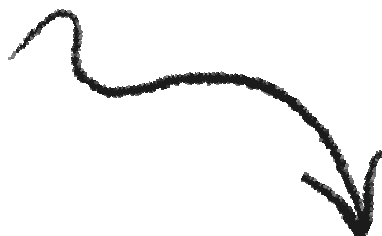


LE GROUPELTO N°9



Au GEM Cap@cités

Nous déménageons



ici



Sommaire

Editorial

Au retour du Sénégal

Une journée à Marmande

Nouvelles de l'atelier arts plastiques par Christophe et Thierry

Ils écrivent...ils ont écrit ...Hugo, Philippe, Xavier, Quentin et les autres...

Souvenirs des 7 et 8 juillet 1977

L'horoscope de Maître M'

Le dessert de l'été

Et bien sûr les dessins et illustrations de Catherine

Merci à Luce pour les photos, à Marie-Pierre pour la mise en page, à Carole et à l'UDAF du Gers pour l'impression.



Marie -Pierre c'est pas le moment !!

Nous tenions à remercier les adhérents, les bénévoles et les amis du Gem qui sont venus nous donner un coup de main (un gros coup de main !) pour le déménagement!

Nous sommes en préparation d'un repas associatif qui fera également office de « pendaison de crémaillère » et j'espère que toutes les personnes qui ont participé à ce déménagement pourront être avec nous !!!



Marie-Pierre, Michel et Pierre

Editorial

Il n'y a pas que l'été qui arrive de façon un peu précipitée avec ses fortes chaleurs.... Au GEM Capacités aussi cette fin de printemps et ce mois de juin sont marqués par un "coup de chaud" inhabituel car nous déménageons... nous avons déménagé !!

Aussitôt annoncé et aussi vite réalisé ! Enfin presque, car tout s'est déroulé dans les formes : courrier de la propriétaire voulant récupérer sa maison à des fins personnelles ; puis réunion du conseil d'administration du GEM pour information et décision quant au choix d'une nouvelle location correspondant aux besoins du GEM. Pierre, notre président, Gérard Ducuns, Michel et Marie-Pierre ayant fait diligence une nouvelle maison était proposée au CA qui donnait son aval pour cette location ; la situation et les caractéristiques de ces locaux paraissaient convenir à ceux qui les avaient visités. Il ne restait plus, avant la fin juin, qu'à vider la maison de l'impasse Albert Camus. La belle affaire !

Il n'imagine pas ce cher Albert ce que cela a représenté, tous les litres d'huile de coude nécessaires et l'engagement de diverses personnes, adhérents du GEM, salariés, bénévoles et autres pour déplacer tout ce qui avait été installé au fil des ans depuis 2009, alors que la température oscillait entre 30 et 38 degrés certains après-midi ! Enfin nous y sommes ou presque, chacun y va de son commentaire, qui, la plupart du temps énonce la satisfaction : « belle maison, grande, fonctionnelle, bien située, arrêt de bus à proximité, grand jardin, etc...etc... »

Il n'empêche, déménager n'a rien d'anodin, c'est toujours et pour chacun un moment et un mouvement qui bousculent les repères, les habitudes, la vie elle même ! Nous quittons, nous laissons des locaux, des objets, des trajets, un voisinage, bref "un paysage" auxquels nous étions habitués, cela ne va pas forcément de soi !

Le temps est venu de découvrir cette nouvelle maison, de l'investir, de la décorer, de réfléchir et même de rêver à l'utilisation de l'espace intérieur, du jardin, peut-être de créer de nouvelles activités, de nouvelles circulations, d'accueillir bien sûr en septembre tous les adhérents, les bénévoles et amis du GEM Capacités pour une inauguration "officielle".

Le Groupetto a lui aussi déménagé et malgré tout, en cette période de transition, nous vous proposons son neuvième numéro. Bonne lecture et bel été à vous.

Marc



Récit de voyage... Retour du SENEGAL pour Christophe et Henri....

Nous sommes arrivés le 7 janvier 2017 à 16h à l'aéroport de Toulouse Blagnac pour embarquer et partir à 18h pour Lisbonne ; nous avons mis 1h30/2h pour arriver à Lisbonne et nous avons repris l'avion dans la soirée pour arriver à Dakar à 3h du matin. Nous avons dormi à l'auberge pendant 2 ou 3 heures ; je n'ai pas beaucoup dormi peut-être 1h ou 1h30.

On a pris le petit déjeuner à 8h30/9h puis le taxi à 10 heures pour arriver à 16h à Sandikoli. Entre temps nous nous sommes arrêtés à Kaolac pour changer de l'argent et passer une commande de carrelage pour la construction de l'école maternelle. Il y a eu des volontaires pour les travaux : médecins, étudiants français, maçons et divers corps de métiers. De temps en temps nous avons travaillé au transport de briques de terre ; chaque brique faisait 22/23 kilos ; pour l'assemblage des briques on a utilisé de la paille, de l'eau et de la terre. Des adolescents en difficulté venant de la région parisienne nous ont rejoint pendant le séjour accompagnés de leurs éducateurs spécialisés et d'une psychologue. Ils ont participé à la construction de l'école et se sont montrés très agréables ; l'ambiance était bonne.

A la fin de notre séjour et après 4 mois de travail il restait environ 15 jours d'ouvrage pour les finitions (enduits et peintures).

Au milieu de notre séjour nous avons été avec Henry au restaurant ; le repas fût excellent, nous avons mangé du poisson avec des brisures de riz un peu épicées ; nous avons pris 2 assiettes chacun et j'ai pris un peu de thé à la fin. Chaque mercredi nous avions du poisson frais du marché de Sokone qui est à 10 kilomètres de Sandikoli. Le poisson est très varié : lotte, baracuda, mulets, carpes etc...

On a aussi été en moto de type Djakarta jusqu'à Sokone ; c'était un vendredi, jour de la prière. Nous nous sommes baignés presque tous les jours, l'eau était à 28 degrés, c'était génial. Nous avons aussi pris un bateau en fibre de résine avec des panneaux solaires pour naviguer sur le delta. La saison des pluies commence au mois de juin et finit au mois de septembre, le temps est alors très humide.

J'ai regardé chez l'imam PSG-Barça et en championnat Monaco-Lyon ; l'imam est malheureusement décédé pendant notre séjour, c'est une grosse perte pour le village.



Christophe

Une belle sortie à Marmande pour rencontrer les membres de l'association Arc en ciel. Texte rédigé par Christophe et Marc

Le jeudi 1er juin, beau temps ! Florence manque à l'appel dommage ! la journée s'annonce plutôt bien et Les deux Christophe, Thierry, Catherine, Pascal, Henri, Marc et Marie-Pierre sont à l'heure... pour installer la banquette arrière du fourgon afin que chacun trouve sa place pour ce voyage de 2 heures. Départ donc vers 9h45 et pas de cigarette avant l'arrivée à Marmande.

La journée a été super ! Nous avons été accueillis agréablement et pour ceux qui ne connaissaient pas les locaux une visite accompagnée était prévue avant le repas que nous avons pris dans le beau jardin très agréablement aménagé. Rôti de porc et haricots verts au menu, c'était très bon.

Les membres de l'association Arc en ciel nous ont informé des diverses activités qu'ils peuvent faire eux mêmes par le biais de l'association de sport adapté (tir à l'arc, hand-ball, pétanque etc...) ; par ailleurs ils organisent aussi des prestations de services pour les autres ; ils font régulièrement des pâtisseries et parfois des repas qu'ils vendent à l'occasion de manifestations qui se déroulent à Marmande, par exemple repas servis à l'association "Les vieux boulons" lors de leur manifestation annuelle. Les gains servent à l'organisation d'activités associatives et notamment aux voyages ; un voyage au Québec est en préparation depuis de longs mois ; départ prévu en septembre prochain pour 2 semaines, c'est super !! Nous avons sentis beaucoup de dynamisme chez les adhérents qui ont le souci avec les bénévoles du bon fonctionnement de l'association Arc en ciel.

Retour tranquille avec une pause à Condom au bord du bassin de Gauges.





SORTIES à PESSAN avec le groupe Arts plastiques.

Jeudi 4 mai 2017 nous sommes allés à Pessan avec l'atelier arts plastiques chez Luce pour enfumer le cloporte ; en arrivant nous avons pris un café avec un gâteau que Thierry a acheté. J'ai bien aimé caresser les chevaux ; quand nous y sommes allés il y avait 2 poulains qui sont nés. Les chevaux étaient très beaux ; Thierry a goûté le lait de jument, il était très bon. J'ai aidé Luce à faire le feu , on a mis des pignes de pin dans le feu. Tous les membres de l'atelier arts plastiques dirigé par Luce étaient là ; j'aimerais refaire cela l'année prochaine au même endroit ; il a fait très beau et la date avait été bien choisie par le groupe.

Christophe

Pour le journal Le Groupetto un paragraphe au sujet de l'atelier avec Luce (Thierry, Christophe, Ammandine, Bernadette et Luce), nous avons bien aimé avec l'équipe faire cramer la bête le cloporte ; Christophe et moi nous avons passé un bon moment à faire brûler. Pour ma part j'ai voulu fêter en même temps mes 53 ans que j'ai eus le 29 avril avec un gâteau (cake). Je suis très content de cette après midi passé chez Luce. Merci et à très bientôt de voir les écrits de tous les adhérents. Amicalement

Thierry.

Longues pattes et carapaces

EXPO CERAMIQUE

Dans les rues du village

Du 7 juillet

Au

24 septembre

2017

Pessan - 32 -

Travaux des ateliers
Association Incandescence



Contact : Luce PLAJD 06.08.83.53.52
* FB : Incandescence



Dernière séance ce jeudi 6 juillet pour les membres de l'atelier arts plastiques ; ceux-ci se sont rendus une nouvelle fois à Pessan pour terminer avec Luce la préparation de l'exposition d'été et accrocher à divers endroits du village leur travail de l'année notamment le fameux cloporte ! Le pique-nique prévu n'a pu avoir lieu et sera fait au mois de septembre lors de la reprise de l'atelier. N'hésitez pas à visiter le belle exposition en vous promenant dans les rues de Pessan.

Écritures....textes....poèmes....Expression.....

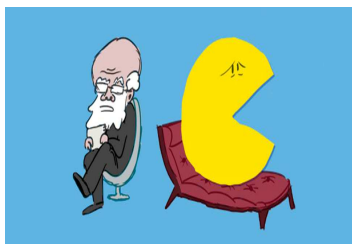
La souffrance

Ô la souffrance
Ô toi mon amie
Jm'emmitoufle
Dans ton grand manteau gris
Les gens qui souffrent
Savent bien ce qui les attend
Une tombe de chien
Pour leur enterrement

2016

Ô toi qui me tends la main
Sache que le besoin
D'amour, ne se satisfait pas
De soupe et de pain
A chacun de mes pas
j'avance pressé
De fuir ce qui m'attend
Tout au bout de ma vie.

Hugo, 29 octobre



Quand Jésus crie la caravane passe

Les simples d'esprit
Iront tout droit au paradis
Dis- le aux infirmières
De bonnes intentions
Dis-le aux psy
Je préfère les canapés
Aux lits
Dis-le aux gens
C'est pas ma faute à moi
C'est les médicaments
Dites-le aussi
C'est pas drôle la vie.

Pas de vice

Je n'arrive pas à dormir
Mais c'est triste
Je n'ai pas de vice
Je ne fume pas, ne bois pas
C'est dégueulasse
Je n'ai pas de goût pour la vinasse
C'est bête
Je ne fume pas de cigarette.

Hugo

Chez Philippe...Il y eut un soir...

*« Mes dames, ce soir, dans ma chambre,
Ma dame aux belles cuisses...(à pile ou face)*

Ma dame à crinière blanche, vêtue de fourrure...

*Ma dame rousse aussi...
Qui sont elles ? Le savez vous ?*

Elles sont mes muses,

J'en use, je m'en amuse et n'en abuse... »

il y eut un matin....



*« ... La reinette a fouillé sous mon lit
durant toute la nuit et la journée
et, avec son corps gluant,
a récolté toutes les peluches de fibres..*

Pourquoi les hommes-grenouilles plongent-ils toujours en arrière et jamais en avant ?



...et encore un soir...

*«... Si bien que je l'ai retrouvée ce soir
invisible, asséchée et quasiment étouffée.
au beau milieu d'une pelote...*

*Je ne suis pas de ces journalistes
qui font "leur beurre" en filmant la détresse.
Et puis je ne vois aucune gloire personnelle
à étaler mon laisser aller domestique...*

*Mon premier geste aura donc été
de la libérer de sa douce prison de laine
et de la remettre dans son milieu
sous la fenêtre, mais à l'extérieur.*

*Celle ci reste ouverte, si ma dame veut m'exposer ses belles cuisses...
Quant à la dame rousse, je ne la vois plus...
Elle aura sans doute trouvé la sortie toute seule...*

*Les papillons ? Il a plu, ils doivent avoir froid...
Ils ne sont pas de sortie et ne sont pas entrés
chez moi ce soir...*

*Paradoxe ?
Si tout le monde a déjà vu des moutons sauter,
cet exemple reste unique en son genre...*

*Demain je fais le ménage...
Tant qu' à faire, autant bien recevoir ma dame. » Philippe (nuit du 2 au 3 juin
2017)*

"...ce qui me plait du mois de mai.."écrit -il aussi



Chez Philippe poussent aussi de belles fleurs sauvages...qu'il photographie et qui l'inspirent...notamment les orchidées sauvages "dont le nom est emprunté au latin orchis-idis, lui-même emprunté au grec orkhis qui employé surtout au pluriel signifie « testicules »Le mot a désigné la plante à cause de la forme de sa racine "nous dit le dictionnaire historique de la langue française, Le Robert, page 2476

Le petit cahier de Xavier... suite...

Jeudi 09 mars 2017

J'ai acheté un CD en course lundi dernier. Je fais le clown et de l'acrobatie au Pop Circus pour un spectacle de fin d'année.



Jeudi 16 mars 2017

Ce week end j'ai mangé chez le copain de ma mère et j'ai joué avec la sœur de Florian ; elle m'a donné son numéro de téléphone pour que je l'appelle.

Jeudi 04 mai 2017

Olivier mon frère a 22ans et il est parti de la maison ; il est allé en Australie pour trouver du travail mais pour le moment il cherche toujours !

Avec ma chérie on s'est fait un restaurant ; je lui ai offert un bouquet de fleurs et elle m'a offert un cahier de recettes pour que je marque mes recettes.

Ma sœur est en stage dans une maison de retraite à Samatan, elle s'occupe des personnes âgées.

Jeudi 17 mai

je reste en internat toute la semaine prochaine jusqu'à ce que ma mère puisse à nouveau conduire, car elle s'est fait opérer d'un pied.

Ma sœur a trouvé un appartement à Lombez et elle commence à déménager.

Jeudi 8 juin

Ce week end je suis allé chez nos amis de Razengue ; je suis allé chercher Benjamin mon copain, nous avons échangé des hand spineurs puis Benjamin et nos amis sont venus manger chez moi et ils ont regardé le match de rugby, Toulon contre Clermont ; c'est Clermont qui a gagné et je suis très très content.

Jeudi 22 juin 2017

J'ai écouté une musique bretonne en haute ville à la fête de la musique ; je suis allé à l'anniversaire de ma chérie qui a fait 21 ans.



•Tu crois qu'il se réveillera ?

Dans un village ancestral, au sommet d'une montagne, sur le mont YOLS, au sud ouest du royaume RAGG, en l'an QH406 que va débiter l'aventure. Ainsi le destin reposera sur les épaules d'un groupe éparpillé dans tout le royaume.

Cheveux clair, âgée de 19 ans, portant une cicatrice sur la joue gauche, coupe longue sur la gauche ; tel était décrit le jeune homme couché sur un tatami dans un camp de réfugiés, Quentin Shira.

•Réveille toi grand frère je te prie !!! supplia une jeune femme âgée de 18 ans assise sur ses genoux.

•Maître bonjour, Rino Romi, maître et professeur dans l'art du combat de toutes catégories.

•Comment va Quentin ?

•Il est toujours dans le coma professeur.

•Eh bien cela fait combien de temps ?

•Une semaine !

•MMM... Et dire qu'il s'écroule souvent lorsqu'il va lire des vieux manuscrits au rayon scribe, il passe des heures interminables à les bouquiner comme si quelque chose le tourment ou je ne sais quoi d'autre.

Soudain on frappa à la porte !!!

-Incroyable ! cria Lys Antoinette, médecin en chef du village. Quoi ?

Qu'est ce qu'il y a ? vous avez trouvé quelque chose ?

•Oui !!! D'après nos recherches et nos expériences nous avons trouvé une maladie inconnue jusqu'à ce jour, elle s'appelle :

•yols ?

•Précisément, une maladie qui se déclenche si elle est liée par le sang.

•Hein ?

•Liée par le sang !?

•C'est une blague ?

•Comment cela est il possible?!

•Pour répondre à vos questions cette maladie provient d'une civilisation très ancienne aujourd'hui en ruine et totalement disparue. Cette maladie mortelle se déclenche si on lit des manuscrits de cette lointaine époque.

•AAH...Grima....AAH....

•Grand frère !

•Par nos ancêtres que lui arrive t-il ?

•Chien... Cerbère...Mages...Démon....

•AAARH !!!

•La maison ! La croissance de végétation s'accélère, le vent souffle violemment dans toute la pièce et là Gaelle s'évanouit.

•Gaelle !!!

•Mais enfin qu'est ce qui se passe docteur ?!!!

•Il n'y a rien à comprendre.

•Oh...regarde !!!


Tous les regards se tournèrent vers le pendentif de Gaelle qui se manifeste sous forme de lumière bleue étoilée.





Qu'il semble réagir avec la marque sur le bras droit de Quentin.
Pour des raisons qu'on ignore le calme revint et tout rentra dans l'ordre.

- Quelqu'un pourrait-il m'expliquer ce qui s'est passé ?!
 - MMH... voilà qui est fortement étrange, dans ce cas je crains que nous ne devions partir.
 - HEIN !!!
 - Comment ça ? Où ? Pourquoi ? Pour quelle raison ?
 - ...AAH...AZURA
 - !!!-
 - AZURA!!!non c'est impossible !
 - Quoi !!!
 - AZURA, le royaume d'AZURA est...en ruine !!!
 - Ce royaume qui a été détruit par une force inconnue.
 - HEIN ! Qui va là !!!
- Quentin finit par se réveiller.
- A qui parles tu ?
- Il sentit une personne, il prit son épée en forme de Phoenix et se rua vers l'inconnue ; malheureusement celle ci parvint à s'enfuir.
- Qu'est-ce que c'était ?
 - Je n'en sais rien.
 - AAH... ma tête ! Que s'est-il passé ? J'ai encore le crâne dans le gaz.
 - Tu as dormi.
 - Combien de temps ?
 - Sept jours.
 - Quoi ?!!! j'ai fait la grasse matinée !
 - Et je rajoute que tu murmurais des mots tels que: GRIMA, AZURA, MAGE, DEMONS....
 - Et ma sœur elle est où ?
 - A tes pieds.
 - Gaelle ça va ?
 - Ouf ! La grande déesse ! Tu vas bien du côté cœur .
- La jeune fille ouvrit les yeux et esquissa un sourire du coin des lèvres.
- Ah ! Mon grand frère, tu es réveillé ; j'ai eu si peur que tu aies de la fièvre.
- Gaelle serra très fort Quentin dans ses bras. C'est alors que Rino Roumi et Lys Antoinette décidèrent d'avoir une discussion tous les deux à l'église après la tombée de la nuit, vers minuit.
- Dis, grand frère, si on allait annoncer au village que tu vas bien et j'aimerais aussi faire des boutiques avec mes 250 fency.
 - D'accord, je t'accompagne, ça te va ?
 - Il n'y a pas de soucis !!
 - A la boutique qui s'appelle "A la Maison du Lutin"
 - Oh ! Cela tombe bien, moi aussi j'aimerais faire quelques achats ! J'ai 250 fency moi aussi !!!
- Par contre je ne sais plus où j'ai rangé mon porte-monnaie vec mes fency !
- Dans le placard à côté de la fenêtre, 4ième étagère en partant du bas.
 - Ah ! Le voilà ; je suis prêt.
 - Oui c'est parti, tu viens ? Le dernier arrivé à la boutique paie pour l'autre.
 - Hé ! C'est pas du jeu, t'es parti avant, tu vas voir.
 - Un instant Quentin !
 - Oh ! Maître, je ne vous avais pas vu, comment allez-vous ? Que puis-je pour vous ?
- Quentin mit sa main à l'emplacement du cœur sa sœur.



•Cela concerne aussi ta sœur !

•Qu'est-ce qu'il y a ?

•je veux que toi et Gaelle vous prépariez vos affaires et que vous partiez avec moi à ELEVENAR, capitale du royaume RAUG qui se trouve au cœur du pays ; il va nous falloir 4 mois, mais à dos de cheval il faut 4 jours.

•A ELEVENAR ?? Qu'allons-nous faire là-bas ?

•Eh bien au mois de mars nous fêtons l'anniversaire du roi et la naissance de la princesse qui fête ses 10 ans en cette grande période de la Foire. Alors dis à ta sœur qu'il serait préférable que vous fassiez vos achats là-bas ! Compris ?!

•Compris !

•Très bien ! Je vous attendrai aux portes du village, à demain.

•A demain !

Quentin alla dans le village à la poursuite de sa sœur, traversant les jardins de fleurs, les rues aux vitrines animées ; il arriva à la mairie.

•Ouf ! Je ne suis pas encore bien réveillé ! Bon! là je trouve que je dors autant et que j'arrive à déchiffrer l'ancien manuscrit.

•Quentin ?

•HEIN !

•M'as-tu oublié ?

•J'ai la berlue

•Tu es amnésique !

•J'entends une voix.

Puis plus rien ; et il reprit son chemin ; soudain il passa près d'un dépôt d'armes et se dit :

- c'est vraiment dommage que je ne puisse pas acheter quoi que ce soit dans ce village, Bof ! Mieux vaut prévenir que...

- AAH !!!

Les cris retentirent suivis d'une explosion à l'autre bout du village, plus précisément au manoir hanté du maréchal MORTUER, assassiné le QU 150 ; depuis cet endroit est maudit. On raconte que ce sont des hommes qui l'ont tué pour ensuite s'entretuer. On a retrouvé des ossements et on a compté 156 squelettes ! On raconte aussi qu'un trésor est dans ce manoir et qu'une carte y est cachée quelque part dans le sous-sol.

Tel un oiseau prenant son envol pour la première fois Quentin oublia son rendez-vous et se rua sur les lieux. Arrivé à destination on n'y trouvait personne, rien que des traces de pas et la porte qui était fermée s'ouvrit lentement. Les corbeaux planaient au dessus de la demeure...

Quentin pénétra dans l'enceinte ; il faisait aussi noir qu'au fond d'un chaudron ! Quentin s'exprima "Alors voilà à quoi ressemble l'intérieur de cet endroit !"

...Clac....

MMH... quel était ce bruit ?

Il se retourna et vit la porte fermée.

•Qu'est ce que !!!

•Il prit son épée et tenta de l'ouvrir par tous les moyens et à maintes reprises, en vain !ce fût un échec !

•Par la barbe de mon grand père me voilà pris au piège ! Bon autant explorer ce lieu et découvrir d'où vient ce cri.

Il entama une exploration mais il faisait sombre ; il prit une torche dans le hall d'entrée ; c'était plein de poussière et de toiles d'araignées. Il monta les escaliers grinçants, les murs étaient remplis de tableaux et l'un d'entr'eux avait un squelette et à droite de celui ci était écrit : Peinmort !

La pièce se mit à trembler, les tableaux semblaient prendre vie ainsi que les squelettes. C'est dans la confusion que Quentin fonça dans le tas et mit le feu aux tableaux, mais le squelette semblait le poursuivre. Quentin renversa une étagère mais le monstre l'évita et le poursuivit ; il n'avait plus d'autre choix que d'affronter cet être aussi hanté que maudit. Il courut longtemps dans le couloir sans fin, il s'arrêta au bout de sa course, essoufflé ; il entendit encore la voix de son poursuivant :

•AHH ! Sombre mortel, rejoins-nous, la mort t'attend !! rejoins-nous en enfer !

•AHH,AHH,AHH, AHH, AHH !

Quentin nageait en plein cauchemar.

Telle était décrite la scène digne des Enfers. Il courut toujours dans le noir et se trouva dans un cul de sac.

C'est alors que l'emblème du Phoenix qui était représenté sur son épée se mit à briller. Une lumière aveuglant apparût dans tout le bâtiment ; Quentin ferma les yeux un instant puis le rouvrit et se retrouva nez à nez avec un grand phoenix de cinq mètres de haut et sans dire un mot il lui donna une de ses plumes fétiche de cinquante centimètres. La lumière réapparût puis disparût aussitôt, et, comme par enchantement la plume se planta sur le mur et fit apparaître une porte. On entendit des paroles incompréhensibles et un cri perçant retentit : A l'aide !!

SUITE AU PROCHAIN NUMERO !!!



Souvenirs...



Voici bientôt 40 ans, les 7 et 8 juillet 1977, la ville d'Auch et quelques autres villages du Gers étaient ravagés par une inondation soudaine puisque en quelques heures entre le 7 et 8 juillet les pluies incessantes ont provoqué une crue soudaine et brutale du gers et de quelques autres rivières.



Beaucoup d'auscitains assistèrent impuissants au déferlement brutal de ce qui n'était plus une rivière mais une énorme vague chargée de tout ce qui avait été emporté sur son passage et laissant une ville littéralement dévastée et traumatisée.



L'horoscope de maître M' : médium, voyance, tarots

Sagittaire 23 novembre-22 décembre

Vie sociale/santé : vous êtes sous l'emprise de nouveau président ! Profitez en, rien ne vous résiste en ce moment ! Lancez vous en politique.

Côté cœur : Habitué des coups de foudre attention aux brûlures !

Poissons 19 février-20 mars

Vie sociale:santé :

Evoluez sans filet, c'est risqué mais vous y trouverez votre compte. Muscler vos nageoires cela vous permettra de sortir de la panade !

Côté cœur:

Ne résistez pas au chant des sirènes! Ni aux marins d'eau douce. Mordez à l'hameçon.

Bélier 20 mars-20 avril

Vie sociale/santé :

Votre métier de pasteur vous convient vous êtes destiné à ramener les brebis égarées. Sauter les clôtures, sortez de l'enclos !

Vie affective :

Les calins ça vous connaît ! Rasez vous le bouc, La biquette appréciera.

Vierge 23 août – 22 septembre

Vie sociale/santé : Il y a du boulot à Pôle emploi Jupiter, comme le à Lourdes. Ils font des miracles ! Mais Protégez-vous quand même !

Côté cœur : Méfiez vous des charpentiers, surtout s'ils s'appellent Joseph !

Balance 23 septembre-23 octobre

Vie sociale/santé :

La police embauche, n'hésitez pas ! Une perte de poids s'avère nécessaire. Vous êtes bien placée pour le savoir.

Côté cœur :

Entre les deux.. votre cœur ...décidez vous !

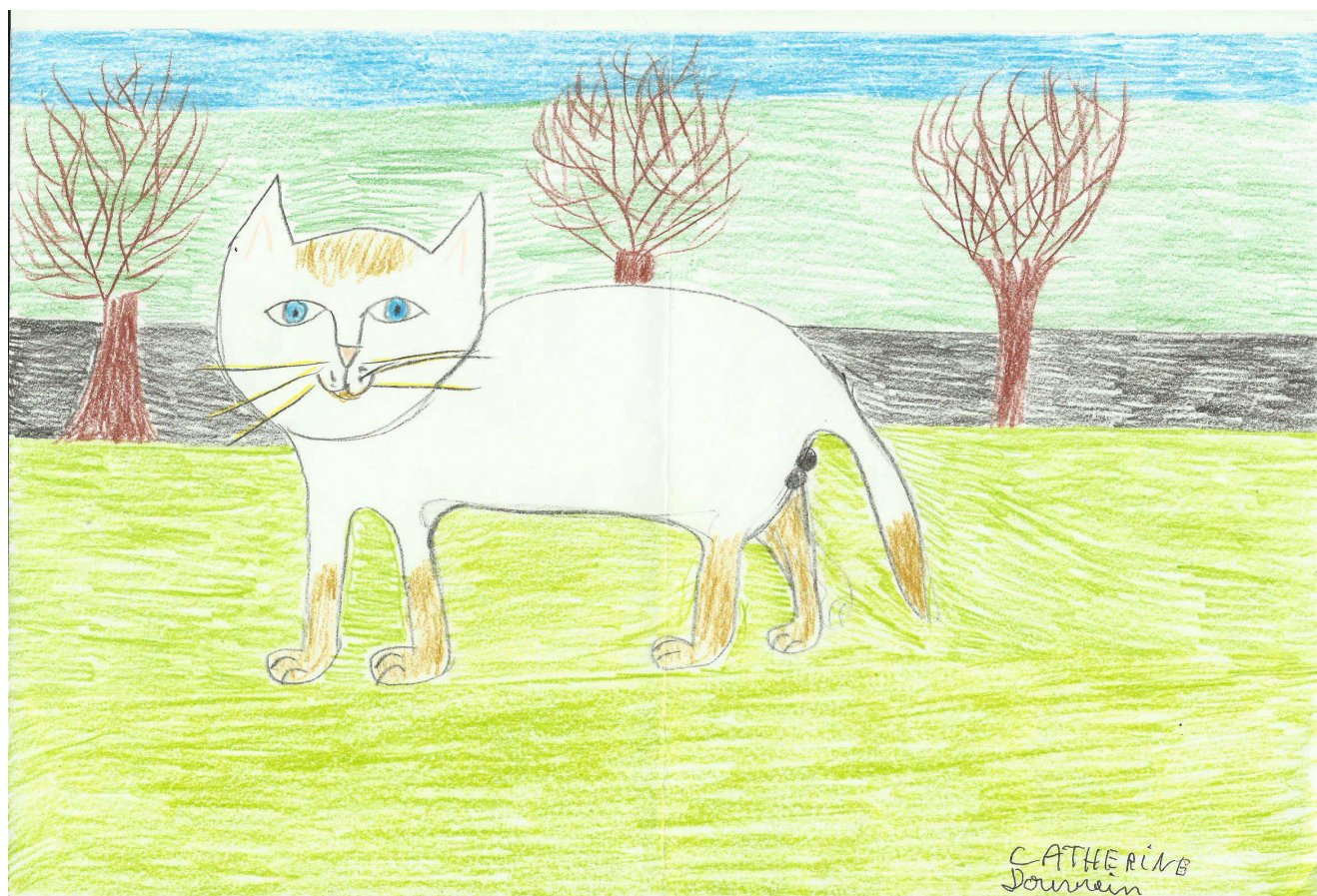
Scorpion 23 octobre-22 novembre

Vie sociale santé :

Montrez vous moins agressifs avec vos collègues, vos remarques sont trop piquantes ! Faites de la relaxation allongé sur le dos.

Vie affective :

Tenez lui des propos moins venimeux !





Taureau 20 avril-21 mai

Vie sociale/santé :

Halte au rendement, consultez la médecine ; là ! du travail. N'abusez pas de la viande rouge, mangez des légumes.

Vie affective :

Ah ! La vache !! ne rentrez jamais dans la reine ! vos

Gémeaux 21 mai-21 juin

Vie sociale/santé :

A deux travaillez moins pour gagner plus ! du

Vie affective :

Lettre aimée arrive par la poste !

Cancer 21 juin-23 juillet

Vie sociale/santé : Vous êtes une personne à poigne et ne lachez pas facilement le morceau ! Y a pas que le boulot dans la vie, posez vos tenailles.

Vie affective :

Il, (elle) en pince pour vous ! Osez l'aborder.

Verseau 21 janvier-19 février

Vie sociale/santé :

Continuez à verser de l'eau car la sécheresse est

Entre l'air et l'eau vous avez bel avenir dans l'écologie.

Vie affective :

Passionné mais instable, calmez vous ! Canalisez épanchements.

Capricorne 22 décembre-20 janvier

Vie sociale/santé :

Vous êtes destiné à la menuiserie et aux métiers bois ! Grignotez moins entre les repas.

Vie affective :

Eh oui ! C'est fini Capri... et dire que...

Lion 23 juillet-23 août

Vie sociale, santé : Attention les métiers du cirque sont de moins en moins attractifs ! Pensez à vous recycler. Consultez le dentiste, attention aux caries.

Vie affective :

Et si vous domptiez le dompteur !!

La recette de l'été....

*La panna cotta : pour 6 gourmands il
faudra :*

50 cl de crème fraîche liquide

3 feuilles de gélatine

75 grammes de sucre

Vanille en extrait ou en gousse

*Dans une casserole mettre la crème, le sucre et la vanille
puis chauffez jusqu'à frémissement ; dès le début de
l'ébullition vous retirez la casserole du feu et ajoutez les
feuilles de gélatine que vous aurez d'abord trempées dans
l'eau froide.*



*Après avoir bien
remué l'ensemble versez dans des verrines ou des coupelles
et placez au réfrigérateur pendant quelques heures avant
de consommer en ajoutant si vous le souhaitez du coulis
de fraise, framboise, mûre, etc...*

Bon appétit !!!

Groupe d'Entraide Mutuelle

Cap@cités



GEM CAP@CITES
93 Avenue Pierre de Montesquiou
32000 Auch

05.62.61.07.94
capacites32@gmail.com
gemcapacites32.jimdo.com

Reprise Ateliers Arts Plastiques le Jeudi 21 Septembre à 14h avec Luce !
Reprise de l'atelier Journal/Ecriture tous les Jeudis Matin avec Marc !
Petite info, nous serons bénévoles au festival de Circa et nous serons de la partie pour la parade qui aura lieu le Jeudi 26 Octobre de 10h à 12 h !!!