

JOURNAL FRATERNITÉ



N°22
AVRIL 2015

Pages 2 à 3 : Sorties

Pages 3 à 4 : Expositions

Pages 5 et 6 : Plateau
participatif

Page 6 : Recette

Page 7 : Jeux / Poésie

Pages 8 et 9 : Nature et
découverte

Projet du GEM



SORTIES

Musée archéologique à Saint Raphaël : 13 janvier 2015

PHILIPPE J : Il a fallu monter un petit escalier bien raide pour aller jusqu'au clocher de la Commanderie d'où l'on domine toute la région : tout le monde n'a pas eu le courage ou la force de s'y aventurer !

Sans oublier l'épisode épique où nous avons tenté de nourrir les mouettes ou *gabians* du lieu : la maréchaussée nous a fait savoir que ceci était tout à fait interdit et, de surcroît, « verbalisable ».

DANIELLE : Quant à moi, je n'y suis pas montée du tout, pour cause de handicap. Je suis restée passive... Nous sommes tout de même allés boire un café chez... Mac Do !

PHILIPPE T : La balade était jolie, vent et (rare) soleil. Au Musée Archéologique, j'ai vu la projection d'un film sur les origines gallo-romaines. Nous avons pique-niqué à la mer avec les mouettes et dégusté la galette des Rois qui était ma foi bien bonne.

Basilique de Saint Maximin : 10 février 2015

PHILIPPE J. : Ce lieu est un sanctuaire historique ou légendaire : à une époque où la Provence n'était pas encore rattachée à la France, la dynastie angevine régnait. Elle y « redécouvrit » les reliques de Marie-Madeleine, compagne du Christ. Marie-Madeleine échoua sur nos rivages avec son disciple Maximin dont le nom fut adopté pour l'édification de la basilique. La façade de celle-ci est de nos jours passablement décrépite, ayant subi notamment les outrages de la Révolution. Toutefois l'intérieur est intact et nous élève sous ses hautes croisées d'ogives... Ce site se trouve à proximité de la grotte de la Ste Baume, où la tradition veut que la Madeleine ait fini ses jours.

PHILIPPE T. : Lors de la ballade à la basilique de Ste Baume, dans le Var, il y avait du soleil. C'est la Basilique de Sainte Marie Madeleine, c'est un site historique et elle est très belle. Une partie de la Basilique était en travaux à l'intérieur. A l'extérieur, on pouvait voir un grand jardin où nous avons pique-niqué

Port Grimaud : 24 mars 2015

PHILIPPE T. : Il y avait beaucoup de bateaux. La mer n'était pas belle. On a visité le chantier naval. On a pu voir les deux côtés du port et les maisons. Il y avait aussi une belle église. Nous avons bu un café au bar au bord de l'eau. La place était en travaux et l'office du tourisme fermé à ma grande déception.

DANIELLE : Guilaine a fait la photographe et elle a pris de très belles photos. C'est une belle cité lacustre. Cela m'a fait penser à des endroits où je suis déjà allée et où j'ai vécu.



CHRISTIANE : On aurait dit une petite Venise. Il ne manquait que des gondoles !

GUILAINE : La beauté des yachts m'a fait rêver. Je ne voulais plus partir de cet endroit.

Exposition à Flayosc du 16 au 20 février 2015 **Vernissage : lundi 16 Février 2015**

CHRISTIANE : J'ai trouvé que c'était une belle exposition, des beaux tableaux des beaux objets. La salle était spacieuse et bien aménagée. Le buffet confectionné par nous-mêmes était bien fourni.

GUILAINE : Nous avons fait la connaissance du maire de Flayosc et il a fait une allocution.

MARIE-DO : Nous étions de nombreux adhérents. Nous étions ravis d'exposer nos œuvres : bijoux, tableaux, etc.

CELINE : Malheureusement je n'étais pas présente, pas disponible, mais j'ai vu la vidéo faite par Philippe J. Je regrette de ne pas y être allée car c'était sans doute un moment convivial.

JULIEN : Il y avait une bonne ambiance, beaucoup de représentants étaient là : l'adjointe à la culture, le représentant de l'ADAPEI... Les cakes n'ont pas fait long feu.

ALAIN : C'était une belle exposition, il y a eu beaucoup de monde.

FABRICE : J'ai installé les tableaux, la poterie, les bijoux, les tricots avec Nathalie et Julien le lundi après-midi. Ca m'a plu. Le soir on est repartis à Flayosc pour installer le buffet. Le maire et ses adjoints nous ont bien accueillis. Il y a même eu un conseiller municipal de Draguignan présent aussi lors de notre assemblée générale de janvier dernier.

Hubert a fait un beau discours et on était en photo sur le journal avec Nadine.

Exposition à SENDRA du 16 au 27 mars 2015 Vernissage du Jeudi 19 Mars 2015

Christiane : c'était chaleureux. La pièce était plus petite que celle de Flayosc, et l'ambiance était du même coup plus accueillante. Nous avons confectionné des cakes sucrés pour le buffet, et le reste a été offert par l'association Sendra. Il y avait le canapé « de Drucker » et deux fauteuils.

Guilaine : c'était réussi. Le buffet offert par l'association Sendra était bien garni. L'ambiance était bonne, et l'assistance était nombreuse.



Philippe T. : il y avait beaucoup de monde . De belles œuvres des adhérents du Gem étaient exposées. M. Boitin, ainsi que Nadine Requiston, M. Esterle de l'UNAFAM, et l'ancien président du Gem, M. Frédéric Fama nous ont gratifiés de beaux discours. Nous avons également eu droit à l'apéritif. Les locaux sont remarquables et particulièrement bien adaptés pour des lieux d'exposition ; Sendra projetait ensuite une autre exposition sur Cuba.

Plateau participatif au Bucéphale

Mercredi 25 Mars 2015

CLAUDE : Comment dire ? Pour ma part j'ai pris beaucoup de plaisir à filmer les gens, certaines personnes en particulier...

J'ai apprécié la soirée ; par rapport aux manifestations précédentes des SISM, cette année a été plus innovante, grâce au plateau participatif. C'est tout ce que j'ai à dire.

DANIELLE : J'ai remarqué qu'il y avait beaucoup de personnes du GEM. Discours intéressants de tous les invités. Des questions très pertinentes, bien comprises par toute l'assemblée. Pour une première, c'était pas mal... Et ça a fini en musique !

CHRISTIANE : très sympa !

CELINE : Christelle, l'animatrice de MODE, annonce d'autres manifestations semblables. M. Réquiston confirme. Cette manifestation m'a beaucoup plu, autant le discours des intervenants que les questions du public. J'ai été ravie de voir les résultats de notre travail à l'atelier vidéo.

SYLVAIN : Personne n'a émis de critiques négatives. L'ambiance au Bucéphale n'était pas la même que d'habitude. Le GEM et les intervenants ont été bien acceptés. La soirée s'est bien passée, les musiciens ont été *crescendo*, et un beau final.

ANGELA : j'ai eu un peu le regret que plus de personnes extérieures ne soient pas venues [Mais les portes avaient été fermées dès le commencement de la manifestation NDLR] Beaucoup d'adhérents en revanche étaient présents...

SANDRINE : C'était très bien. J'ai apprécié. J'ai appris plein de choses. Il faudrait en refaire plus souvent, mais sur d'autres thèmes. Par exemple : sur les addictions, la maladie mentale, l'amitié. Une question que j'ai posée a été retenue.

J'ai vu le début du concert, ça m'a plu, mais je ne pouvais pas rester trop tard parce que le lendemain je travaillais.

KAMAL : La vidéo introductive réalisée lors de notre atelier avait un bon montage, les images et le son étaient de bonne qualité. Les personnes interviewées étaient à l'aise face à la caméra, et ont bien répondu à nos questions. Le débat était bien. Quand ils ont parlé des nouveaux médias, j'ai eu du mal à suivre, j'étais fatigué. Ils ont parlé des jeux dangereux pratiqués dans les cours des écoles. Une question que je souhaitais poser a été débattue. Les musiciens étaient géniaux.



Recette

Des macarons au chocolat

Meringues

4 Blancs d'œufs.

250 gr de sucre glace.

125gr de poudre d'amande

Ganache au chocolat

100 gr de chocolat noir.

10cl de crème liquide

30gr de beurre.



Préparation de la recette

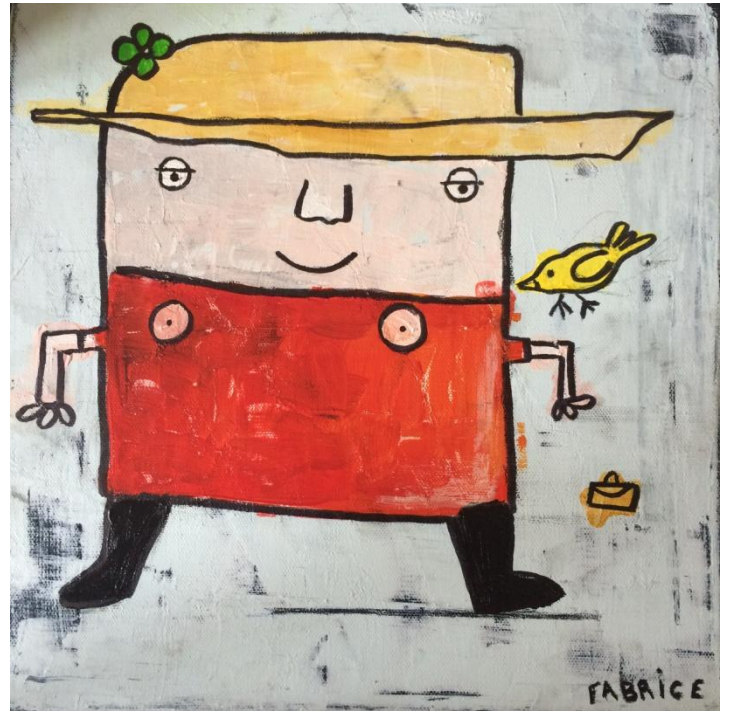
Tamiser le sucre et la poudre d'amande. Battre les blancs en neige et y incorporer délicatement le mélange du sucre et des amandes.

Préparer la ganache en faisant fondre le chocolat avec le beurre et la crème. Laisser reposer au frigo.

Cuire les meringues environ 13 mn à 150°C.

Les garnir avec la ganache.

Jeux : trouver les 7 erreurs –



Poésie

Les filles nous ont donné de la chaleur
Dans notre cœur,
Avec joie et beauté.

Les filles nous ont donné de la chaleur
Plein le cœur.

Les femmes et les hommes aiment l'espoir,
Les femmes et les hommes aiment les vergers,
Les femmes et les hommes aiment les poèmes
(Mais les femmes aiment aussi faire la soupe !)

On la refera !
Et mieux encore.

Yvon

Nature et découverte

Allergie au pollen

Les victimes du fameux rhume des foins sont aujourd'hui quatre fois plus nombreuses qu'il y a trente ans. Mais les pollens n'ont pas tous le même potentiel allergisant. Comment reconnaître ses ennemis ? Quand faut-il s'en méfier ?...

Attention, les pollens arrivent ! Cette alerte maintes fois entendue au printemps pourrait en réalité être lancée tout au long de l'année, car plusieurs saisons polliniques se succèdent. Mais heureusement, nous sommes rarement allergiques à tous les pollens. Alors apprenez à repérer les périodes à risques et pensez à quelques méthodes simples pour vous protéger.

Ces maladies sont saisonnières. La nature et la quantité de pollens varient considérablement en fonction des régions et de la condition climatique.

A l'approche du printemps, les alternances de pluie et de beau temps entament vos envies de grand air. Mais attention, ces hésitations du ciel accélèrent le mûrissement des végétaux et favorisent ainsi le rhume des foins. Gare aux graminées aux très forts potentiels allergisants ! Une allergie aux pollens vous prive-t-elle définitivement des joies du grand air ? Non ! Et demain, comme Brassens, vous pourrez chanter "Auprès de mon arbre, je vivais heureux... ". Nombreuses sont les plantes qui produisent des pollens allergisants en Méditerranée. Les transformations dans l'écosystème provoquées par l'homme dans cette région sont en partie responsables de la multiplication des cas d'allergie saisonnière.

Les pollens les plus allergisants :

Les pollens d'arbres.

- Les cupressacées : cyprès, thuya.
- Les oléacées : frêne, olivier.
- Les platanacées : platane.
- Les bétulacées : bouleau, charme, aulne, noisetier.
- Les fagacées : chêne, châtaigner.
- Les salicacées : peuplier, saule.
- Les tiliacées : tilleul.
- Les pollens de pin, très lourds, sont peu allergisants.

- ✚ Les principaux pollens de graminées allergisants.
- Les graminées fourragères : Dactyle, phléole, ivraie, pâturin, fétuque, chiendent...
- Les graminées céréalières : Blé, orge, maïs, avoine, seigle...
- ✚ Les pollens d'herbacées.
- Ambrosie, la plus connue, prolifique dans la région Rhône-Alpes fin aout début septembre ; oseille, ortie, armoise.



Echantillon de pollens vu au microscope

Projet du GEM

Concours photo

Le printemps durable a lieu à Draguignan entre le 11 et 31 mai 2015. Le samedi 30 mai 2015 aura lieu la remise des prix du concours photo. Les adhérents suivants sont invités au parc Chabran afin de récupérer leur lot : Ourdia, Danielle, Christiane, Anne-Marie, Alain, Céline, Angela.



La Passerelle – Danielle

Vide Grenier

Au mois de juin nous participeront à un vide grenier à TRANS EN PROVENCE. De bonnes affaires en perspective !