c'est un bras de notre galaxie où se trouve des milliards d'étoiles, dont notre soleil.

Pour connaître si une étoile est jeune ou âgée il faut regarder sa couleur. Si elle est bleue ou blanche c'est une étoile jeune (à peine quelques millions d'années). Si elle est jaune ou orangée, elle est à la moitié de sa vie comme le soleil (5 milliards d'années). Si elle est rouge c'est une vieille étoile qui approche de la fin de son existence. Le monsieur expliquait que les scientifiques n'étaient pas sûrs qu'elles disparaissent à jamais.

Si vous voulez connaître notre ciel, je vous conseille de vous rendre à la Ferme aux étoiles à Fleurance. Je suis quelque part un astronaute qui explore le ciel et je me dis parfois que je suis bien gardée. En effet, le monsieur a fini son intervention en disant que nous étions tous **des enfants d'une étoile**.

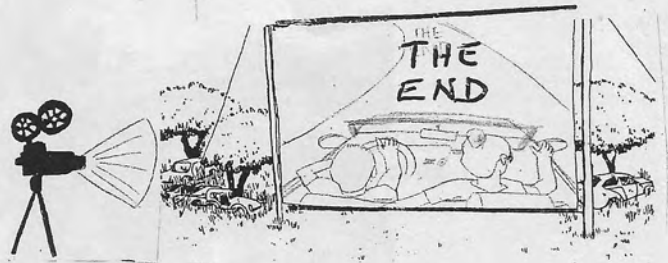
Je remercie le Ciné32, le Grand Auch, Garros Service qui m'ont permis de passer un été inoubliable, fantastique, merveilleux.

Sylvie.



La Hourre

Cinéma en plein air



Deux cents personnes environ pour la projection du film « La Vache ».
Voici quelques impressions :

- « Rigolo, plein d'humour ! »
- « Bonne ambiance avant le film et à 19h initiation aux danses orientales »
- « Pendant tout le film, les spectateurs de la Hourre rigolaient à gorge déployée ! »
- « Un film qui a distrait les cinéphiles. »
- « Tout le monde est parti très content ! »

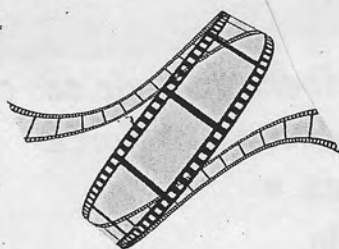
Merci à La Hourre !

Activités proposées cette année : La Hourre

Gymnastique : Le Lundi matin à 10H ouvert à toutes et à tous gratuit - à la salle des fêtes de La Hourre.

PING-PONG : Le mardi soir de 18h à 20h nous avons l'honneur d'être initiés par de très grans pongistes. - gratuit- à la salle des fêtes.

Pétanque : le vendredi soir à partir de 18h au terrain contigu au foyer La Hourre.





Une nouvelle fresque à La Hourre

Cette fresque a été réalisée dans le cadre de l'opération Été Jeunes et sous l'égide du Grand Auch, qui nous a sollicités pour mettre en couleurs les murs de La Hourre, notamment le mur côté immeuble des garages. (garages du haut de La Hourre proches de la salle des fêtes)

Le thème de Nelson Mandela a été choisi par la Mairie.

C'est un chantier loisirs. Au bout de deux semaines de participation, les jeunes reçoivent des bourses : code, licence de sport et équipements, entrées cinéma.

Le but est de faire découvrir et de favoriser les premiers contacts avec le milieu du travail.

Les jeunes ont également repeint le vestibule de la Salle des Fêtes de la Hourre, avec des couleurs fraîches et ensoleillées.

*« Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes,
c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce
la liberté des autres. »*

Nelson Mandela



MANGER MOINS POUR PENSER PLUS !!!



J'ai une amie qui a essayé pendant ces vacances - c'est semble-t-il, une période propice pour faire des expériences, des découvertes de toutes sortes- et le résultat m'a semblé positif.

Elle a perdu du poids et surtout a maintenant, un bien meilleur caractère..

Voici ce qu'elle m'a conté.

L'estomac étant élastique c'est la faim qui fait du trampoline et finit par s'apaiser après quelques heures, comme fatigué de combattre et de se réveiller dans des sursauts de fringales. C'est qui, de soi ou de la faim, cèdera.

A qui tient, la bonne humeur revient. La faim finit par ne plus avoir de prise.. Ni rassasié, ni affamé, et passé quelques aigreurs, c'est un appétit (?) de tout, une énergie paradoxale qui a pris sa place, faite de réceptivité et d'acuité, d'épanchement et de concentration. Euphorisé, comme sous l'effet d'une substance « illicite » le sommeil n'a plus la même prégnance. Les pulsions de toutes sortes s'apaisent. Un sentiment de vacuité heureuse nous envahit.

Bon, c'est la description enthousiaste de mon amie, qui a fait (avec un groupe) cette expérience pendant six jours... et c'est ce qui m'a été confirmé par ses amis jeûneurs que j'ai eu l'occasion de rencontrer. Mais ils m'ont précisé aussi combien de temps on pouvait résister à la faim, sans mettre sa santé en danger... Quarante jours serait le nombre qu'une personne en bonne condition physique et mentale,, peut tenir sans manger ! Certains, ai-je entendu, seraient allés jusqu'à soixante dix, mais là cela relèverait d'un exercice périlleux. De toute façon il faut être motivé et prendre les précautions voulues (aviser son médecin, rejoindre un groupe « spécialisé » etc).

Donc, au bout de trois jours, m'a-t-on dit, avec régime hydrique (le seul autorisé) soit jus de fruits (de raisin de préférence), bouillon de légumes, tisanes, eau à volonté, le corps réagit : urines odorantes, langue chargée, haleine de chacal, sueur abondante, accès de fatigue... il faut être très motivé (comme je l'ai déjà dit) pour continuer et ne pas céder à l'appel du saucisson...

En contrepartie, l'esprit s'éclaire, les kilos diminuent, et les yeux acquièrent une totale transparence... Peu à peu, l'habitude s'installe, le chaos intérieur s'ordonne et .. tout s'apaise. On s'arrache de la banalité de la sphère quodotienne, de la masse d'informations continues, et on se dégage de tous les jalons qui structurent une journée.

Désintoxication, revitalisation vont de pair avec une « savoureuse » paix intérieure, et une profonde sérénité.

Malgré tout cela, je vous avoue que je n'ai pas été tentée... Peut-être que vous le serez ?

Frapé



centre social



Grand Auch

à 14h00

Tous les Mardis

au Centre Social

Animés par :
Hélène Greck-Carrecabe
Sophrologue

Vous attendez un bébé ?
Le Centre Social vous propose:
Séances Sophrologie / Relaxation



1^{ère} partie

Les bienfaits du rire sur la santé

Les enfants rient 150 à 400 fois par jour, sans motif, par pur plaisir. L'adulte ne rirait lui que 20 fois par jour. Des études démontrent que les individus laissent de moins en moins de place au rire : 19 minutes en 1939, 6 minutes en 1983 et moins d'une minute aujourd'hui. Des chiffres surprenants surtout lorsqu'on sait que 7% des français prétendent ne pas rire du tout. La tendance est la même à l'échelle mondiale. Selon les médecins, 10 à 15 minutes de rire par jour permettraient pourtant de se maintenir en bonne santé.

Le rire n'est pas le propre de l'homme ! Le rire serait commun non seulement à tous les humains, mais aussi à leurs ancêtres primates depuis 10 à 16 millions d'années.

**Le rire, rien de plus sérieux en matière de santé !
Car il est prouvé qu'il a de nombreux effets, curatifs et préventifs**

Le rire est un exercice musculaire complet. Cette gymnastique interne équivaut à une séance de danse, estime Bernard Raquin, psychothérapeute. Le rire met en jeu une douzaine de muscles du cou et du visage (paupières, lèvres, pommettes (petit et grand zygomatiques))... Le cœur se met à battre plus vite et les vaisseaux se dilatent : tout le système vasculaire est stimulé, ainsi que tous les muscles abdominaux et thoraciques.

Le rire a des répercussions sur :

- ↳ **La douleur.** En distrayant et en réduisant les tensions musculaires, le rire permet d'agir sur la douleur. Il augmente la production de catécholamines, des anti-inflammatoires aux propriétés antidépressives qui agissent comme une morphine naturelle. Les clowns au sein des hôpitaux en sont la preuve.
- ↳ **La digestion.** Le rire provoque une gymnastique abdominale qui favorise une bonne régulation du transit intestinal, les contractions de l'estomac et des intestins accélérant la production de sucs gastriques et d'enzymes nécessaires à la digestion.
- ↳ **Le système immunitaire et les infections diverses.** Le rire augmente le taux d'anticorps présents dans notre organisme, en particulier au niveau du nez et des voies respiratoires. En riant, les échanges respiratoires sont 3 fois plus importants qu'à l'état normal. L'organisme reconstitue ainsi ses réserves en oxygène.
- ↳ **La dépression, l'énergie et la confiance en soi.** Cela peut paraître une évidence, mais le fait de rire aide à positiver, à mieux nous relier avec notre entourage. Et, d'après les experts, l'auto-ironie nous permettrait de mieux accepter nos erreurs.

Rire provoque une décharge hormonale importante et bienfaisante : La sérotonine antidépressive régule l'humeur. La dopamine donne une sensation de plaisir.

↳ **L'hypertension artérielle et les maux de tête.** Le diaphragme, muscle qui sépare la cavité thoracique de l'abdomen, monte et descend. Ses contractions augmentent la quantité d'air pénétrant dans les poumons et l'oxygénation du sang. Avec la même efficacité que « des sports intenses, comme l'aérobic, le jogging et le tennis, ou bien un acte sexuel passionné », précise Bernard Raquin. En riant régulièrement, le cœur subit un entraînement type « cardio training », réduit les risques de caillots et diminue la tension artérielle au bout de quelques minutes.

↳ **Le sommeil :** en supprimant les tensions, le rire nous détend et permet de s'endormir plus facilement. Un bon remède contre l'insomnie !

↳ **Le stress.** Grâce au rire, les tensions peuvent plus facilement être évacuées. Le rire détend grâce au sentiment de convivialité et d'humour qu'il induit. Quand on rit, notre corps sécrète des endorphines, des hormones qui réduisent la production de l'adrénaline générée par le stress. Entre autres, rire nous permet de détendre nos muscles et d'oxygéner notre cerveau, nous aidant à mieux nous relaxer !

↳ L'excès de cholestérol - l'asthme - les inflammations articulaires - le vieillissement etc.



Une journée sans rire est une journée perdue (Charlie Chaplin)

Sylvia (Actu-visionnaire - inspirée) Diplômée de l'Ecole Internationale du Rire en 2008



2^{ème} partie dans un prochain numéro

Riez sur le Net :

http://www.dailymotion.com/video/x93rrd_un-bodhisattva-dans-le-metro_fun

<http://videos-mdr.com/cest-ce-quon-appelle-un-rire-contagieux/>

http://www.aufeminin.com/video/see_177456/raphael-mezrahi-et-nicoletta.html



RIONS.. le rire est une poussière de joie qui fait éternuer le cœur !.

Après les vacances, je vous propose une lecture qui vous convaincra, combien elles... étaient nécessaires...

Il s'agit d'une réponse, qui vaut son pesant de cacahuètes, faite par un étudiant à l'examen de chimie qu'il passait à l'Université de Nanterre.. Voici la question :

« L'enfer est-il exothermique (1) ou endothermique(2) ? »

(1) évacue la chaleur – (2) absorbe la chaleur

Les étudiants se sont exprimés en utilisant la loi de Boyle (si un gaz se dilate, il se refroidit et inversement) ou ses variantes, sauf un...

Voici ce qu'il a écrit :

« Premièrement nous avons besoin de connaître comment varie la masse de l'enfer.avec le temps. Nous avons besoin de connaître à quel taux les âmes entrent et sortent de l'enfer.

Je pense que nous pouvons assumer sans risque qu'une fois entrées en enfer, les âmes n'en ressortiront plus. Du coup aucune âme ne sort.

De même, pour le calcul du nombre d'entrées des âmes en enfer, nous devons regarder le fonctionnement des différentes religions qui existent de par le monde d'aujourd'hui.

La plupart de ces religions disent (de façon plus ou moins claire, mais disent et ça c'est facile à prouver) que si vous n'êtes pas membre de leur religion, vous irez en enfer.

Comme il existe plus d'une religion exprimant cette règle, et comme les gens n'appartiennent pas à plus d'une religion, nous pouvons projeter que toutes les âmes iront en enfer.

Maintenant regardons la vitesse de changement de volume de l'enfer parce que la loi de Boyle spécifie que « pour que la pression et la température restent identiques en enfer, le volume de l'enfer doit se dilater proportionnellement à l'entrée des âmes ».

Par conséquent cela donne deux possibilités :

- 1) – si l'enfer se dilate à une moindre vitesse que l'entrée des âmes en enfer, alors la température et la pression en enfer augmenteront indéfiniment, jusqu'à ce que l'enfer éclate
- 2) - si l'enfer se dilate à une vitesse supérieure à la vitesse d'entrée des âmes en enfer, alors la température diminuera, jusqu'à ce que l'enfer gèle.

Laquelle choisir ?

Si nous acceptons le postulat de ma camarade de classe Jessica m'ayant affirmé durant ma première année d'étudiant « il fera froid en enfer avant que je sorte avec toi » et en tenant compte du fait que nous sommes allées au cinéma tous les deux hier soir, alors l'hypothèse doit être vraie. Ainsi, je suis sûr que l'enfer est exothermique et a déjà gelé.

Le corollaire de cette théorie, c'est que comme l'enfer a déjà gelé, il s'ensuit qu'il n'accepte plus aucune âme et du coup qu'il n'existe plus laissant ainsi seul le Paradis, et prouvant alors l'existence d'un être supérieur, ce qui explique pourquoi, la nuit dernière, Jessica n'arrêtait pas de dire « c'est divin! »

Cet étudiant est le seul à avoir reçu la note 20/20.



Relaté par Frapé



(((Petites Parenthèses Estivales)))))))

... en forme de devinette.



« Ils sont là, tout autour de nous.
On les devine parfois.
Ils nous attaquent.
On les chasse.
On les mange.
Ils nous dévorent.



On les voit peu mais on les entend... »

Langue au chat ? Prenez garde...



Il s'agit de « Pas si bêtes, une chronique du monde sonore animal ».

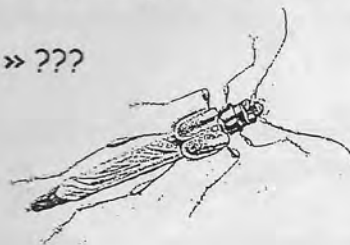
Une courte émission de radio sur France Culture (95.70) diffusée à 8h55 et 17h55, tout l'été, en semaine.

Une petite « pastille » radiophonique qui dure quatre minutes et qui raconte, avec humour et précision la vie de bestioles aussi diverses que la cigale grise, le cachalot, la grenouille, l'élan ou encore la courtilière. J'ai appris que cette dernière, également appelée taupe-grillon, avait un goût immodéré pour le chant et que, en dépit de sa taille n'excédant pas 5 cm, elle arrivait tout de même à produire un son proportionnellement équivalant en décibels à celui d'un aspirateur bruyant. De plus, elle creuse sa galerie souterraine en forme de Y et se poste pour chanter à l'endroit où les deux branches du Y se rejoignent afin d'amplifier encore le son.

Vous pourrez également entendre leurs voix grâce aux enregistrements sonores du Museum d'Histoire naturelle, ce qui vous donnera l'occasion inoubliable d'écouter le cri du poisson-clown, immortalisé par ce cher Nemo.

Alors, « Bêtes » ou « Pas si bêtes » ???

Noëlle, bénévole Centre Social



Devinalhas gasconas

Devinettes en Pays d'Oc

Onorat DAMBIELLE
(Letras d'òc)

Va e vang,
Sense jamès cambiar de plaça.
Va et vient,
Sans jamais changer de place.

Galòpa de cramba en cramba
E mès a pas qu'ua cama.
Court de chambre en chambre
Bien qu'il n'ait qu'une jambe.

Arritz en devarar,
Plora en montar.
Rit en descendant,
Pleure en montant.



la pòrta = la porte : la baleja = le balai : lo herat deu potz = le seau du puits

SEPTEMBRE



« Qui, ce mois-ci, naît sans père et porte chapeau ? *

On avance à grands pas dans une lumière qui blesse le cœur de douceur. Bien des choses vont nous aider à entrer en saison incertaine : la daube de pies, les œufs pochés à l'oseille et au vin, les cahiers neufs, la trousse, le cartable, tout ce que nous regardons avec une douce nostalgie, les dernières framboises et le caillé de chèvre. Préparons le tomata** pour toute l'année, cueillons les amandes de vigne, les réserves sont réjouissantes. La cure de raisin est conseillée : il est souverain pour les poumons, les intestins, les reins et en conséquence le caractère et l'apothéose. La sauce de l'homme pauvre***, c'est l'adieu à la tomate. Resteront celles qui mûrissent dans les maisons, ne connaissent que le soleil des radiateurs et sont mangées avec recueillement. Commencez avec la figue et la mûre votre réserve de confitures sauvages. »

Marie ROUANET

* Si vous donnez votre langue au chat, rendez-vous en dernière page de l'Actu-Vu pour la solution ! Cherchez encore !!!

** tomata : c'est un mot occitan adapté en français et qui désigne la purée de tomate concentrée mise en réserve pour les mois d'hiver.

*** sauce de l'homme pauvre : confectionnée avec les dernières tomates de l'année, de l'oignon roussi, thym, sel et poivre. Se mange accompagnée de pain, de croûtons frits ou d'œufs bouillis.

LA PASSION DES CHATS

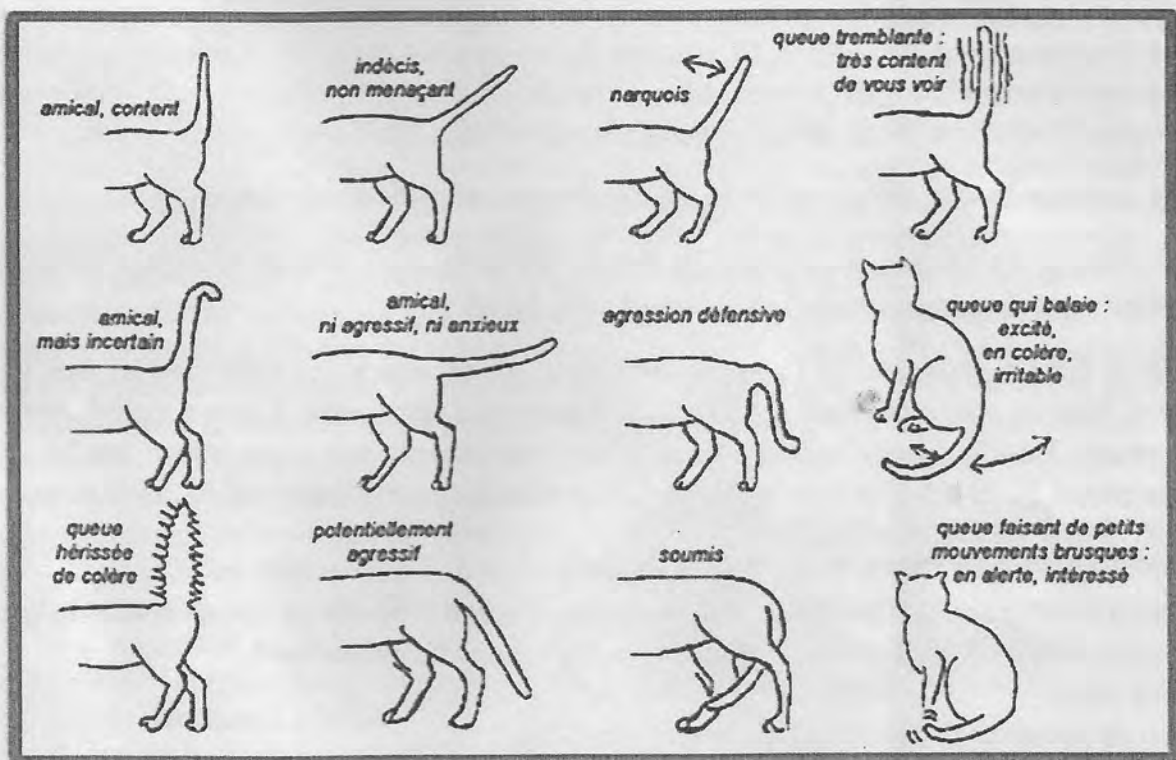
Mon chat est bavard



Certes mon chat ne comprend pas mon langage, hormis certains mots. Mais, il est très sensible à mes attitudes et au ton que j'emploie quand je lui parle. Il comprend ce que je ressens (peine ou joie) et quand je fais ma valise, il ne me lâche pas d'une patte de velours, s'installe dans la valise. Il communique en permanence avec un langage corporel complet.

Le Dr Gary Weitzman estime que les chats ont un besoin extrême du bon soin de leur propriétaire. Il dit même que les propriétaires de chats pourraient augmenter leurs relations avec leurs chats en apprenant davantage leur langage corporel. Ronronnement, miaulement, « léchouilles », expression de la tête et mouvements de la queue.

Elle en dit des choses cette queue :



Et la tête aussi : La forme des yeux et la position des oreilles sont des indicateurs précis sur ce qu'il veut exprimer. Les moustaches du chat sont également capitales ! Ne jamais les couper car ses vibrisses lui servent à l'exploration tactile de son environnement et à communiquer.



OREILLES DROITES.
oreilles droites et yeux droits
chat neutre



OREILLES DRESSÉES.
soulevées vers les côtés
yeux fermés
chat en colère.



OREILLES BAISSÉES.
duplées, repliées et abaissées
chat agressif



OREILLES OUVERTES DEVANT, oreilles
yeux à l'écart
queue lente
chat heureux

...et la tête et la queue, alouette... (Chanson enfantine)

Un chat qui cligne lentement des yeux est un chat qui se sent en sécurité.
Répondez-lui en clignant des yeux à votre tour.

Le ronronnement : Associé au plaisir, le ronronnement est généralement un signe de bien-être, de détente. Dans 90 % des cas, le ronronnement est positif. Les chattes ronronnent aussi pour rassurer leurs chatons. Mais le ronronnement peut également être le résultat d'anxiété ou de douleurs (ex. quand une chatte met bas ou quand votre chat se sent inquiet chez le vétérinaire).

Les miaulements : Le chaton a 16 façons différentes de miauler, et le chat adulte en a 9. De plus, il existe deux groupes de miaulements « positifs » et « négatifs » :

- **miaulements positifs :** Le chat vocalise en boucle, avec peu de silence entre deux miaulements. Cela signifie que la situation est plutôt excitante. Avec des petits bruits de mâchoires quand il observe un oiseau. En vous regardant, il vous demande quelque chose...
- **miaulements négatifs :** Le chat produit de courts miaulements espacés de longs silences. Dans ce cas, la situation est plutôt angoissante, et le chat miaule pour appeler à l'aide.

Le bâillement du chat domestique est un signe de détente absolue.

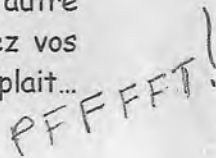


Il se frotte contre vos jambes : c'est sa façon de vous assimiler à son territoire. C'est un marquage, symbole de l'affection qu'il vous porte. Il dépose les phéromones territoriales sur nous. Mais il récupère aussi les phéromones que nous dégageons au niveau des pieds.

Il se met sur le dos : C'est qu'il a confiance en vous et réclame des caresses.

Il « patoune » : en confiance totale, il malaxe vos genoux ou un coussin, ainsi il se laisse aller en régressant, heureux comme le chaton qui tète sa mère.

Il feule (siffle et/ou crache) pour se défendre ou défendre son territoire envers un autre animal. Mais si votre chat câlin fait soudain preuve d'agressivité à votre égard, gardez vos distances ! Douchez-vous, changez-vous (peut-être portez-vous une odeur qui lui déplaît... autre animal ?). Et s'il continue, consultez un vétérinaire pour vérifier s'il ne souffre pas.



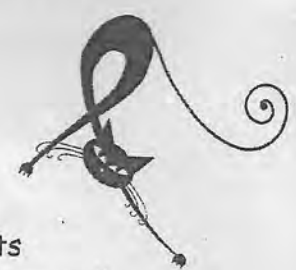
Il mord : plusieurs causes à la morsure du chat.

- il n'a pas été sociabilisé dès le plus jeune âge. Séparé trop tôt de sa mère, elle n'a pas pu lui apprendre à ne pas faire mal en jouant, en lui répondant fermement.
- il a peur
- ou ne supporte pas (ou plus) le contact physique.

Attention s'il remue soudain la queue vivement. Demandez-vous si vous n'avez pas fait quelque chose qui lui a déplu (geste brusque, cris, excès de caresses...).

Il essaie de vous griffer :

A l'origine, le chat est un prédateur. Attraper des choses est instinctif. S'il essaie de vous attraper les chevilles, évitez de jouer avec les mains ou les pieds, utilisez des jouets. Trouvez lui des sources de distraction qui lui permettront de se défouler. Et de toutes façons, griffeur ou pas, jouez avec lui au moins un quart chaque jour en le stimulant à l'aide d'une canne à plumes, d'une souris en peluche attachée à une ficelle. Le mien a un faible pour les élastiques.



Sylvia, Actu-visionnaire avisée dit-on... mais « foldingue » des chats

A voir sur le Net : "Simon's Cat"

**Cette rubrique est la vôtre,
chères Lectrices et chers Lecteurs de l'Actu-Vu !**

N'hésitez surtout pas à nous faire part de vos remarques, suggestions, coups de cœur et critiques constructives : c'est ce qui nourrit un journal, en ravive l'intérêt et permet d'avancer !

Merci par avance et bonne lecture !

Page à découper selon le pointillé et

- à déposer au secrétariat du Centre social
- ou à glisser dans la boîte accrochée au présentoir de l'Actu-vu

- ou à transmettre par e-mail à : Noëlle : noelle.almeije@laposte.net

Grand Merci à vous

Les Actu-Visionnaires

Vos commentaires :



OU à ... *Continuer au verso* →

Le coin des Lectrices et des Lecteurs

Un groupe de femmes du Centre Social « Vic Accueil » nous a fait le plaisir de nous envoyer ses impressions, suite à la lecture du n° 33 de L'Actu-Vu, courrier accompagné d'une recette qu'elles ont confectionnée et qu'elles ont eu envie de partager avec vous !

« Merci Brigitte pour ce moment convivial et goûteux.

Ces recettes nous ont transportées "sous l'océan"...(en chanson) d'autant plus que nous avons rajouté du beurre aux algues et du sel de Guérande à la tarte Tatin qui a donné ce goût marin très très léger en bouche (pour ne pas dire indécélable, mais bon pour le moral au vu de cette météo pluvieuse).

Votre curry nous a émoustillé les papilles grâce à toutes les saveurs exotiques « sucrées-salées » "surtout que nous avons un peu augmenté la dose d'épices et diminué le lait de coco !»

A suggérer pour relever cette recette : y ajouter du gingembre et du piment oiseau pilés (pour les amateurs de sensations fortes !)

Nous attendons avec impatience votre prochaine recette et en bon échange nous vous soumettons celle de notre dernier atelier : les courgettes au thon, pesto en crumble d'amandes.»

Audrey, Marilyn, Patricia, Emmanuelle, Françoise.



PRÉPARATION / Courgettes au thon, pesto en crumble d'amandes

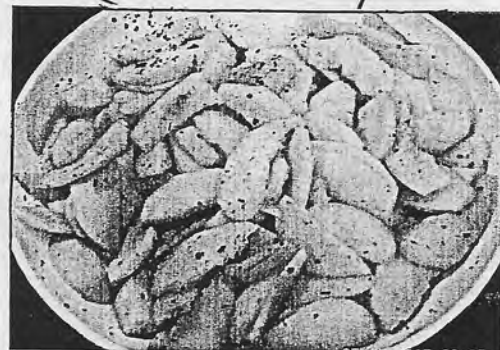
- 1 Egoutter le thon. Faire dorer les amandes à four chaud. Peler et émincer l'oignon. Laver les courgettes, retirer les extrémités puis les couper en rondelles sans les peler. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, y dorer l'oignon, ajouter les courgettes, saler et poivrer, laisser cuire 5 minutes environ sur feu moyen. Oter du feu. Laisser tiédir. Ajouter le pesto et le thon émietté aux courgettes. Mélanger le tout.
- 2 Répartir la préparation dans 4 petits plats allant au four.
- 3 Préparer le crumble : mélanger le beurre coupé en morceaux avec la farine, les amandes effilées grillées et le parmesan de façon à obtenir une grosse chapelure.
- 4 Recouvrir les petits plats avec les miettes de crumble.
- 5 Enfourner à four moyen pour 20 minutes environ.

Pour finir

Déguster dès la sortie du four.

Centre Social « Vic Accueil »
13, rue Jean Jaurès
32190 VIC-FEZENSAC

DES FEMMES
Courgettes au thon, pesto en crumble d'amandes
Préparation 20 mn Cuisson 20 mn Temps Total 40 mn
Ingrédients / pour 4 personnes X 2
- 3 courgettes moyennes
- 250 g de thon au naturel
- 1 oignon
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de pesto
- Pour la pâte à crumble :
- 100 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g d'amandes effilées
- 50 g de parmesan râpé





Un conte.... classique ou presque.

Il était une fois..dans un royaume très, très lointain, un Roi.. veuf qui n'avait qu'un fils qu'on appelait Prince. Un jour, le roi appela Prince et lui parla en ces termes
« Mon fils voici qu'approche le jour de ton vingtième anniversaire et tu n'es toujours pas marié. J'ai su dès ta naissance que tu n'étais pas un foudre de guerre, mais c'est un peu de ma faute. Tu n'as jamais rien eu à faire ou à prouver. Je viens d'apprendre une nouvelle qui va changer la donne et nos vies. La tienne surtout. La fille de mon ami le roi Tudor du pays Dondine, la princesse Fleur d'Orticante que tu connais je crois, a été faite prisonnière par le vilain et méchant sorcier, Bokilélé. J'aimerais que tu ailles la délivrer, et pour te récompenser de ta vaillance elle t'épousera comme le veut la tradition. Ainsi le royaume perdurera comme il se doit. ». Le Prince, c'est vrai, n'était pas très hardi et pas très vaillant. « J'ai pas très envie moi de me lancer dans l'aventure. D'abord je connais mal cette princesse, et si je la délivre, pourquoi veux tu que je l'épouse ? » Grogna-t-il-
Tu sais, mon fils, en plus d'être très belle, très aimable.. Très parfaite quoi, elle est très riche. Très. Le Roi n'avait pas besoin d'insister, Prince savait que le royaume était au bord de la misère. Motivé ou pas il devait faire son devoir. Harnaché comme il se doit il se mit en quête d'une monture... Or le Roi ne lui avait donné que dix pistoles et à ce prix-là Prince ne put trouver, qu'un mouton.. qu'il appela Meêhe.

C'est par un beau matin que Prince et Meêhe se mirent en route. Ils rencontrèrent les obstacles traditionnels : forêts enchantées, lacs maudits, montagnes ensorcelées, tout le panel des contes quoi, mais aussi d'autres plus farfelus, comme des buissons marcheurs, des prairies puantes, et une colonie de féroces fourmis rouges qui ne voulaient pas servir de dîner à un fourmilier...Prince brava tout et surmonta tout .. mais point de château retenant la princesse à l'horizon. Il commençait à en avoir assez... Un jour, en cueillant des mûres, il tomba nez à nez avec une petite créature qui gesticulait à hauteur de ses yeux, prise au piège qu'elle était dans une vaste toile d'araignée. Si l'aragne avait disparu, la créature qui ne mesurait pas plus de dix centimètres, avait la peau bleue et de gigantesques oreilles pointues, s'avéra avoir, aussi, une voix puissante

- Au lieu de baver de surprise , tu ferais mieux de me sortir de là ! criait-elle
Prince s'exécuta et la déposa dans sa main .

« Merci Prince. Je me présente. Je suis un Elfe. Tu m'as sauvé la vie. Je suis ton serviteur. Où cours-tu si vite avec ton mouton ?

Prince lui expliqua qu'il devait aller délivrer la Princesse Fleur d'Orticante, retenue par le vilain et méchant sorcier Bokilélé et patiti et patata – je fais court – relisez-le début.

Bon, lui dit l'Elfe, je n'ai pas grand chose à faire en ce moment, et je peux malgré ma petite taille t'aider dans ta démarche.Si tu le veux bien.

Je veux acquiesça Prince, la taille ne fait rien à l'affaire, le tout est de savoir où se trouve le château que je cherche, et là, j'avoue, j'erre en vain..

Je ne t'ai pas tout dit, répliqua l'Elfe, certes je sais où se trouve le château où la princesse est prisonnière, mais j'ai aussi quelques pouvoirs magiques qui pourront peut-être, te servir !

Le Prince posa l'Elfe sur son épaule et les voilà partis.. Au détour d'un bosquet, ils virent devant eux les gigantesques tours du château du sorcier Bokilélé. Quand ils s'en approchèrent, ils remarquèrent que les douves étaient remplies de lave en fusion.

- Il doit y avoir dragon sous roche remarqua l'Elfe.Mais j'ai ce qu'il faut pour le combattre..
Ils franchirent vite fait un pont-levis branlant et délabré et arrivèrent devant une grande porte en bois de chêne. Elle était fermée à clef et s'avéra impossible à ouvrir.

Prince et l'Elfe virent qu'un petit muret faisait le tour du château et les voilà partis sur cette avancée qui ne faisait pas plus de vingt centimètres de large. Avec la lave en fusion presque sous leurs pieds, c'était chaud-bouillant !! Ils avancèrent comme des crabes tous les trois, Prince, l'elfe et Beehe et trouvèrent une petite ouverture creusée dans la roche dans laquelle ils se faufilèrent. Ils rampèrent dans un long boyau noir et étroit, et débouchèrent enfin dans une immense pièce. Ils aperçurent, au loin, la princesse ligotée à un mât et l'énorme dragon noir comme la nuit montant la garde à côté d'elle. Depuis le temps qu'elle attendait, la princesse s'était endormie et le dragon ... qui n'avait rien à dragonner... aussi !.

Prince, éprouvé quand même par toutes les épreuves qu'il venait de surmonter, se lamentait : « on y arrivera jamais ! Le dragon est trop gros, la princesse trop loin.. Trop, c'est trop. »

T'as bien une épée, bêla Beêhe -Même pas, je l'ai oubliée soupira Prince

L'elfe intervint ; je t'avais dit que je pouvais t'aider ! Laisse-moi faire ! Ils dorment tous les deux, ils sont loin de nous. Cachez-vous derrière ce pilier et ne faites aucun bruit. »

Et il se mit à gonfler les joues, encore, et encore, jusqu'à ce qu'elles dépassent ses gigantesques oreilles pointues. Lorsqu'elles furent sur le point d'éclater, il souffla, souffla encore, doucement, doucement : .. et... des milliers de bulles multicolores s'envolèrent ! « Que c'est joli !! Mais à quoi cela peut bien servir » pensait Prince. L'Elfe lui fit un clin d'oeil.

Dans le silence de la pièce, les bulles se pressaient, montaient, descendaient, virevoltaient et elles allèrent se coller une à une sur les brillantes écailles noires du dragon. Lorsqu'elles l'eurent recouvert en entier il brillait de mille feux. L'Elfe fit tomber une pierre. Le dragon éveillé en sursaut ne vit rien alentours : il était aussi myope qu'il était gros. mais il s'aperçut qu'il brillait et il vit que toutes ses écailles noires qu'il avait mis si longtemps à lustrer et dont il était si fier étaient devenues de toutes les couleurs. « Quelle horreur s'écria-t-il. Regardez moi ce travail ? J'ai belle mine pour un dragon sensé faire mourir de peur »...Contrarié et fort mécontent, sans réfléchir plus avant, il s'envola. Il partit loin, très loin, et plongea dans la mer dit-on...

Voilà une bonne chose de faite s'écria Prince, merci l'Elfe.. Et tout trois se rendirent auprès de la princesse, qui éveillée elle aussi, leur sourit. Elle n'était pas des plus bavardes mais elle avait reconnu Prince. Ce' dernier tira sur ses cordes, encore et encore mais rien à faire, les nœuds étaient solides. Et comme il avait oublié son épée.. comment faire ? « A mon tour bêla le mouton ! » « Tu vas faire des bulles multicolores toi aussi ? » Dit Prince médusé. Le mouton haussa les épaules et se mit à brouter les cordes. En deux temps trois mouvements, la belle princesse fut libérée..Effusions, mercis, et bla bla bla je vous laisse imaginer les échanges des protagonistes.

Mais non, mais non ce n'est pas encore la fin... Je vous vois venir avec vos souvenirs d'enfance.. Il n'y a pas eu de colombes et de violons, de baiser d'amour. entre Prince et la princesse. Fleur d'Orticante bien que jolie à tomber par terre avait fait de mauvais placements en bourse, et n'avait plus un maravédis en poche, certes, mais surtout Prince ne la trouvait pas si canon que cela.. Ils causèrent ; longuement et gravement, tous les deux et chacun reparti de son côté. La Princesse était tombée amoureuse de son geolier qui, ni beau, ni riche, avait bien d'autres qualités que je vous laisse deviner. Les trois compères revinrent auprès du Roi, lequel pour se remettre de cet échec cuisant, demanda à boire : cognac, liqueurs et champagne.

La servante qui apporta les boissons était des plus accortes et Prince en tomba raide amoureux.

Tous se marièrent... le mouton aussi, je crois.

Frapé



CENTRE SOCIAL CAF GRAND AUCH
ASSOCIATIONS ET SERVICES PARTENAIRES

ASSOCIATIONS ou SERVICES	ACTIVITES	HORAIRES	CONTACTS
Atelier Vocal d'Auch	Chorale	Jeudi 20 h à 22 h	Jocelyne SINE 05 62 05 40 14
Club des Retraités Sportifs Auscitain CRSA	Danses (loisir Collectif) Chorale Théâtre	Lundi matin Lundi 17 h-18 h 30 Lundi 14h30-16h30	Andrée FABBRO 05 62 63 02 12 – fabbro.andree@wanadoo.fr Serge Capdepont www.crsa32.com
Association Ensemble	Solidarité et convivialité pour tous	Activités solidaires, sorties...	Brigitte PRUNIER – birgite32@hotmail.fr 06 81 10 54 95
Pléiade32	Cours de Couture Cours de gascon	Jeudi 14-16 h et 18-20 h Lundi 16h30 – 18h	Marie-Jo RITOURET 06 08 36 58 61 – info@pleiade.32.com 06 15 92 41 87 Claudi BLANCAFORT 05 62 05 68 61 06 52 51 95 52
Alcooliques Anonymes	Réunions Si vous avez un problème avec l'alcool	Mardi 20 h-21 h30 Ouvert à tous le 1er mardi du mois	Domy L. 05 34 40 82 98
ALANON Groupes familiaux	Réunions	Mardi 20 h –21 h 30	MICHEL – alanon.gascogne@wanadoo.fr 05 62 61 99 06
Association « Jumeaux et plus 32 »	Réunions		WILLIAM – jef.sonia@wanadoo.fr 06 83 76 11 87
Grand Auch Agglomération Service éducation de l'enfance à la jeunesse	Accompagnement scolaire élémentaire Accompagnement scolaire collège	Mardi et Vendredi 16 h 15 –17 h 30 Mercredi et Vendredi 17 h 30 -19 h	Thomas PUGNET 06 32 79 23 19 corres.quartier@grand-auch.fr
I.N.S.T.E.P. Auch	Cours De Français	Jeudi 9 h-16 h	05 62 05 39 98 INSTEP
Association SHANTI	Cours De Yoga	Lundi 18 h 15 - 20 h Jeudi 18 h 15 – 20 h	Myriam CHAUMETON 09 80 72 80 71 06 95 77 39 48 Asso.shanti4@gmail.com
Association Les Jardins Du Garr'hou	Réunions		Nicole JULLIAN Anne OLIVIER 0687812294
Accueil Collectif occasionnel	Halte-garderie Boule de Gomme		Marion BOCQUET Inca ALCALA 05 62 05 80 66
Accueil d'Eveil	Jardin d'enfants		Aurélié 05 62 05 24 42 05 62 05 81 41
Centre Social L'Actu Vu	Journal des Associations et des Services	Mardi 9 h à 12 h	noelle.almecija@laposte.net Accueil : Cédric BASANDELLA Centre Social 05 62 05 24 42
ESPERLUETTE	Ateliers d'improvisations CM2 – 6 ème	Mardi 18h – 19h30 Vendredi 18h30 – 20H	Veronique RAKOTONDRAHAJA 0686438930 Esperluette32@gmail.com