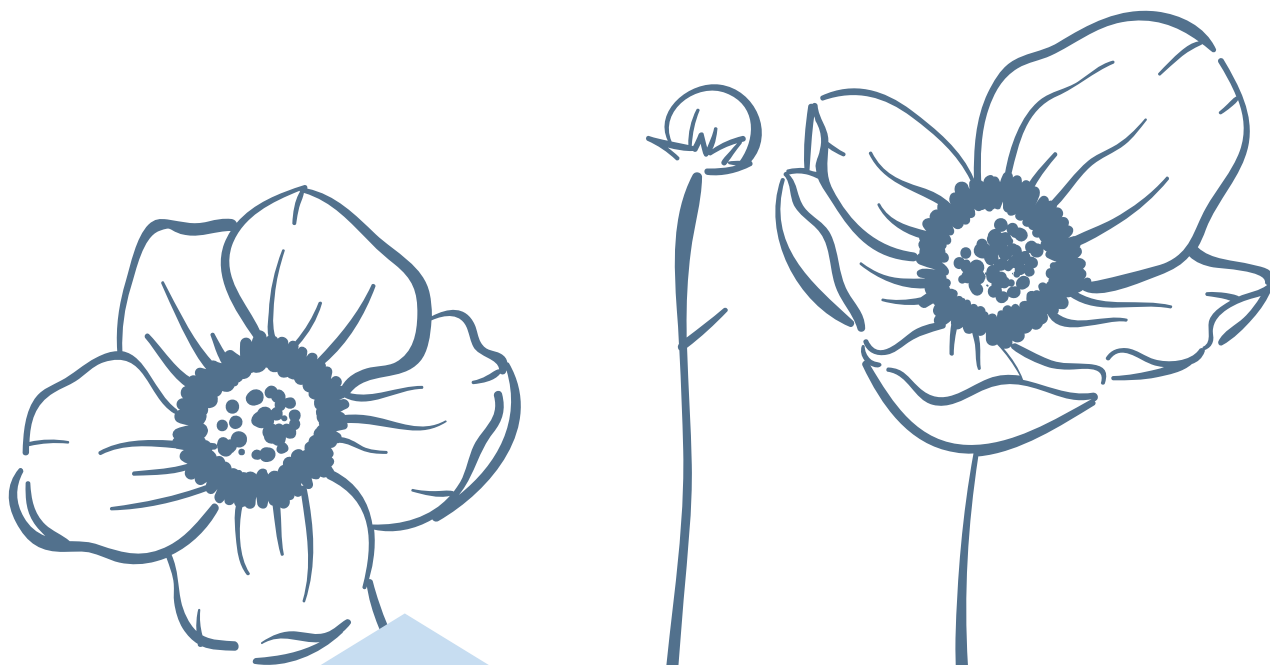


Le Bouche-à-Oreille de Lézian

LA GAZETTE NUMERIQUE DE LA RESIDENCE - N° 5



Edito

Vivre le temps présent au fil des saisons, c'est ce que nous avons retenu au n° 4 de la Gazette, et voici les réponses au jeu des expressions contenant le mot saison.

Les jours s'écoulent, chacun vers sa destinée, et nous pensons à Juliette, Lucienne, Louis et Freddy.

Nous vivons dans un monde géopolitique tendu et dans le pays avec des visions politiques personnelles, mais pour quelle attention collective de respect et d'unité ?

Confiance !

Chacun à notre niveau, nous rendons notre univers plus beau, par de nouvelles technologies telle que l'aquaponie, l'engagement dans un sport individuel et collectif comme le marathon, les activités de la résidence avec la ballade au fil de l'eau, la fête de la musique, dans notre famille et notre voisinage.

Nicole

Le saviez-vous ?

Nous avons parmi nous une marathonnienne !

Eh oui, la toute douce Isabelle est capable de courir 42 km195 en quatre heures et demie ! exploit qu'elle a réalisé le dimanche 24 avril, jour de Pâques, à Nantes.

D'où vient ce nom de Marathon et pourquoi cette distance ?

Marathon est le nom d'une ville grecque, séparée d'Athènes par une distance –à peu près – de 42 km. L'épreuve a été créée à l'occasion des Jeux Olympiques d'Athènes en 1896 pour commémorer la légende du messenger grec, Phidippidès, qui aurait parcouru la distance Marathon-Athènes en courant pour annoncer aux Grecs leur victoire contre les Perses en 490 avant J.C. La légende veut que ce messenger soit mort d'épuisement juste après avoir annoncé la nouvelle !

La distance fut définitivement fixée lors des J.O. de Londres en 1908. La famille royale d'Edouard VII désirait que la course démarre au Château de Windsor pour se terminer face à la loge royale dans le stade olympique. Cette distance, mesurée précisément, est devenue la distance officielle du Marathon : 42km195.

Comment devient-on marathonnienne ?



Rien de plus facile, selon Isabelle, si on a la chance de rencontrer, à 20 ans, une amie qui court de temps en temps... Avec elle, elle faisait au début des petits circuits d'un quart d'heure puis progressivement elles ont augmenté les durées de course et un beau jour, quelques années plus tard, un ami leur a proposé de faire le semi-marathon d'Orléans. Isabelle vivait alors à Pithiviers avec sa fille et son mari, lui-même adepte de la course grâce à son métier (garde mobile). Et les deux amies ont couru les 21km en 1h50. Après, il suffit de s'entraîner deux fois par semaine, se lever à 5h1/2-6h pour aller courir avant d'aller travailler...

A son arrivée à Mirande, nouvelle rencontre : une coiffeuse lui propose d'adhérer à « l'Astarac Fond Club » et l'entraînement reprend tous les mardis et tous les jeudis à 18h30 pendant au moins 1h. Mais ses collègues se sont rendu compte d'un essoufflement anormal et Isabelle a dû subir une opération à coeur ouvert à Ranguel ce qui ne l'a pas empêchée, après une période de réadaptation, de reprendre la course et de réaliser, soutenue par tout le club mirandais, le marathon de Paris ! Aurore Pérès et Bernard Laglaine qui l'ont emmenée à Paris l'ont assistée tout au long du parcours...



Le grand éléphant de l'île aux Machines était présent comme toujours...



Trois mirandaises prêtes à démarrer



La médaille, bien méritée, à l'arrivée !

Et c'est ainsi que, le 24 avril dernier, elle a couru le 40ème marathon de Nantes en 4h35mn.

4217 coureurs au départ, 2917 à l'arrivée ! Les premiers arrivés, des Kenyans, ont mis 2h18mn, les derniers 6h. Tous ont eu droit à la médaille en forme de biscuit LU, le fameux petit beurre nantais ...

Isabelle ne s'arrêtera pas là bien sûr, il y a des marches et courses programmées dans le Gers, comme celle de Saint-Michel de 13 km, qui a eu lieu le 22 mai, où ont participé aussi les VTT, et il y a surtout des projets d'autres marathons comme ceux de Madrid ou de Rome, et la longue marche que représente le chemin de St Jacques de Compostelle depuis le Puy en Velay...



Bravo, Isabelle, pour tous ces exploits et bonne continuation !!!

Les PÂQUES chrétiennes

En 2021 : le 4 avril. En 2022 : le 17 avril. En 2023 : le 9 avril...

Si la date de Noël est fixe, celle de Pâques change tous les ans.

Comment cette date est-elle fixée ? Elle est fixée par l'Eglise et elle correspond au premier dimanche après la pleine lune qui suit l'équinoxe de printemps.

Exemple pour cette année :

Equinoxe de printemps : le 20 mars

Pleine lune qui suit : le 16 avril

1er dimanche suivant : le 17 avril

Et 40 jours après, c'est l'Ascension, toujours un jeudi,
et la Pentecôte le 2ème dimanche suivant.

Geneviève

Eauzons, la 1ère ferme aquaponique à Aux-Aussat, dans le Gers

Ferme pilote des technologies aquacoles et horticoles

Visite du 27 avril 2022



L'aquaponie, c'est une eau vivante pour une symbiose entre les poissons et les végétaux, pour un nouveau type de polyculture vertueux : Une consommation d'eau très faible, pas d'engrais ni de pesticides.

Ce mode de production était déjà utilisé par les Aztèques et dans toute l'Asie pour la rizipisciculture. Depuis les années 2000 les Etats-Unis et l'Australie ont développé une agriculture productive en zone urbaine ou péri-urbaine.



L'aquaponie est citée par l'Organisation des Nations-Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture et par le Parlement Européen comme l'une des dix technologies qui vont changer nos vies dans les prochaines années.



Leur projet :

Une ferme aquaponique d'un hectare sous abri, pour diversifier leur production et approvisionner les grandes villes du Sud-Ouest, dès 2025.

C'est aussi offrir un système clé en main de fermes aquaponiques commerciales : essayer pour faire profiter d'autres agriculteurs, d'autres régions de leur expertise.

Construite fin 2019, la ferme d'Eauzons, propose à la vente depuis juillet 2020, du saumon de fontaine en filets frais et fumés, en poisson entier, des salades, des tomates, des aromates et approvisionne des commerces de proximité et des restaurateurs du Gers. Actuellement la ferme peut produire jusqu'à 8 tonnes de poissons et 22 tonnes de végétaux en une année et 4 emplois à plein temps ont été créés sur le site. Les particuliers peuvent s'y approvisionner en regroupant les commandes

Nous avons été très intéressés par ce mode de fonctionnement de la ferme aquaponique et nous avons fait notre petit marché de poissons de fontaine sous vide et de fraises.

Belle journée instructive vers de nouvelles technologies ! Merci Christine, pour ce choix judicieux !

Nicole

Visite du musée de Lupiac

Le 20 mai 2022



Au fil de l'eau

Promenade sur la Baïse le 8 juin 2022



10h, Embarquement à bord du d'Artagnan pour une promenade sur la Baïse . Pendant 1h bercés par un léger clapotis nous avons pu profiter du calme de la nature. Peu de passagers ce jour là découragés sans doute par une météo capricieuse . Ravis d'assister au passage d'une écluse nous avons écouté les commentaires du commandant de Bord qui nous en a expliqué avec humour le fonctionnement .

Notre croisière terminée direction le restaurant où comme toujours un excellent repas nous attendait servi par des hôtes sympathiques .

Après une journée conviviale et toujours dans la bonne humeur nous avons pris le chemin du retour sous la houlette de "Yolande " (notre guide numérique) et la conduite experte de Philippe.

PETITE HISTOIRE DE LA BAÏSE

Cette petite rivière qui nous entoure prend sa source sur le plateau de Lannemezan vers Capvern Les Bains et est longue de 187km 60. Elle traverse Mirande, Condom, Nérac et se jette dans la Garonne . Elle connut ses heures de gloire avec le transport des marchandises rendu possible avec la construction des écluses installées grâce à Henri IV, son ministre Sully et le dur travail de nos ancêtres.

Le trafic cessa en 1952 concurrencé par les transports routiers et ferroviaires.

Actuellement navigable pour la plaisance, elle fait la joie des touristes...

Andrée



Une rencontre fortuite

Je marchais tranquillement dans la rue du cimetière pour éviter les trottoirs caillouteux, quand j'aperçois au bout de la rue une dame et son petit garçon qui me regardent en souriant. Arrivée à leur niveau, nous échangeons quelques mots et je demande son âge à l'enfant - 2 ans et demi. Sa maman me dit : "Il était inquiet pour vous ? La dame va se faire écraser." Prenant un air confus, je lui dis : "Je sais. Il faut marcher sur le trottoir. Merci. Je retiendrai la leçon." Et j'ai continué mon chemin en marchant sur le trottoir. Les petits sont réceptifs et font confiance à leurs parents. Il n'y a pas d'âge pour leur inculquer les bonnes habitudes : politesse, honnêteté, respect des personnes et de la nature, partage, etc. Ils retiendront ces conseils et les pratiqueront tout naturellement au cours de leur vie. Puis, ils feront la leçon aux adultes. Ce fut le cas.

Raymonde

Bienvenue Simone



Fête de la musique



Le 22 juin 2022



ça chante et ça danse,
on a rigolé !



CLUB PÂTISSERIE

NOTRE
JOLIE
TARTE



Présentée

par notre chef pâtissier

Philippe

Pour la pâte :

- 400 g de farine
- 200 g de beurre mou
- 1/2 CC de sel
- 4 CS de sucre
- 10 cl d'eau

- Dans un saladier, mélanger la farine le sel et le sucre
- Ajouter le beurre mou pour obtenir une semoule épaisse.
- Ajouter l'eau d'un coup pour obtenir une pâte qui se tient.
- Etaler entre deux feuilles de papier

La garniture

- 4 œufs
- 50 cl de crème fraîche
- 1 sachet d'amandes en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 16 abricots à couper en deux

- Battre ensemble les oeufs, le sucre, la crème fraîche et la poudre d'amandes.
- Verser sur la pâte après avoir déposé les demi-abricots
- Cuisson au four à 170° en surveillant la cuisson.

Tout le monde a cherché...et trouvé!

Félicitations!

Voici une liste des expressions contenant le mot saison :

Les quatre saisons
Le cycle des saisons
La saison des soldes
La saison des vendanges
La saison des moissons
la saison des fruits et légumes
La haute saison touristique
(et la basse saison)
Des vêtements de saison
La saison des foins
La saison sportive
Il n'y a plus de saisons
La belle saison
La saison froide, la saison chaude
La saison des pluies
La saison des amours



La saison sèche
L'alternance des saisons
La mi-saison
Ce n'est pas la saison
L'arrière saison
En toute saison
Hors saison
La saison des récoltes
La morte saison
Les marchands de quatre saisons
Une salade de saison



Quelques citations

"Il faut vouloir quand on le peut, car ni la saison ni le temps, n'attendent personne." Baltasar Gracian

"Celui qui sème les graines du bien à la bonne saison, récolte les fruits du bonheur à la belle saison."
Yves, internaute Ingénieur et photographe

"La plus belle saison, ce n'est pas l'été, c'est l'amour." Josiane Coeijmans - Poétesse belge

La terre nous fait attendre ses présents à chaque saison, mais on recueille à chaque instant les fruits de l'amitié. Démophile

"Le printemps est la saison où les garçons commencent à comprendre ce que les filles ont su tout l'hiver." O. Henry - écrivain

Qu'est-ce que cela, soixante ans ? C'est la fleur de l'âge, et vous entrez maintenant dans la belle saison." Molière

"Le secret pour gagner : une action après l'autre, une balle après l'autre, un match après l'autre, une saison après l'autre." Luis Hernandez - Entraîneur de football.

"Noël n'est pas un jour ni une saison, mais un état d'esprit. Chérir la paix et la bonne volonté, être plein de miséricorde, c'est avoir le véritable esprit de Noël." Calvin Coolidge - Président des Etats-Unis

Conte oriental de la fougère et du bambou

"Un jour, je me suis avoué vaincu...J'ai renoncé à mon travail, à mes relations, à ma vie. Je suis alors allé dans la forêt pour parler avec un ancien que l'on disait sage.

- Pourrais-tu me donner une bonne raison de ne pas m'avouer vaincu ? lui ai-je demandé.
- Regarde autour de toi, me répondit-il, vois-tu la fougère et le bambou ?
- Oui, répondis-je.
- Lorsque j'ai semé les graines de la fougère et du bambou, j'en ai bien pris soin. La fougère grandit rapidement. Son vert brillant recouvrait le sol. Mais rien ne sortit des graines de bambou. Cependant, je n'ai pas renoncé au bambou.

La deuxième année, la fougère grandit et fut encore plus brillante et abondante, et de nouveau, rien ne poussa des graines de bambou. Mais je n'ai pas renoncé au bambou. La troisième et quatrième année furent identiques à la deuxième. Mais je n'ai pas renoncé au bambou.

Lors de la cinquième année, une petite pousse de bambou sortit de terre. En comparaison avec la fougère, elle avait l'air très petite et insignifiante.

La sixième année, le bambou grandit jusqu'à plus de 20 mètres de haut. Il avait passé cinq ans à fortifier ses racines pour le soutenir. Ses racines l'ont rendu plus fort et lui ont donné ce dont il avait besoin pour survivre.

Savais-tu que tout ce temps que tu as passé à lutter, tu étais en fait en train de faire pousser des racines ? dit l'ancien, et il continua :

Le bambou a une fonction différente de la fougère, cependant, les deux sont nécessaires et font de cette forêt un lieu magnifique.

Ne regrette jamais un seul jour de ta vie.

- Les bons jours te rendent heureux.
- Les mauvais jours te donnent de l'expérience.

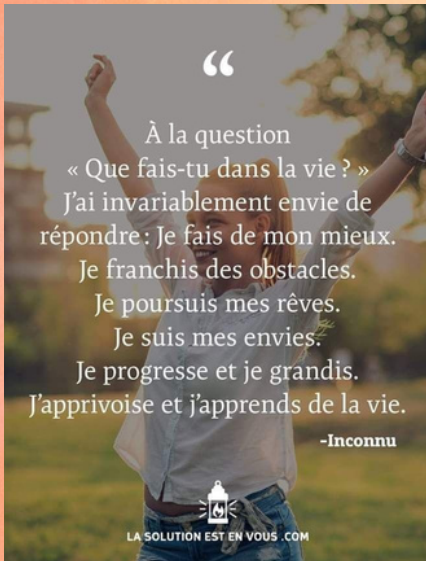
Les deux sont essentiels à la vie, dit l'ancien et il continua :

- Le bonheur te rend doux,
- les tentatives te rendent fort.
- Les peines te rendent humain.
- Les chutes te rendent humble.
- Le succès te rend brillant.

Si tu n'obtiens pas ce que tu désires, ne désespère pas...
Qui sait, peut-être que tu es juste en train de fortifier tes racines."



Quelques pensées...pour l'été!



Quand la vie vous refuse
quelque chose, c'est parce
qu'elle prépare quelque chose
d'encore mieux...



« Si on pouvait regarder
dans le cœur des gens et
comprendre les défis auxquels
chacun fait face... Je pense
qu'on les traiterai avec
beaucoup plus de douceur,
d'amour, de patience, de
tolérance et de respect... »

- Fabien Sullivan Grandfils -
Esprit Spiritualité Métaphysiques

Un vieux sage a dit :
"Si tu veux être heureux, il faut ignorer deux
choses :

- La vie des autres
- L'avis des autres