



Tous les ateliers ont repris depuis le 15 septembre sauf la Sophrologie qui reprendra le 2 octobre (10h30-12h). Atelier nutrition organisé par l'APSAS démarrage le 3 octobre matin pour 9 séances de 2h30.

Débats participatifs

le 10 octobre Joëlle nous fera part de son expérience en univers carcéral

le 14 novembre Elodie nous parlera de la souffrance des soignants

Recette : Baeckeofe de poisson (4 pers)

4 pavés de saumon
300 g crevettes roses décortiquées
8 petites pommes de terre,
3 carottes, 1 poireau, 1 oignon et
1 citron non traité
40 cl de crème liquide, 40 g de beurre,
20 cl de riesling
1 morceau de pâte brisée, sel, poivre

Peler l'oignon, nettoyer le poireau, émincer les finement puis revenir dans 20 g de beurre, saler, poivrer et étuver 10 min à couvert, verser la crème, mélanger et réserver.

Pelez les carottes et les pommes de terre, couper les en morceau et faites les cuire 10 min à l'eau bouillante salée, égoutter. Préchauffer le four th 7 (210 °). Faire dorer les pavés de saumon à la poêle sur les deux faces avec le reste de beurre.

Dans une terrine allant au four, alterner la fondue de poireaux, les légumes et le poisson, terminer par les crevettes, verser le riesling, couvrir la terrine et souder le bord avec un cordon de pâte, enfourner 25 min. Récupérer un peu de jus de cuisson dans une casserole, faire bouillir, ajouter le jus de citron, verser dans la terrine, servir sans attendre.

GAZETTE DE LA PATINE

Fière de l'esprit convivial et solidaire qui règne tant dans les ateliers que dans les après récréatifs, la Patine de l'âge espère susciter à ses adhérents l'envie de participer à son action en nous apportant vos idées et un peu de votre temps.

Temps forts

Nos sorties d'été : Attichy, Baboeuf, Compiègne et Soissons ont été appréciées. Une quinzaine de personnes et le plaisir de compter 7 nouveaux participants parmi nous Un temps radieux sauf pour la première sortie au jardin des Monterelles reportée fin Juillet.

Bilan positif concernant le programme dans son ensemble : visites guidées, pique-nique et balade dans de jolis jardins ou parcs mais aussi de riches échanges autour du livre « Le confident » et du film d'animation « Azur et Asmar ».

Nouveauté

Mise en place d'un après midi récréatif ouvert à tous, qui aura lieu tous les 3 mois suivi d'un goûter dans la grande salle de la patine. Ce moment sera propice aux échanges entre adhérents. La première rencontre aura lieu le 21 novembre à 14 h 30, il vous sera présenté les photos des différentes sorties et des meilleurs moments de la patine. Nous comptons sur votre active participation pour nous suggérer vos idées et souhaits afin que ces après-midi soient pour tous un moment de détente et de convivialité.

Petits rappels

Nos après-midi récréatifs restent inchangés :

Mercredi - Tarot
Jeudi - Belote
Vendredi - Scrabble

Il vous sera aussi offert prochainement la possibilité de jouer ou de vous perfectionner au jeu de Dames avec le soutien d'une personne extérieure le vendredi en début d'après midi. Les débats participatifs se déroulent dans la grande salle le 2ème vendredi du mois de 16h30 à 18h.