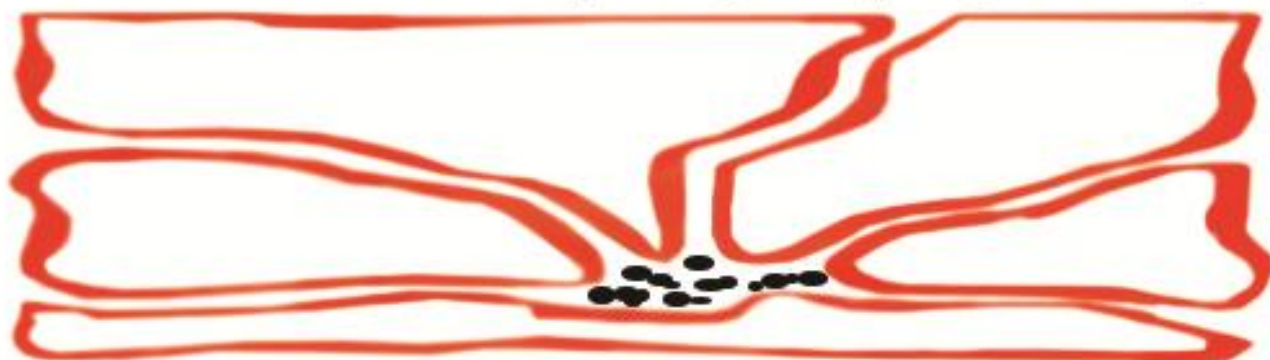


JOURNAL FRATERNITÉ



N° 23
JULLET 2015

Pages 2 et 3 : Sorties / Poesie

Page 4 : Printemps durable
Jeux

Pages 5,6,7 : Recette
Nature et decouverte

Page 8 : Projet du GEM

Projet du GEM



SORTIES

La Motte en Provence : 31 mars 2015

PHILIPPE T : On s'est baladé à la Motte sous le soleil et le vent ; on a visité le village historique. Dans un musée, il y avait des statues en bois que j'ai trouvé jolies. Beaucoup de chemins mènent à la Motte. Nous avons aussi visité un magasin rare, d'une amie à Danielle qui vendait du miel, des bonbons et du vin bio.

CHRISTIANE : Il y avait beaucoup de vent. On a marché dans le village et visité la boutique d'une amie à Danielle.

DANIELLE : Mes collègues ont acheté des bonbons et des produits locaux dans la boutique. Mais ce jour-là, il faisait trop froid et on est revenu manger au GEM.

ALAIN : Ce jour-là, il faisait du vent. On est entré dans une boutique où il y avait du miel. Ensuite, on a visité le village et on est rentré.

Châteaudouble : 7 avril 2015

PHILIPPE T. : C'est un village dans la campagne, où il y a un jardin, des grottes, une tour et une fontaine. J'ai trouvé les grottes immenses et c'est à mes yeux un beau village. Nous avons aussi vu un chat. Et pour ne pas changer nos bonnes vieilles habitudes, après le pique-nique, nous sommes allés boire un café.

CHRISTIANE : On a visité le village, ainsi que la bergerie où nous avons acheté du fromage et de la confiture. C'étaient des chèvres alpines.

DANIELLE : On a vu une étable, très propre ; Les chèvres étaient parquées par âge. Le magasin était très beau et les produits très bons.



ALAIN : On a acheté du fromage de chèvre. Puis on est parti visiter le village où on a vu des fontaines. On a mangé sur la place.

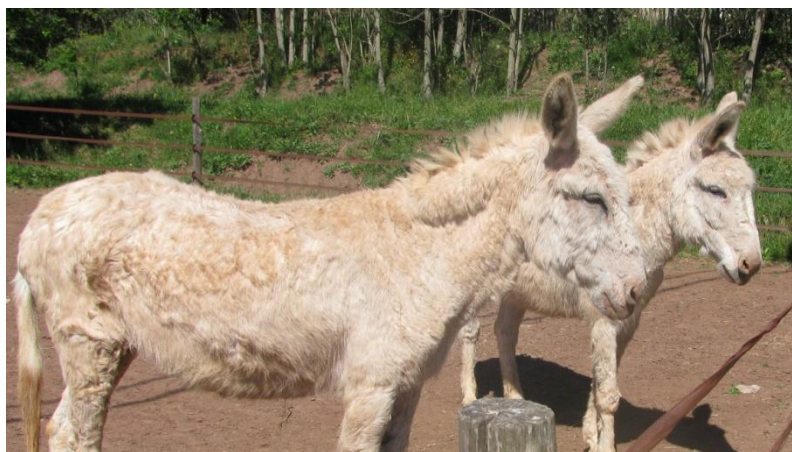
Les Mayons : 21 avril 2015

PHILIPPE T : Il y avait une ferme, où on a pu apercevoir des ânes, des chèvres et des moutons. On voit beaucoup d'arbres dans la forêt des Mayons. C'était très beau et il y avait une belle vue.

PHILIPPE J. : Nous avons raté, en particulier Nathalie, une magnifique exposition sur les araignées mortes ou vives. Cette exposition s'achevait la veille de notre visite. Egalement, nous avons projeté d'emprunter un raccourci pour revenir au parking et à notre minibus, or ce trajet s'est avéré très ensoleillé et pentu, induisant fort essoufflement et fatigue chez plus d'un randonneur !

DANIELLE : Le musée est fermé tous les mardis car c'est le jour où ils changent leurs expositions. On est allé sur un chemin où on a pu voir des ânes, des moutons, des chèvres. On a mangé dans un pré. On a monté une grande côte. Ensuite on est allé boire un café à Gonfaron, à quelques kilomètres de là.

ALAIN : On a vu des moutons, des poules et d'autres animaux. On a visité le village et on est partis à Gonfaron, village des tortues. On n'a pas pu les voir car c'était payant et cher, mais on a bu le café.



Poésie

Baptiste est organiste
Camille aime la camomille
Daniel aime le miel
Fabrice fait des caprices
Gavroche se débauche
L'hanneton court sur le béton
Joie de madame Lacroix
Katie aime les kakis
Léon a crevé son ballon
Mémé mange des navets
Ninon dit un dicton
Patrick à frappé avec une brique
Christiane

Ulcérations

Les canassons se tirent ailleurs
Les étalons s'entassent railleurs
Les canetons cancanent en concerto
Le roitelet crie en solo
Les calissons s'étalent au soleil
Les corneilles ont des oreilles
Les caleçons tournent sans raison
Les ratons courent à l'unisson
Les écureuils cueillent les ananas
Alléluia le curé est là !
Valérie

Le printemps durable du samedi 30 mai 2015

Au Parc Chabran

DANIELLE : Super matinée ! Il y avait beaucoup de choses intéressantes à voir. J'ai reçu mon prix obtenu lors du concours photo. La photo est une pratique qui me séduit pour les sorties, notamment depuis les cours de l'atelier vidéo.

CHRISTIANE : Ils ne nous ont même pas demandé la carte d'identité pour la remise des lots. Danielle a fait le test des graines, test qui consistait à plonger la main dans un sac et à essayer d'identifier les graines qui s'y trouvaient en les comparant à des photos.

MARIE : C'était moyen car je m'attendais à autre chose. La distribution des lots laissait à désirer. On s'attendait à un discours et à de meilleurs lots. La vente de la braderie de bouquins était bien.

MARIE-DO : Je pense la même chose concernant la remise des lots, sinon les stands étaient bien .

PHILIPPE J : Il n'y avait pas de rafraîchissement offert. On a pu faire des créatures fantasmiques en argile, créatures descendues de la préhistoire .

ALAIN et OURDIA : C'était bien.

Jeux : trouver les 7 erreurs



Recette

Eclairs au chocolat

Ingrédients (pour 10 éclairs)

Pour la crème :

- Quatre cuillères à soupe de farine
- 60 cl de lait
- 100 gr de beurre
- 400 gr de chocolat noir
- 2 œufs
- 6 cuillères à soupe de sucre
- 4 jaunes d'œufs

Pour la pâte à choux :

- 300 gr de farine
- 20 cl d'eau
- 100 gr de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 8 œufs
- Une pincée de sel
- 2 jaunes d'œufs
- Huile

Préparation de la pâte à choux :

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)
- Mélanger sel, sucre, beurre et eau dans une casserole, et faire bouillir.
- Intégrer la farine et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte compacte. La travailler jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment ferme.
- Intégrer 4 œufs, un à un en veillant à bien mélanger entre chaque œuf.
- Travailler la pâte afin de la rendre ferme.
- Sur une plaque préalablement huilée, répartir à l'aide d'une poche à douille, une dizaine de boudins de pâte de 15 cm de long environ.
- Badigeonner avec le jaune d'œuf pour que la pâte soit dorée à la cuisson.
- Faire cuire 25 min à four chaud et laisser reposer 10 mn, four éteint, pour éviter que les choux ou les éclairs se dégonflent.
- Pour la crème :
- Faire fondre 60 gr de chocolat cassé en morceaux dans le lait, à feu doux.
- Dans un bol, fouetter œufs, jaunes et sucre jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
- Ajouter la farine et verser dans le lait chocolaté.
- Faire épaissir sans cesser de remuer.

- Hors du feu, intégrer 20 gr de beurre.
- Laisser refroidir.
- Garnir de cette crème les éclairs coupés en deux dans le sens de la longueur et faire fondre au bain-marie le reste du chocolat et du beurre.
- Napper le dessus des éclairs. Laisser durcir le glaçage avant de déguster.



2 de nos éclairs

Nature et découverte - L'eau

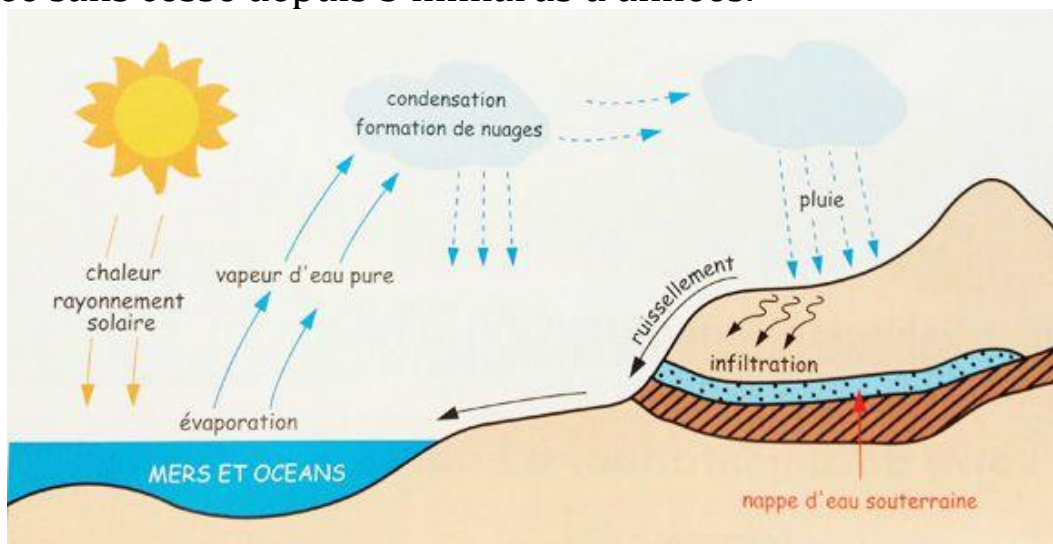
✚ L'eau dans le corps humain

Le corps humain d'un adulte sain et de corpulence normale, contient environ 56 % d'eau, c'est-à-dire environ 40 litres pour une personne de 70 kg.

La part de l'eau dans le corps diminue avec l'âge, et la répartition n'est pas homogène selon les organes. A noter : Outre le sang, les organes les plus riches en eau sont le cœur et le cerveau.

✚ Le cycle de l'eau

L'eau voyage entre ciel et terre. C'est la même eau qui circule partout, recyclée sans cesse depuis 3 milliards d'années.



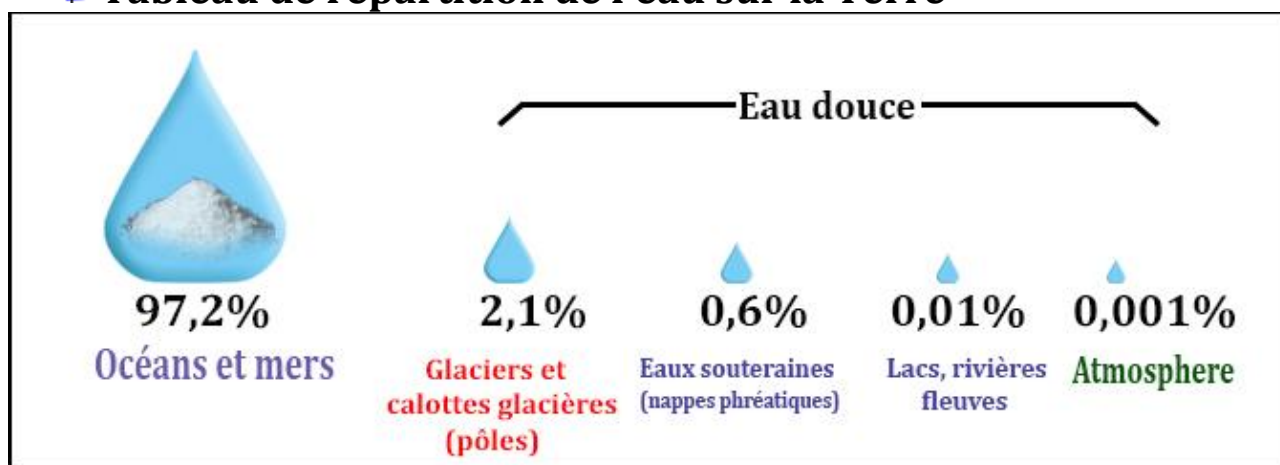
✚ Alimentation des nappes phréatiques

Les pluies qui arrosent la France régulièrement au début juin font du bien aux sols superficiels mais quasiment pas aux nappes phréatiques. Ça limite le prélèvement dans les nappes, mais ça ne les recharge pas." Les nappes phréatiques fournissent 62 % de l'eau potable en France, et 20 % de l'eau utilisée pour l'irrigation, Or en été la chaleur incite à la consommation d'eau (jeux d'eau, arrosage, etc...) cependant il est nécessaire de rester vigilant sur notre consommation individuelle et collective (plan canicule)... savoir consommer est l'affaire de tous !

✚ Le réchauffement climatique

Les données scientifiques et les simulations des modèles climatiques montrent une accélération du cycle de l'eau en conjonction avec le réchauffement climatique Par conséquent, le changement climatique devrait se traduire par une intensification des phénomènes de sécheresses et d'inondations à travers le monde, signes de l'accélération du cycle hydrologique.

✚ Tableau de répartition de l'eau sur la Terre



✚ Restrictions d'eau

En France nous avons aujourd'hui en moyenne une cinquantaine de départements touchés chaque année par des restrictions d'eau

En effet d'après un rapport de l'ONU : Si rien ne change, la planète devrait faire face à un déficit global en eau de 40% d'ici à 2030. Face à la croissance démographique, l'irrigation intensive et à la pression industrielle, les nappes phréatiques ne suffiront plus à couvrir les besoins en eau douce dans un contexte de réchauffement climatique.

Projet du GEM

PIQUE-NIQUE INTER-GEM organisé par le GEM « Forts Ensembles » de LA SEYNE SUR MER le vendredi 17 juillet.

JOURNEE DES ASSOCIATIONS aura lieu le samedi 5 septembre au Parc Haussmann. Comme chaque année, notre GEM tiendra un stand. Nous comptons sur votre participation dans l'organisation de cette journée.

EXPOSITION à l'Hôpital de Draguignan en septembre sur le thème « *Passage à l'acte, l'acte créatif* » (la date précise vous sera communiquée cet été).

A tous les adhérents artistes : A vos pinceaux !!!

Atelier Théâtre à la Médiathèque du Parc Chabran.

Dès le mois d'octobre, tous les mardis après midi des professionnels du théâtre animeront cet atelier.

4 adhérents du GEM pourront y participer. Il faudra être assidu. Vous pouvez d'ores et déjà vous manifester.