



La gazette des J.R.B.

Octobre 2024 – N° 0098

Mardi 01.10.2024 : Les marcheurs du groupe 3* ont fait leur randonnée à la journée avec pique-nique à **CHESSY – CHATILLON** pour 13,5 kms et un dénivelé de 310 m. Les deux accompagnateurs étaient Martin et Francine.





Vendredi 4.10.2024 : Ce matin a eu lieu comme chaque année, la **réunion plénière des JRB** ; vous avez été nombreux à y participer en toute convivialité et nous vous en remercions.

La première partie de la réunion a consisté à faire un condensé de l'année écoulée avec les points suivants :

- Présentation des membres du Centre Social : Directrice et Responsable adultes
 - « des six membres du groupe de pilotage avec leur fonction
 - « des animateurs responsables des programmes pour chaque niveau
 - « des trois nouveaux animateurs.
-
- Bilan 2023-2024 avec les « bons moments » : La passerelle du Lignon + le vélo rail – la galette des rois et l'exposition des artistes JRB – la soirée spectacle « Chez Jeannette et Loupi » - le voyage à Grasse de juin 2023.
-
- Les projets à venir :
 - o **Samedi 23 novembre 2024** : Soirée repas / spectacle au KFT à St Galmier
 - o **Jeudi 10 Avril 2025** : Journée tourisme dans la Loire : L'aventure du train – Repas au restaurant – visite du château du Bouthéon et son parc
 - o **Lundi 2 au 6 juin 2025** : Séjour de fin d'année au Domaine du lac Chambon (63).
 - A la fin de la réunion, Irma nous a présenté un diaporama des randonnées de l'année, avec également les « bons moments passés », ainsi que notre voyage à Grasse.
 - Puis nous avons terminé la matinée par un verre de l'amitié offert par le Centre Social.



Les membres du groupe de pilotage attentifs au visionnage du diaporama

Ci-dessous la salle Asie avec les personnes qui ont assisté à la réunion plénière :



Quelques astuces culinaires

Comment faire mûrir un avocat rapidement	<u>Deux solutions</u> : placez-le au micro-ondes 30 secondes à la puissance maximale (bien le laisser refroidir ensuite) ou si vous avez un peu de temps, couvrez-le de farine. Si vous êtes encore moins pressée, placez votre avocat à proximité d'une banane.
Les oignons sans pleurer	Les trucs les plus bizarres sont employés pour éviter de pleurer en coupant des oignons, mais les meilleures méthodes sont les suivantes : <ul style="list-style-type: none">➤ Les faire blanchir au préalable➤ Les éplucher en ne tranchant la racine qu'à la fin➤ Les peler sous l'eau➤ Asperger de vinaigre blanc la surface sur laquelle vous les coupez !
Du chou sans odeur	Pour éviter d'envahir la pièce avec l'odeur du chou, ajoutez une pomme de terre à l'eau de cuisson et recouvrez la casserole d'un linge humide.

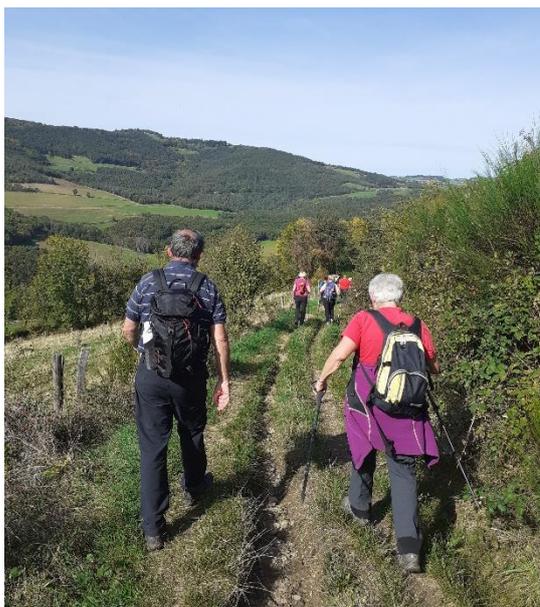
Mardi 15.10.2024 : C'est par une belle après-midi automnale que 19 marcheurs du groupe 2* ont fait leur randonnée sur **SAINT LAURENT D'AGNY**, avec encore quelques nouveaux marcheurs.



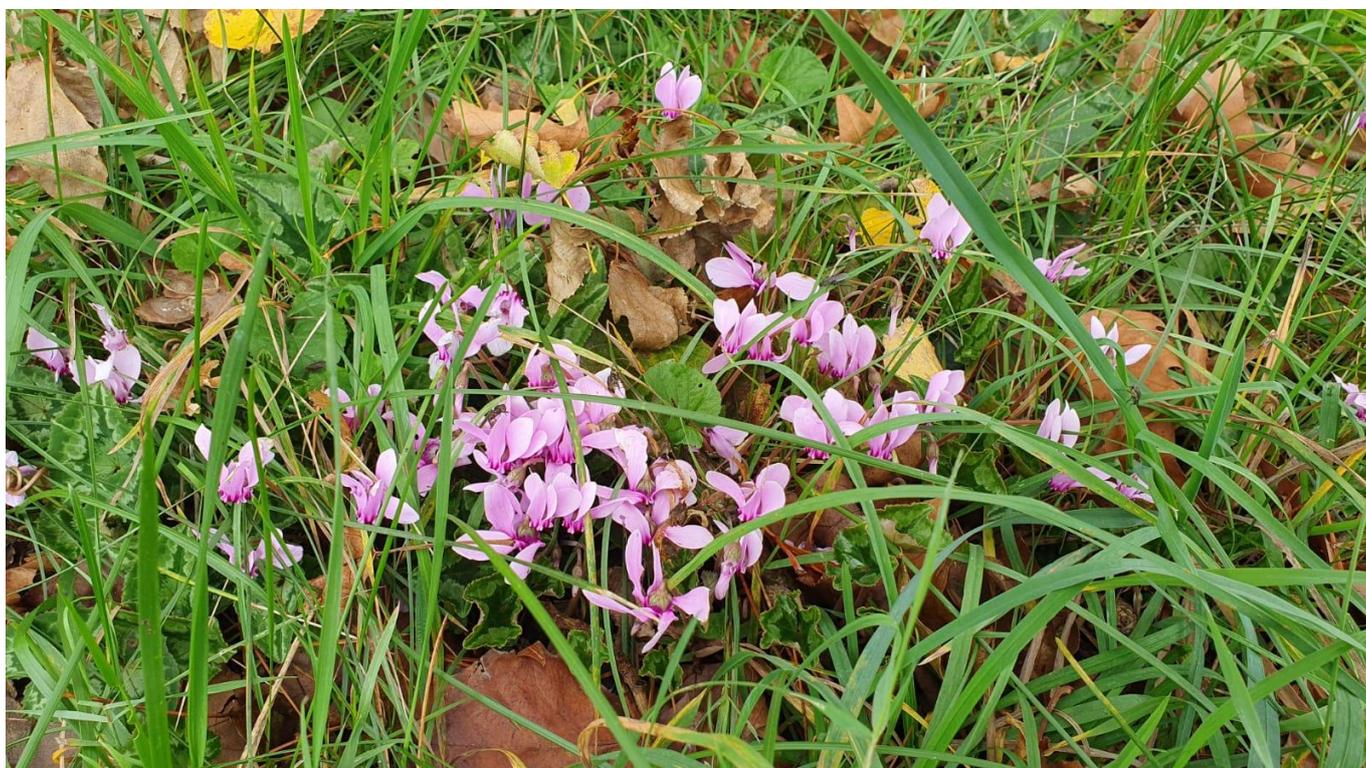


Mardi 15.10.2024 : Pour les marcheurs du groupe 3*, c'est sur **SAINT MARTIN LA PLAINE** qu'ils ont fait leur balade, accompagnés par Ginette et Pierre, pour 10 kms et 260 m de dénivelé.





Mardi 22.10.2024 : Les marcheurs du groupe 2* accompagnés par Françoise et Michèle ont fait leur randonnée sur **SAINT ANDEOL LE CHATEAU**, passant par St Martin de Cornas, La Forestière, la Roche etc... Le circuit a dû être un peu réduit afin d'éviter les zones marécageuses !...





Mardi 22.10.2024 : Le petit groupe des marcheurs 3* a fait sa randonnée sur **SAINTE CONSORCE**, pour 11,5 km et 330 m de dénivelé, passant par La Grande Borne, Les Teysonnières, Le Poirier, Grand Chemin et La Grand Croix.





Quelques astuces culinaires

Concombre plus digeste	Pour profiter de son goût sans indigestion, retirer les graines du concombre avant de le déguster.
Lentilles moelleuses	Pour éviter que les lentilles soient trop fermes, même bien cuites, ne salez l'eau qu'à mi-cuisson.
Pommes de terre sans germes	Pour mieux conserver les pommes de terre, mettez-les dans un sac, et placez celui-ci dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Pour qu'elles ne germent pas, glissez une pomme fruit dans le sac.
Salade bien conservée	Lorsque vous achetez une salade verte et que vous ne la consommez pas tout de suite, lavez-la, essorez-là avec soin et enfermez-la dans un récipient en plastique hermétique. Ainsi conditionnée, elle restera fraîche 4 à 5 jours. Vous pouvez aussi redonner un peu de vigueur à une salade flétrie en la plongeant dans l'eau tiède.

Le dicton du jour : « *Quand octobre prend sa fin, dans la cuve est le raisin !* »

Personne à contacter : Irma Duchamp
E-mail : irma.duchamp@hotmail.fr - Tel. 06 64 25 68 60

