



La gazette des J.R.B.

Novembre 2024 – N° 0099

Mardi 22.10.2024 : Le petit groupe de 9 marcheurs 4* accompagnés par Jean-Jacques et Pierre ont fait leur randonnée à **CELLIEU**, pour 13 kms et 425 m de dénivelé, passant par La Terrière, Peyrieux, Table d'Orientation et le Calvaire.







Petits conseils pour vous mesdames

Mais qui a inventé les lunettes ?

On ne connaît réellement ni la date ni le nom de l'inventeur. Tout ce que l'on sait, c'est que les premières mentions de cette géniale innovation ont été faites en Italie à la fin du XIII^{ème} siècle. Appelées alors lentilles, elles étaient réservées aux personnes âgées dont la vue se détériorait.

Quel modèle pour quel visage ??

Visage rond	Optez pour une monture de forme plutôt anguleuse ou originale. Délaissez les petits modèles ronds ou ovales, qui ne font qu'amplifier la rondeur des lignes du visage.
Visage carré	Choisissez une monture plutôt large (ronde ou ovale) et à courbes douces, ce qui atténuera les angles du visage. Evitez les lunettes aux formes brisées, dont les lignes durcissent les traits.
Visage triangulaire	Tournez-vous vers une petite monture classique. Evitez les lunettes trop volumineuses qui « mangeront » le visage. Si vous aimez l'originalité, craquez pour une couleur rigolote ou une monture papillon.
Visage ovale	Vous avez de la chance, vous pouvez vous permettre à peu près tous les types de montures ! A vous de choisir parmi les modèles tendance aux couleurs toniques et aux formes originales.

Mardi 29.10.2024 : Pour cette dernière randonnée d'octobre, les marcheurs du groupe 3* ont fait leur balade à **SAINT JEAN DE TOUSLAS**. Belle rando et beaux porcelets ! Chemins parfois compliqués à cause des violentes intempéries mais belle journée ensoleillée ! *Dominique*







Mardi 29.10.2024 : Sylvie et Daniel ont accompagné les marcheurs du groupe 4 étoiles à **RIVERIE**, pour une belle balade de 12 kms et 390 m de dénivelé, passant par le chemin du grand Molard, le bois des reculées, Saint André la Côte, etc...



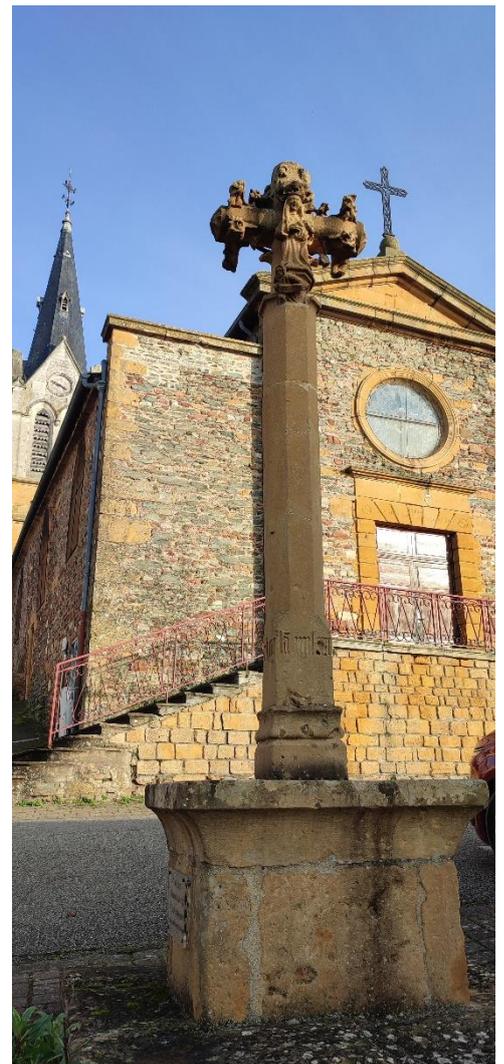




Mardi 05.11.2024 : Fabienne et Pierre ont accompagné une vingtaine de marcheurs du groupe 3* pour une belle journée avec resto sur **LENTILLY**. Malgré un brouillard matinal, la journée s'est achevée sous le soleil. Le repas s'est déroulé dans un resto sympa, et ils ont pu fêter l'anniversaire du 3 novembre pour Ginette et Didier ! Joyeux anniversaire à eux deux !









Mardi 05.11.2024 : Les 19 marcheurs du groupe 2* ont fait leur randonnée sur **FRANCHEVILLE**, accompagnés par Christel et Françoise B. sous une météo très agréable. Un parcours sympa avec un passage un peu acrobatique suite à des chutes d'arbres, mais rien n'arrête les JRB !!!





Mardi 05.11.2024 : C'est sur les hauteurs de **MONTAGNY** que Pierre et Marie ont accompagné la vingtaine de marcheurs du groupe 4*, pour 14 kms et 240 m de dénivelé, passant par le Rosselin, Chassagny, Landes de Montagny et le Vieux Bourg.

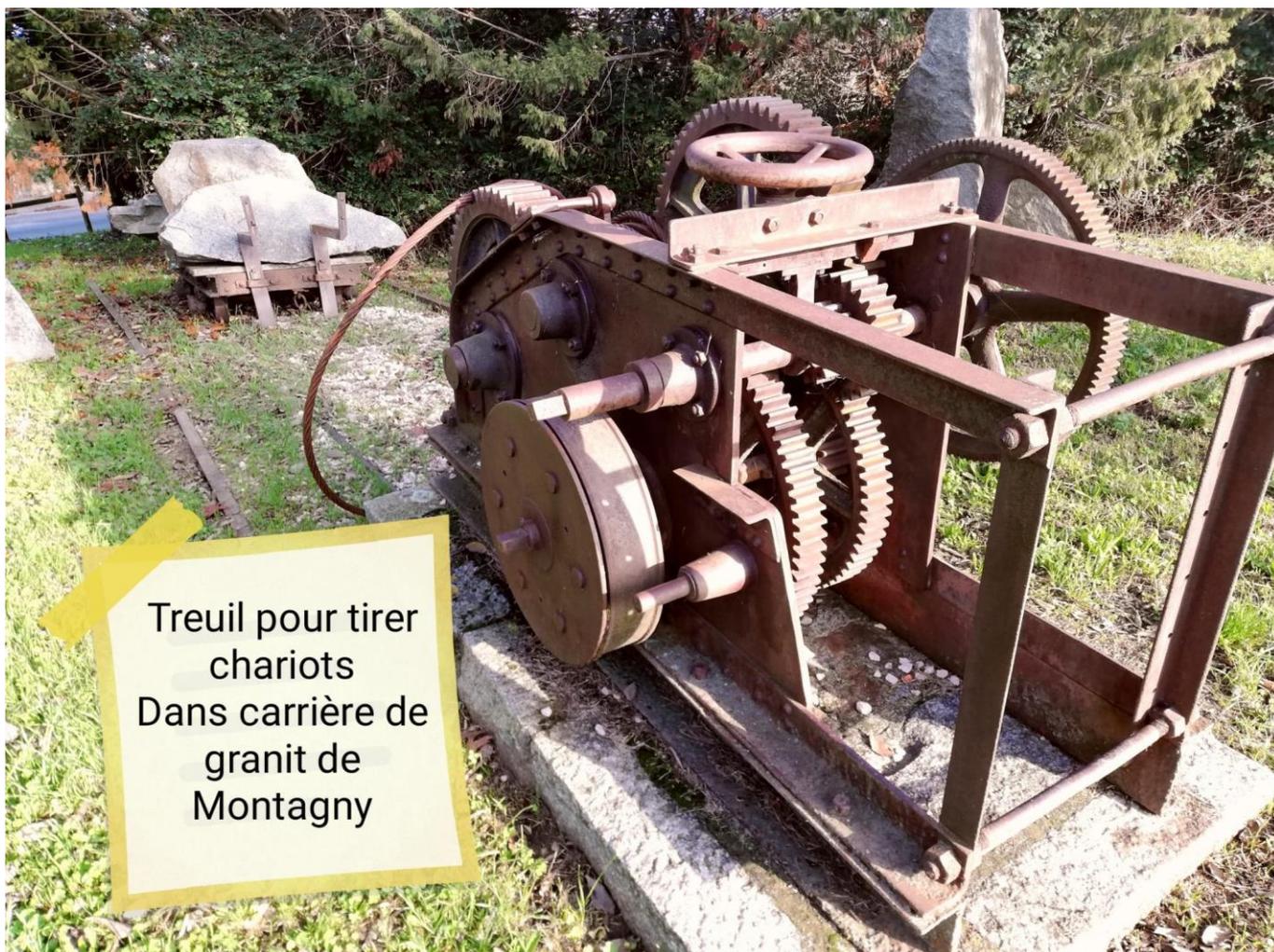




Rencontre avec
les autochtones







Treuil pour tirer
chariots
Dans carrière de
granit de
Montagny

Mardi 5.11.2024 : Les marcheurs du groupe 1* se sont retrouvés à 13 pour une très agréable balade sur **MESSIMY**; ils ont bien pu profiter du beau temps automnal, accompagnés par Anne-Marie et Rose-Noëlle.



Mardi 12.11.2024 : Les marcheurs du groupe 2* se sont retrouvés à 19 pour leur randonnée à **CHAUSSAN**, accompagnés par Claude et Jacky. Malgré la température hivernale avec une petite bruine, c'était tout de même une belle rando.





Yvette Sylviane et Claude en pleine réflexion !...



Et le beau sourire de Christian dont c'est la fête !...

Mardi 12.11.2024 : Gérard et Ginette ont mené leur rando avec le groupe 3* sur les hauteurs de **THURINS** pour 11 Kms et 210 m de dénivelé.

Journée froide et brumeuse mais qui n'a pas découragé les 30 participants !







CROIX A GROS VENTRE

En bordure du chemin sur la droite, petite croix remarquable d'allure massive d'où son nom de croix au gros ventre. En granit, hauteur 1.10 m, largeur 0.93 m Le fût a une forme renflée tronconique. De part et d'autre deux tibias surmontés d'un cœur sont sculptés en bas-relief. Le croisillon, de section carrée est orné aux extrémités de bubons.

Au sommet une date est gravée 1717. Cette croix commémorait peut-être le souvenir de deux enfants qui se seraient noyés dans le Garon en 1714.

Mardi 12.11.2024 : Les marcheurs du groupe 4*, accompagnés par Jean-Jacques et Andrée, on fait une journée rando avec restaurant à **SAINTE CROIX EN JAREZ** pour plus de 16 Km 500 m de dénivelé.



Mardi 12.11.2024 : Par cette belle journée, les marcheurs du groupe 1* étaient huit pour une très agréable randonnée dans le parc de LA CROIX LAVAL et MARCY L'ETOILE menés par Anne-Marie et Joëlle.



Mardi 19.11.2024 : La randonnée du groupe 2 * s'est déroulée à **VOURLES**, accompagnée par Patrick et Michelle. Seulement 14 participants étaient présents pour une rando de 8 kms et 85 m de dénivelé, une promenade de retraités !





Mardi 19.11.2024 : Quant aux marcheurs du groupe 4*, c'est à **SAINT LAURENT D'AGNY** que Pierre et Pascale ont mené leur randonnée pour 12,5 kms et 240 m de dénivelé.





Une petite astuce

NETTOYAGE FACILE DU MICRO-ONDES

Pour nettoyer un micro-ondes facilement, faites chauffer un bol rempli du jus d'un citron : 1 minute à puissance maximale suffit ; la vapeur chargée d'acidité dissoudra les saletés. Vous n'avez plus qu'à passer l'éponge...

Mardi 19.11.2024 : Les neuf marcheuses du groupe 1* ont fait leur randonnée à **MONTAGNY**, accompagnées par Rose-Noëlle et Agnès, pour 6,4 km et 150 mètres de dénivelé.



Petits conseils avec le micro-ondes

<p>Détecter une fuite dans le micro-ondes</p>	<p>Sur un vieux four à micro-ondes, ou sur un matériel défectueux, des fuites peuvent se produire.</p> <p>Même si l'on estime aujourd'hui que le rayonnement qui s'échappe est sans danger réel, mieux vaut s'en préserver.</p> <p>Pour le tester, placez un morceau de papier d'aluminium sur la porte de votre appareil, puis faites-le tourner quelques secondes (mais surtout pas à vide).</p> <p>Si vous constatez de petites étincelles, c'est que l'appareil fuit.</p>
<p>Pourquoi jamais de métal ?</p>	<p>On le sait, il ne faut pas mettre de plats métalliques au micro-ondes. Pourquoi ?</p> <p>Parce que les micro-ondes se réfléchissent sur les matériaux métalliques et ne peuvent chauffer correctement les aliments. De plus, le métal provoque des étincelles qui peuvent endommager, voire détruire, le four.</p>

Le dicton du jour :

« Quand en novembre la pluie noie la terre, ce sera du bien pour tout l'hiver. »

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