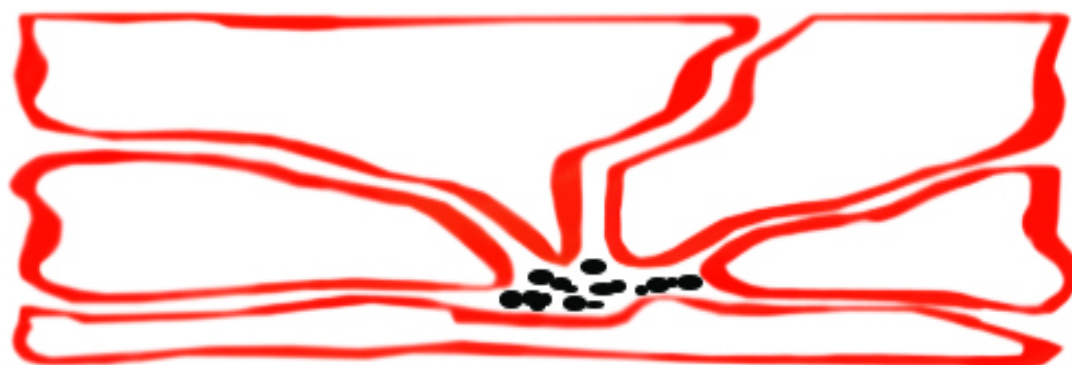


# JOURNAL Fraternité N°21



Telephone : 04 94 50 72 64 Site internet : <http://www.gem-fraternite.fr>

*Janvier 2015*

Page 4 : Recette

Jeu

Page 5 : Nature et découverte

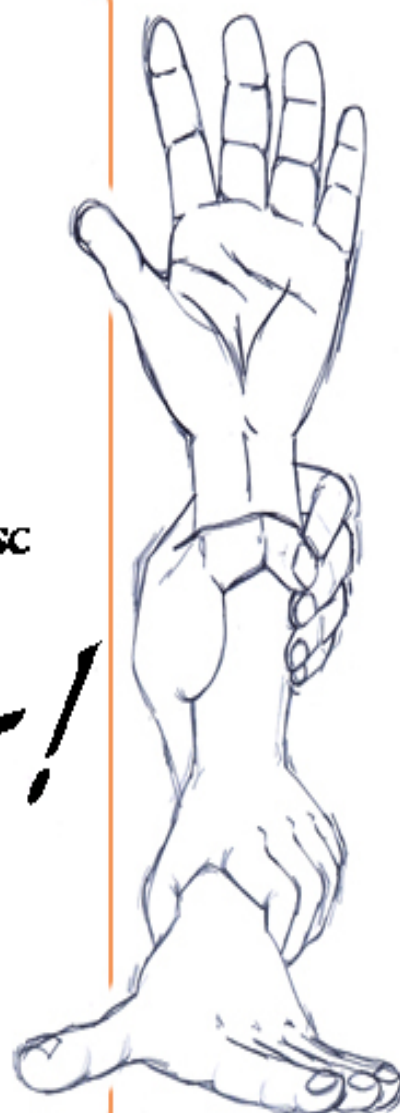
Page 6 : Poésie

Nouvelles d'un atelier

Page 7 : Affiche expo de Flayosc

Page 8 : Projets

*Bonne année 2015 !*



## Sorties

Pendant le mois d'octobre, beaucoup de sorties ont été annulées pour cause de mauvais temps ; on en a remplacé une par une visite du musée de l'artillerie.

### **Base nature : 9 septembre**

**PHILIPPE T.** : Il y avait du vent, du soleil. La balade a eu lieu au bord de la mer. On a vu des gens qui se baignaient.

**GUILAINE** : J'ai été la seule à me baigner avec Nathalie.

**CHRISTIANE** : Je me suis mise à l'ombre, car il y avait trop de soleil ! J'ai vu la mer et j'aurais bien aimé me baigner, si je n'avais pas été enrhumée. A chaque fois que je vois la mer, c'est une découverte, parce que j'adore ça.

### **Montauroux / Lac de Saint-Cassien.**

**PHILIPPE J** : Une belle escapade, nous avons même déniché des chaises et des transats, hélas entravés par des chaînes, afin qu'on ne s'en aille pas avec... Nous avons ensuite marché un bon kilomètre ou presque, à travers des chemins creux et une jungle de taillis, pour retrouver enfin notre minibus. Pour sa part, il n'avait pas bougé de place. Nous souhaitons vivement encore de belles sorties, des lacs profonds, des hameaux perchés, des rocs imprenables : nous sommes en marche et, assurément, nous atteindrons notre but.

**GUILAINE** : C'était une journée agréable, on a bien marché. On a piqué-niqué près du lac.

**DANIELLE** : Nous sommes arrivés au lac de St Cassien ; on a marché dans un chemin caillouteux pendant au moins un kilomètre. Nous avons découvert quelque chose de très rigolo : une affiche difficile à comprendre et à admettre, « Pique-nique à 6 euros ». Heureusement pour nous, la saison était passée. Le pique-nique s'est bien déroulé. Puis on est allé à

Montauroux, village très joli, agréable, bien fleuri, beaucoup d'oliviers et de fontaines pour nous rafraîchir.



*Une rue de Montauroux*

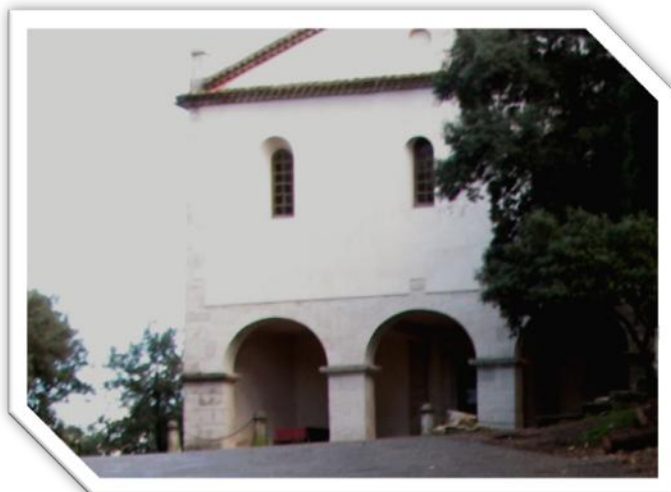
## **Sortie Lorgues : Mardi 2 décembre**

**PHILIPPE T.** : Nous avons visité le marché de Lorgues : il est très grand ! J'ai acheté 2 cadeaux de Noël. Nous sommes allés à la forêt de Saint Ferréol. Nous y avons pique-niqué. J'ai vu des champignons que je ne connais pas. La chapelle était fermée.

Nous avons été invités par Philippe J. dans sa maison. Il nous a offert le café.

Il m'a fait plaisir en m'offrant des timbres de collection et des cartes postales.

En revenant nous avons fait les courses pour la tambouille.



*La chapelle*

## **Musé de l'artillerie : 14 octobre 2014**

**PHILIPPE T.** : J'ai vu des fusils, des épées, des billets. Il y avait aussi des lettres et un film à la télévision sur les guerres : du Vietnam, de l'Algérie et d'Indochine. J'ai vu aussi des médailles du mérite, d'honneur, des médailles allemandes et des portefeuilles. On apercevait aussi des cartes géographiques sur l'histoire des mouvements des combattants. Il y avait des canons marrons. Nous n'avons pas pu visiter l'étage, car c'est encore en aménagement. J'ai vu des uniformes, des chevaux avec les œillères, des pin's (badges) et des radars.

**PHILIPPE J.** : A l'intérieur d'une vitrine, nous avons pu admirer la cantine du parfait poilu de 1914. L'attention est sollicitée par un livret d'instruction et de moralité à l'usage du petit soldat. On peut également y voir son martinet.

**ALAIN** : C'était bien. J'ai vu les canons, l'armement moderne. J'ai vu des répliques de soldats sur des chevaux.

## **Sortie à Varages : Mardi 30 septembre 2014**

Le village était joli. Nous sommes allés au pied d'une cascade. Il y a également plusieurs fontaines. Nous y avons pique-niqué. On peut également voir un moulin traditionnel où l'on presse de l'huile d'olives noires et vertes. C'est la première fois que j'ai visité cet endroit.

# Recette

## Poulet au curry

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- \*Riz
- \*4 filets de poulet
- \*Huile d'olive
- \*1/2 oignon
- \*1/2 tasse de bouillon de volaille
- \*1 brique de crème fraîche liquide
- \*2 à 3 cuillères à soupe de curry
- \*Persil, poivre et sel

### Recette :

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajouter le poulet émincé, ajouter le bouillon de volaille et laisser mijoter, puis verser la crème fraîche, le curry, le persil. Saler et poivrer.

Cuire le riz en même temps comme accompagnement.



*Poulet au curry*

**Jeux :** trouver les 7 erreurs



## Nature et découverte

### Comment les œufs de poule se forment-ils ?

A l'âge adulte, la poule possède quelques milliers d'ovules appelés ovocytes. Chaque jour, l'un d'eux se développe jusqu'à devenir, en une dizaine de jours, le jaune dit vitellus. Le vitellus mûr est libéré dans l'oviducte, sorte de tuyau de 65 cm dans lequel l'œuf se forme. En quelques heures, le blanc d'œuf se forme autour du vitellus qui tourne sur lui-même pour maintenir le jaune au centre. Puis, les deux membranes coquillières sont élaborées à partir de carbonate de calcium que la poule stocke dans ses os et ses intestins. Les muscles internes de l'oviducte continuent d'agir pour faire tourner l'œuf sur lui-même et uniformiser la coquille. Il ne reste plus qu'à colorer l'œuf par des pigments contenus dans les sécrétions biliaires et l'évacuer par le cloaque. Cloaque qui sert aussi à recueillir le sperme du coq pour féconder le vitellus. Dans ce cas, l'œuf pondu éclora en un poussin vingt et un jours plus tard.

Une poule peut aussi pondre des œufs sans s'être accouplée avec un coq : dans ce cas, l'œuf ne pourra pas donner de poussin (pour les scientifiques, il ne s'agit d'ailleurs pas d'un *vrai* œuf), mais on peut le manger tout de même.

Une poule peut pondre environ un œuf par jour pendant une période plus ou moins longue de l'année. Certaines races sont sélectionnées afin de pondre beaucoup.

Il faut qu'une poule couve ses œufs, pour que les poussins puissent éclore : la poule se couche sur les œufs pour les réchauffer, en faisant attention de ne pas les casser. S'ils restent à bonne température pendant suffisamment longtemps, les poussins pourront se développer.

### Reproduction

Une poule à qui on laisse ses œufs pourra après une certaine période de ponte se mettre à couver. Elle reste alors dans son nid sur ses œufs, et les garde ainsi à une température d'environ 38°C. Une fois par jour environ, elle sort un quart d'heure à une demi-heure pour se nourrir, boire et faire ses besoins.

## Poésie

Il faut aimer sa mère  
Quand nous sommes petits,  
On a un petit cœur  
Qui de jour en jour s'agrandit,  
Et nous aussi.

Mais notre mère nous a donné la vie,  
C'est pour son plaisir que nous sommes sur Terre.  
Et il faut l'aimer toujours,  
Car elle est notre amour.

**YVON**

### **MILLE CHOSES DE LA NATURE**

La nature est ainsi faite qu'elle abrite mille choses  
De l'atome dans la montagne, à cette montagne elle-même,  
De la bactérie à la baleine,  
De la graine à la forêt :  
Bien plus de mille choses composent cette planète.  
Infinie est sa beauté que l'homme ne cesse de ravager.  
Un jour il ne reste plus que mille choses,  
Le lendemain, il ne restera plus rien.

**JULIEN**

## Photo

Des montages photos ont été créés par nos adhérents, en voici un exemple.



# GEM FRATERNITÉ



## EXPO

PEINTURES  
PORCELAINES  
PHOTOS  
TRICOTS  
CARTES



DU 16 au  
22 FÉVRIER  
2015



FLAYOSC  
SALLE DES MARIAGES

VERNISSAGE : LUNDI 16 FÉVRIER à 18 HEURES

Tel: 04 94 50 72 64 <http://www.gem-fraternite.fr>



# Projet du GEM

**ASSEMBLEE GENERALE** : Notre association se réunira le samedi 31 janvier 2015 à 9h30 pour son Assemblée Générale Ordinaire. Les adhérents qui souhaitent rejoindre le Conseil d'Administration doivent remettre une lettre de motivation.

**EXPOSITION** : Du 16 au 20 février 2015 se tiendra à la mairie de Flayosc une exposition des œuvres et créations des adhérents du GEM. Venez nombreux et avec un sens artistique prononcé !  
Le vernissage aura lieu le Lundi 16 février à 18h00.

**SEMAINES DE LA SANTE MENTALE** : du 16 au 29 mars 2015.

Le thème 2015 « Etre adolescent aujourd'hui ».

Le Mercredi 25 mars 2015 à 18h30 nous organisons au Bucéphale un plateau participatif en collaboration avec les associations MODE et RESINE.

