



la Gazette des **BONNES NOUVELLES**

n°98 - Août 2024

Les vacances d'été

Article écrit par 1 Rose et 2 Michel(e)

Photo : Motta W de Wikipédia

Les vacances, ça permet de se retrouver en famille: de voyager, visiter, se reposer, se découvrir.

Nous avons de nombreux souvenirs de vacances: les randonnées à la montagne en plein été, les balades sur la plage, les châteaux de sable, les glaces dégustées à toute heure de la journée, les trajets en Simca 1000, les fruits ramassés en famille pour faire de la confiture.

Bel été à tous !



Dans ce numéro...

- **Une petite fille sauve sa famille** (page 5)
- **Les tomates farcies de Nicole** (page 6)
- **La Guadeloupe** (page 8)



Une mamie fait le tour du monde

Article écrit par Chanchan. Illustration : Canva

L'aventure a commencé pour Joy en 2015 par la visite des parcs nationaux américains, avec son petit-fils qui aimait y prendre des photos. Aujourd'hui, "Grandma Joy", a plus de 90 ans, et fait le tour du monde avec lui, pour découvrir de nouveaux paysages.

Elle est déjà passée par : le Kenya, les îles Galapagos, le Chili et les montagnes canadiennes. Ces dernières années, elle avait une leucémie et a présenté plusieurs pneumonies. Parcourir autant de kilomètres au vu de son âge et de son état de santé est une véritable réussite !

Pour financer ce voyage, ils ont organisé une campagne de financement participatif qui a eu un franc succès. On peut la suivre sur les réseaux sociaux pour voir ses découvertes, 100 000 personnes la suivent déjà ! On lui souhaite une bonne route et de belles découvertes !



Naissance d'un Rhinocéros

Article écrit par Claudette. Photo : Freepik.

Au zoo de Montpellier, le 24 juillet fut une très bonne journée. Nola et Troy, deux rhinocéros ont eu leur bébé ! La gestation de cet animal dure entre 16 et 18 mois !

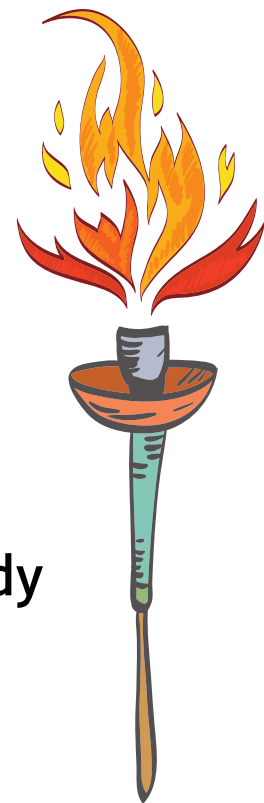
Le rhinocéros est en voie de disparition, donc c'est d'autant plus, une belle et heureuse nouvelle pour cette espèce.

Bienvenue à ce petit rhinocéros!

Charles Costes : relayeur de la flamme olympique

Article écrit par 1 Rose et 2 Michel(e)

Illustrations : Canva



Il est en 2024 le plus ancien champion olympique français. Pour ses 100 ans, il a donné la flamme à Marie José Pérec et Teddy Riner pour allumer la majestueuse vasque olympique volante. Quel symbole !!!

Que les JO commencent: le sport permet aux personnes d'aller au delà d'eux, de leurs compétences, de se dépasser.

Faire du sport contribue à notre bien-être : il nous permet de nous évader, de nous améliorer et de rendre notre vie radieuse !

Joyeux JO





Une petite fille sauve sa famille

Article écrit par Mme S.

Photo : Freepik. Illustration : Canva

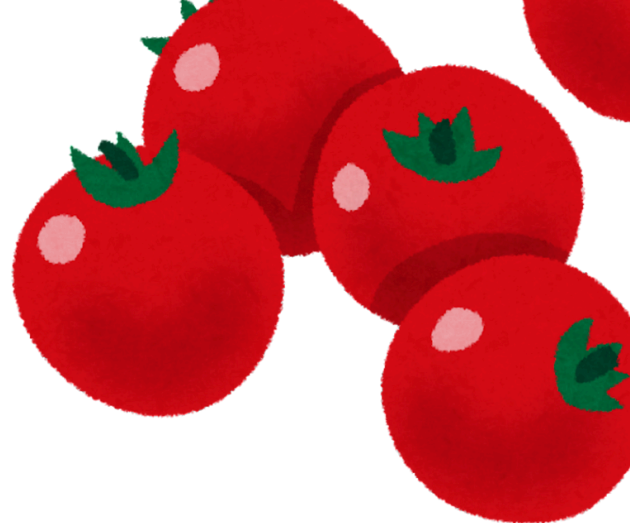
Le 4 avril dernier, une petite fille anglaise a réveillé sa maman malgré son jeune âge (6 ans !), pendant que la maison prenait feu. Ses frères et sœurs étaient aussi dans la maison et sa mère dormait.

Sa famille est très fière d'elle et de ce qu'elle a accompli bien qu'elle soit atteinte de troubles de l'attention.

Elle n'a pas été gênée par son manque d'attention mais a fait preuve de beaucoup de courage et a ainsi sauvé toute sa famille !



Les tomates farcies de Nicole



Article écrit par Nicole

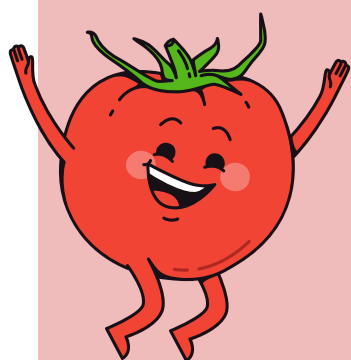
Illustrations : Canva/IngaNielsen sur Istock

Ingédients : 4 Tomates de type "Marmande", (charnues et rondes), 300g de chair à saucisse (à mélanger avec bœuf haché selon les goûts)
1 gros oignon ou 2 moyens, 4 échalotes, Ail, 1 bouquet de persil plat, Ciboulette, Sel, poivre, Beurre

1. Préchauffer le four à 180° (therm. 6).
2. Laver les tomates.
3. Couper un chapeau autour du pédoncule en faisant un beau rond.
4. Creuser la tomate avec une cuillère, en faisant le tour de l'intérieur, sans creuser le dessous.
5. Réserver la pulpe de la tomate.
6. Peler et hacher les oignons, les échalotes, l'ail, le persil et la ciboulette.
7. Dans un saladier, mélanger le tout avec la pulpe de tomate. Saler et poivrer.



8. Ajouter à la préparation précédente la chair à saucisse puis mélanger le tout.
9. Remplir chaque tomate de farce (ne surtout pas presser la farce, pour ne pas perdre le jus !) et disposer le chapeau sur le dessus.
10. Les mettre côte à côte dans un plat allant au four. Au fond du plat, verser un peu d'huile, ainsi que de l'eau.
11. Pour finir, mettre un petit morceau de beurre sur chaque tomate.
12. Enfourner et faire cuire 50min à 1h, en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.



Conseil de Nicole

Pour les plus gourmands : vous pouvez ajouter des pommes de terre (taille moyenne), les farcir comme les tomates et les faire cuire avec ! 😊

La Guadeloupe

Article écrit par Gilles. Photos : Wikipédia

À partir de 1986, tous les ans et pendant 15 ans, nous sommes partis, ma femme et moi en Guadeloupe. On passait tous nos hivers là-bas.

C'est une île beaucoup plus sauvage que la Martinique, peuplée de petites cabanes en bois. Il y a beaucoup de randonnées à faire : la Souffrière, les petites îles (Marie galante, St Barth...)

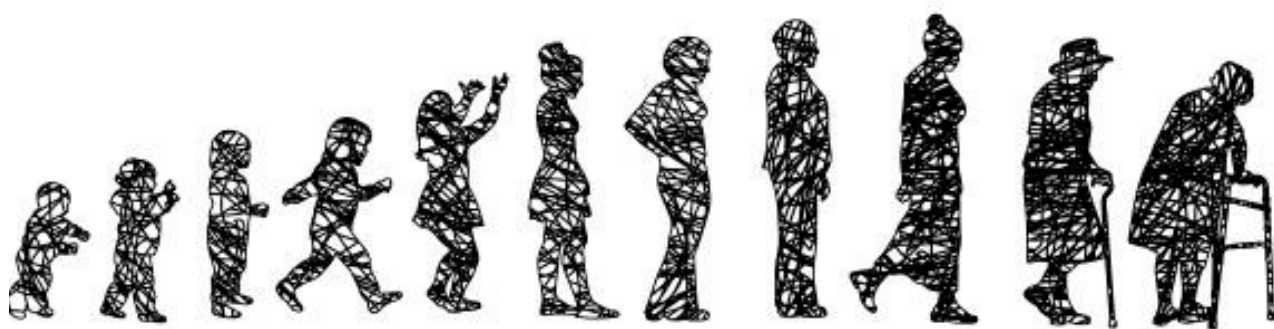




La nourriture y est très bonne, on y mange des boudins créoles, des accras, des crabes farcis, de la langouste, du blaff de poisson... Les avocats y sont délicieux, on en a acheté un, un jour, qui faisait 1kg2.

En Guadeloupe, beaucoup d'indiens y vivent, suite au mouvement d'immigration indienne survenu vers 1860 : les indiens venaient sur l'île pour cultiver la canne à sucre.

Il faut se rendre sur place, pour se rendre compte de la beauté des paysages, c'est à couper le souffle. Je garde de ces années de très bons souvenirs, qui m'accompagnent toujours.



la note philo

Ma vieillesse

Article écrit par Jeanne. Illustration : A-Digit sur Istock

Je suis contente de ma vieillesse, à 102 ans on ne peut pas demander mieux. La vieillesse n'est pas uniforme, chacun la vit de manière différente.

Vieillir est une chance, je le vis comme ça.

Vieillir est une arme à double tranchant: on a le bonheur mais aussi le chagrin... Le chagrin fait partie de la vie et sert à apprécier le bonheur.

Tout le monde n'apprécie pas de la même manière, la vie.

Moi à 102 ans, j'aime vivre!



instant créatif

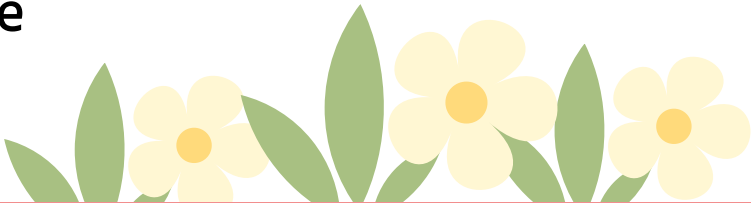
Création d'un pot de fleur original

Article écrit par Mme Soulat. Photos : Freepik

Ne jetez pas vos boîtes de conserves, elles peuvent toujours vous être utiles !

1. Retirez l'étiquette de la boîte de conserve
2. Peignez votre conserve de la couleur de votre choix (ajouter votre petite touche d'originalité)
3. Créez des trous pour les anses
4. Placez le fil de fer/corde, ficelle qui vous permettra de suspendre votre pot
5. Placez la plante de votre choix dans le pot finalisé

Touche finale : accrochez-les à une palette en bois avec une petite guirlande lumineuse traversante pour raviver votre jardin !



« C'est beau le jardinage : t'as beau avoir les grains, si t'as pas de pot, t'as pas de fleurs. » **Smaïn**

Partages créatifs

Merci à Monique Bolik pour le partage de ces créations en crochet

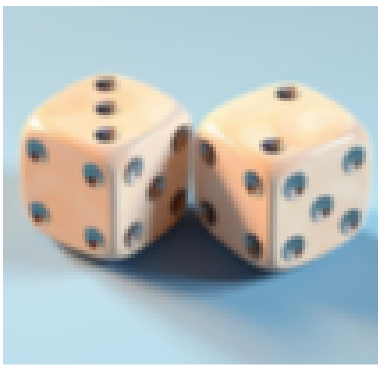


et si on jouait ?

Désordre chronologique

Jeu créé par les dames des l'atelier Mémoire

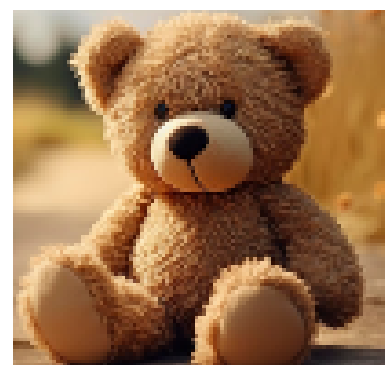
Classez ces 5 jeux du plus ancien au plus récent et devinez la date!



Dé



Mots croisés



Ours en
peluche



Console de jeux vidéo



Cartes à jouer

Réponse au prochain numéro 😊

"Hummm charade !"

Mon premier est la première lettre de l'alphabet

Mon deuxième est la 2ème lettre de l'alphabet

Mon 3ème est plus gros qu'une souris

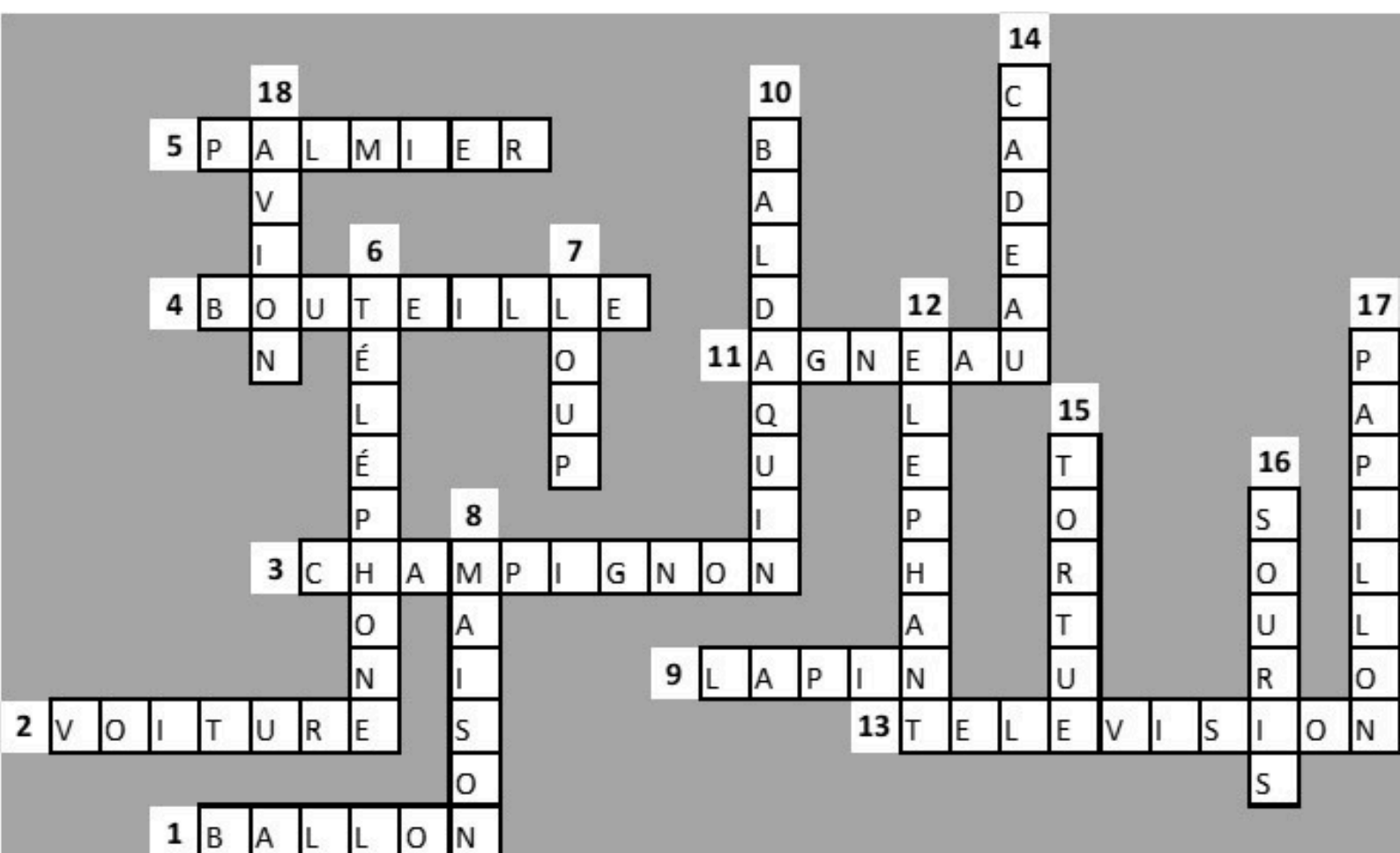
Mon 4ème sert à couper du bois

Mon 5ème est le pronom personnel indéfini de la troisième personne du singulier

Mon tout est une erreur de jugement, absurdité

Réponse : Aberration

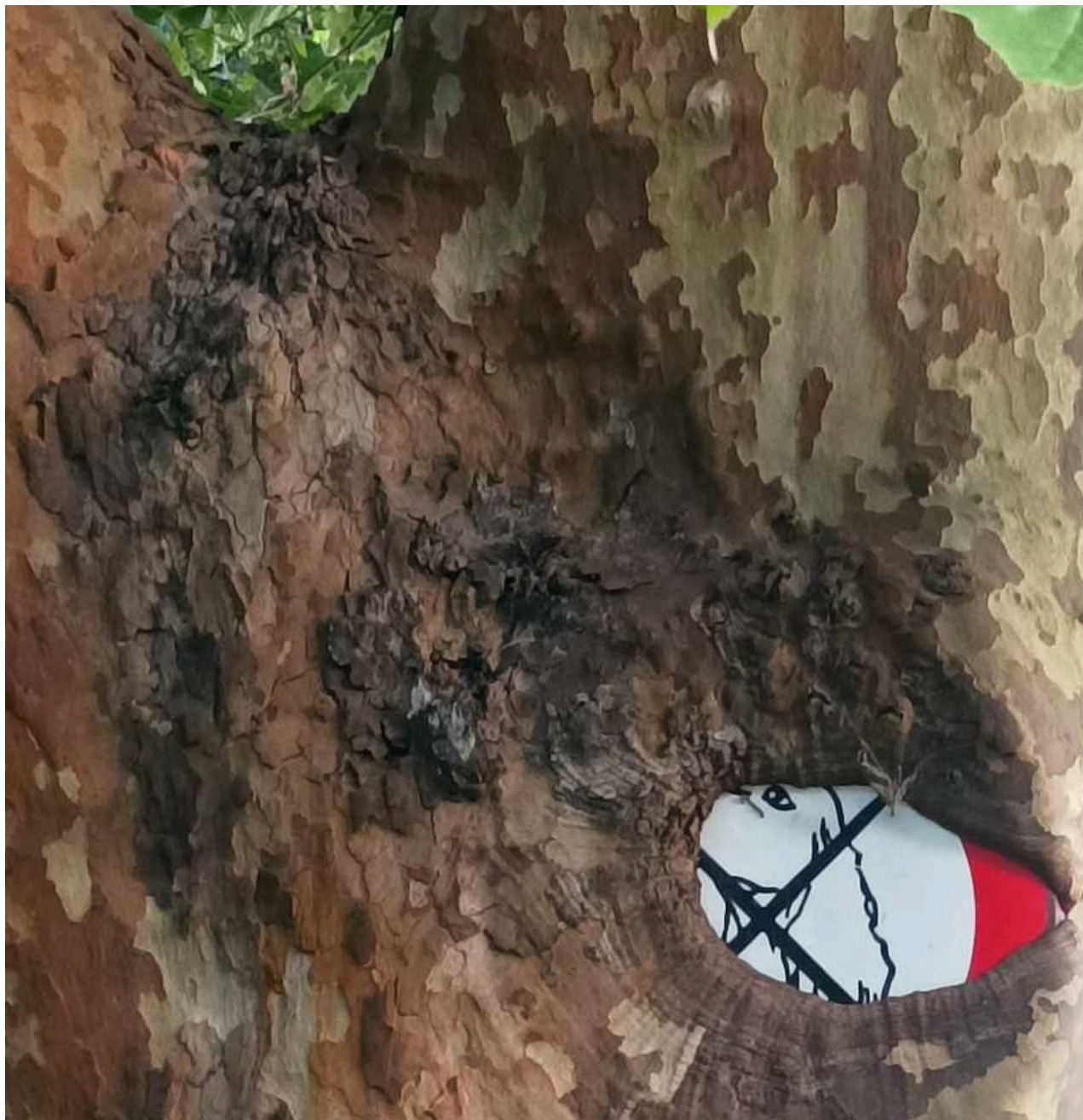
réponse : mots croisés numéro 97



découverte insolite

Photo : Virginie Chaudat

L'arbre avaleur de panneau de signalisation à Meschers sur Gironde



Prochaine Gazette : le 17 septembre 2024

La Gazette des Bonnes Nouvelles est un projet collectif mené par les thérapeutes de ReSanté-Vous en collaboration avec les aînés, qui, dans cette nouvelle version sont les rédacteurs de la Gazette.
+ d'infos sur resantevous.fr/la-gazette-des-bonnes-nouvelles

ReSanté-Vous 