



Retrouvez-nous sur le site internet

en cliquant [ICI](#)

# L'ECHO DES GIHP'TIENS

## EDITO DU PRINTEMPS 2022

### Amis lectrices et lecteurs,

Nous espérons que cette année 2022 a bien commencé pour vous et que cette nouvelle saison sera pleine de découvertes, de surprises et de bons moments partagés avec vous tous.

Nous vous rappelons que vous êtes invités à venir nous rejoindre lors de notre réunion qui a **lieu tous les 1ers mardis du mois**, afin d'échanger sur vos idées et vos opinions.

Il vous suffit juste de vous inscrire auprès de Florence, soit pour venir au GIHP, ou bien pour avoir un lien et être en visio. N'hésitez pas !

Bonne lecture,

Bon printemps fleuri !

### Votre avis nous intéresse

Ce journal est le partage de vos idées, vos témoignages, expériences avec le GIHP PC. N'hésitez pas à nous en faire part en cliquant ci-dessous pour répondre au sondage :

[Que pensez-vous de l'ECHO DES GIHP'TIENS ?](#)

On compte sur vous !

### AU SOMMAIRE DE CE NUMERO

NOS ACTIVITES

NOS AMIS LES ANIMAUX

LES PETITS SECRETS DU  
PRINTEMPS

RECETTE

JEUX

COIN DES LECTEURS

CALENDRIER DES ANNIVERSAIRES

## NOS ACTIVITES

### CUISINE

L'activité cuisine est un moment de partage qui permet de se remémorer de bonnes recettes.

Fin janvier au menu, nous avons en entrée, des œufs mimosas accompagnés de sa salade, en plat principal : des émincés de poulet avec une poêlée de poivrons et champignons et pour finir un marbré au chocolat.



### BOWLING

Une fois par mois, des adhérents se retrouvent au bowling « La sphère » à Buxerolles. Des strikes et des Sparer ont été fait dans la joie et la bonne humeur.



### DETENTE NATURE

Le printemps est de retour, les sorties sont à nouveau au programme. Un mercredi sur deux sous le soleil et les températures basses, nous nous retrouverons sur des chemins accessibles à Tous.



### EXPOSITION

**Du 12 au 30 avril, Isabelle, notre dessinatrice exposera au restaurant l'atelier.**

**Retrouvez toutes ses œuvres dans la galerie**

**du restaurant l'Atelier à Poitiers.**



### EN JUIN, à découvrir...

✦ Nous aurons l'occasion de participer à un atelier de deux jours autour des produits ménagers afin de sensibiliser les personnes à la pollution intérieure tout en étant dans une démarche de protection et de changement des pratiques et de notre mode de vie.

✦ **Les sorties « Mer »** seront de retour avec Fabrice, bénévole Piscine.



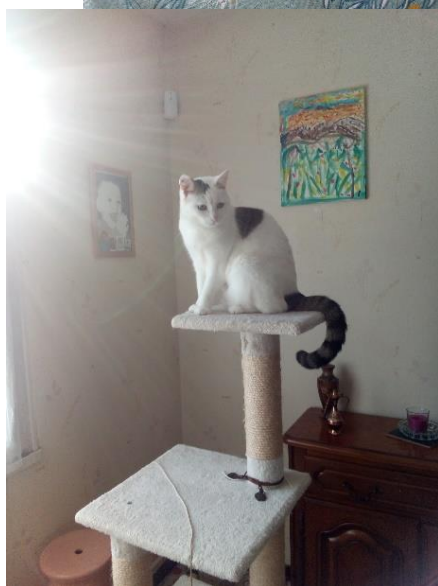
## NOS AMIS LES ANIMAUX

**Philippe et moi** avons le bonheur d'être entourés de deux animaux : **Floralie, une chienne Yorkshire** âgée de 12 ans et **Neige, une chatte européenne blanche** et tigrée âgée de 5 ans.

Toutes les deux nous apportent beaucoup d'amour et de joie ; La maison serait bien vide sans elles.

Leur passe-temps favori est de squatter notre canapé et lorsque nous venons nous y installer, c'est avec regret qu'elles le quittent : Floralie s'installe alors dans son panier ou reste couchée à nos pieds, et Neige rejoint son arbre à chat près de la fenêtre d'où elle peut observer la nature et les oiseaux qui nichent dans les arbres.

Pascale et Philippe



### La famille de Sylvie...

Lorsque nous sommes arrivés dans la région nous avons décidés de prendre un chat et un chien. Fin décembre 2020, **Minouchet arrivait chez nous.** il avait 4 mois et en mars 2021 Saxo le rejoignait à l'âge de 2 mois.

Nos deux petits amis nous apportent beaucoup, ils ressentent tous nos états émotionnels et les compensent, chacun à sa façon, pour nous donner de l'amour.

Au départ la cohabitation était un peu difficile, le chien faisait peur au chat car ce dernier découvrait cet animal. Mais avec le temps, ils sont copains et le chien veille sur le chat alors que c'est lui le plus jeune. Chacun a son espace mais ils peuvent parfois dormir côte à côte quand on est là. Ils jouent dans le jardin pour notre plus grand plaisir. Ils sont adorables et nous ne regrettons pas notre décision.



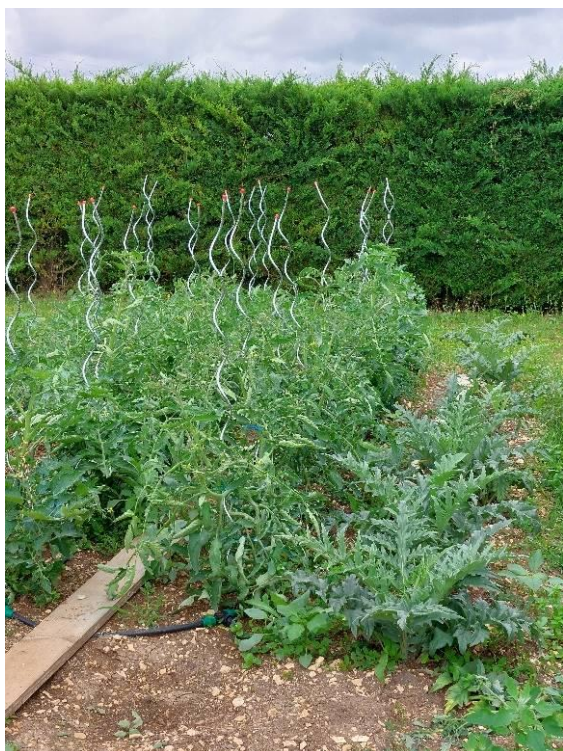


### François et son secret de jardinier

Mes parents et moi avons un grand jardin que je bêche, j'enlève les mauvaises herbes et, mon père passe le râteau, installe les tuteurs aux tomates.

En février, mars, elles sont en bac de semis et en avril quand le temps sera plus chaud, les semis plus grands et plus forts, nous pourrons les planter et les arroser.

Il nous faudra attendre que les plants poussent mais on les aidera en mettant de la bière dans des dessous de pots pour attraper les limaces, chasser les pucerons et nous mettrons également des œillets d'inde autour pour avoir de belles tomates.



### Le jardin printanier de Sylvie

La nature est source de plaisir.

On la travaille et elle devient de plus en plus belle.

Elle nous apporte aussi la sérénité, le calme, le plaisir de s'évader en rêvant sur son transat avec un bon livre.

Elle nous permet aussi de beaux et bons moments de partage avec la famille, les amis autour d'un bon repas.

La nature elle nous ressource alors il faut la respecter et en prendre soin.



### Le gâteau à l'ananas à l'antillaise

#### Ingrédients pour 12 parts :

- 200 g de farine
- 200 g de sucre de canne + 90 g pour le caramel
- 6 œufs
- 200 g de beurre ramolli
- Une boîte d'ananas de 10 tranches
- Un zest de citron vert et un peu de jus de citron
- ½ sachet de levure
- Une gousse de vanille, de la cannelle, de la muscade
- Du rhum vieux
- Un peu d'eau pour le caramel, un peu de sel pour monter les blancs



#### Préparation :

Dans le moule anti adhésif dans lequel on va faire le gâteau, on fait le caramel.

Pour cela on met 90 g de sucre de canne avec 40 ml d'eau et un peu de jus de citron sur feu vif. Cela va prendre 2 à 3 minutes, on arrête le feu dès qu'il prend une belle couleur. On va le répartir sur le moule fond et les côtés.

On met les tranches d'ananas à égoutter mais on conserve bien le sirop.

Dans un saladier on mélange le beurre ramolli et le sucre avec un batteur jusqu'à obtenir un mélange blanchâtre mousseux. On incorpore la farine un peu de sel et le ½ sachet de levure. Pour finir on y incorpore les jaunes d'œufs et on mélange. On ajoute les zests du citron vert, un peu de cannelle en poudre, de la muscade et l'intérieur d'une ½ gousse de vanille. On termine par une cuillère à soupe de rhum vieux ou 2 de rhum Négrita.

On va dans un autre saladier monter les blancs en neige avec un peu de sel.

On chauffe le four à 180 ° 200°

On incorpore très délicatement les blancs en neige à la préparation.

Dans le moule caramélisé on dispose les tranches d'ananas au fond et on les plie en deux pour celles qui montent sur les bords.

On incorpore la préparation dans ce moule. On tasse en bougeant le moule.

On met au four 50 mn. On sortant du four on démoule sur une assiette (à l'envers).

On ajoute le mélange sirop d'ananas (200 ml) et du rhum vieux (20 ml) dessus pour qu'il s'imprègne.

## JEUX

A chaque saison, Philippe B. propose une grille de mots croisés issue de son imagination !

**Vous aussi, envoyez-nous vos Jeux !**

Solution du numéro précédent

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
6	E	V	A		R	E	E			S
7		I		R	E	N	L	E	V	A
8	E	S	T	A		A	U	C	U	N
9	R	E	A	L	E		R	U	S	A
10	E	S	S	E	N	C	E	S		S

Grille du printemps

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		HORIZONTAL	VERTICAL
1												1 - Pronom. Naviguera.	A - Mitiger une réponse.
2												2 - Promenade publique. Premier en France.	B - Prend les oiseaux au piège.
3												3 - Ouvrier qui fait des moulages.	C - Ne dit rien.
4												4 - Oiseaux. Celle du patron est réputée.	D - Dansa. Pantoufle.
5												5 - Bars.	E - Oiseau palmipède. Douceur de colonies.
6												6 - Ile française. Poissons d'ornement.	F - Sucre chimique.
7												7 - Usée. Support de balle	G - Caractère germanique. Pronom.
8												8 - Mouvement en arrière. Couleurs.	H - Erbium. Vêtement.
9												9 - Est devant.	I - Instrument à laine. Prince Troyen.
10												10 - Réaliser. En matière de	J - Paresseux. Utiles au boucher.
Solution au prochain numéro													

## LE COIN DES LECTEURS

En cette période électorale, je vous propose le livre de [Catherine Nay « Tu le sais bien le temps passe »](#).

Dans le tome 2 elle nous parle des années 1995 à 2017 donc trente ans de vie politique. Son ton incisif, est plein d'humour. Vous y apprendrez les coulisses de certains moments politiques mais aussi des moments forts de sa vie personnelle. Il faut dire qu'elle excelle dans l'art du portrait, elle décrypte les personnalités complexes de certains Juppé, Jospin, Seguin, Bernadette Chirac, Hollande, Sarkozy.... Personnellement j'ai bien aimé, d'ailleurs je viens d'acheter le tome 1.

Souvent mon compagnon m'entendait rire et à mon tour je l'entendais rire quand il lisait lui aussi le livre.

Je vous souhaite un bon moment de lecture.

## DES ADHERENTS SOUFFLERONT LEURS BOUGIES AU PRINTEMPS...

Nous leur souhaitons un **JOYEUX ANNIVERSAIRE !**

Prénom	Anniversaire	Prénom	Anniversaire
William	5 avril	Sandrine G	25 mai
Werner	16 avril	Dolorès B	26 mai
Françoise C	9 mai	Marie-Odile G	26 mai
Pascale A	9 mai	Maud L	27 mai
Audrey G	10 mai	David R	10 juin
Sarah G	11 mai	Wilfrid D	12 juin
Michèle M	15 mai	Yelena L	16 juin
Lucie F	19 mai	Karine I	20 juin
Philippe H	20 mai	Monique P	25 juin
Laura D	24 mai		

## ENEZ NOMBREUX !

### ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE

### GIHP Poitou-Charentes

**A l'Atelier** (Salle du restaurant - Poitiers)  
ou **en Visio-conférence**

Contactez-nous !

**I N V I T A T I O N**

**Vendredi 15 avril 2022**

**De 18H00 à 20H00**

**Un grand merci à tous les bénévoles pour la rédaction de ce journal !**

**Rejoignez-nous pour nous soumettre vos idées pour la rédaction des prochains numéros !**