



LSR-Muret (Pôle Social)
1, avenue de l'Europe
31600 MURET
Tél. : 05 61 51 44 81
Site : www.lsr-muret31.org

Décembre 2020 - N°94



EDITO : nous nous y attendions

Le confinement est de retour.

Bien qu'allégées, les mesures sanitaires visant à empêcher la propagation du virus me semblent fluctuer au vu de la capacité de nos hôpitaux de soigner de nouveaux malades. On s'y attendait !

Ces préconisations nous empêchent toujours de reprendre nos activités.

Encore une fois, ce sont les plus de 65 ans qui sont invités, le mot est faible, à rester chez eux : soyez bien sages, respectez les consignes, nous dit-on, car la situation sanitaire ne s'améliore pas ou si peu.

Ainsi, le découragement peut nous gagner, tant l'absence de rencontres, le manque d'échanges amicaux devient de plus en plus insupportable avec en plus le sentiment qu'on grignote nos libertés.

Cependant, dans cette période anxieuse à plus d'un titre, "voir les infos dont on nous matraque", nous nous devons de rester concentrés sur les valeurs de notre association, et parmi elles la notion de Solidarité.

Nous avons à nous préoccuper de ceux qui sont seuls, ceux qui dépriment parce que nous ne proposons plus d'activités ni sorties ou alors toujours avec un point d'interrogation, ceux qui se résignent et pensent : à quoi bon renouveler mon adhésion puisqu'il ne se passe plus rien.

Cet état d'esprit n'a pas lieu d'être.

Nous continuons à prévoir tout ce qui fait de notre association un petit bijou dans le monde associatif : l'ouverture aux autres, l'accès à la culture, le respect des idées, la convivialité.

Je compte bien sur vous tous pour que perdurent ces valeurs. Rassurons-nous, nous ne sommes ni résignés, ni vaincus à cause du virus. Dès que cela sera possible, nous reprendrons nos activités, le calendrier est prêt ! Bien vivre sa retraite, c'est la capacité de se projeter dans l'avenir que je souhaite à tous plus serein..

Courage à tous. Et bien sûr, la désormais indispensable formule : prenez soin de vous.

Carmen

Covid...épidémie...

Distanciation sociale...masques

Annulation de salle...

Désinfection.....traçage...

Spectacle annulé...

Pas de réveillon cette année...

Ton Edito STP Carmen....

La sortie est-elle maintenue ?....

Quand partons-nous en voyage ?...

Confinement...reconfinement

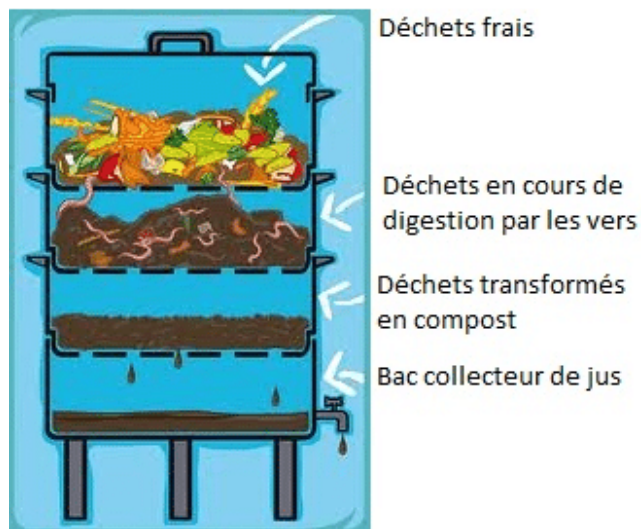


Dans ce numéro

- Edito
- En décembre si tout va bien
- Pèle mêle

Comité de rédaction et intervenants : Bernard Reveyrolle, Sylvie Reveyrolle, Juan-Maria Perez, Monique Perez, Fanou Figueat, Carmen Weber, Colette Rubiano, Veronique Simoes, Gerard Gauci, Nadine Stein

Faire son lombricompost



En général on travaille sur 3 ou 4 plateaux de travail. Le temps moyen pour récolter ce premier plateau est d'environ 6 à 8 mois. On pose le bac à récolter en partie haute du lombricomposteur, au dessus du bac de travail en cours d'utilisation, et on place à proximité un bac ou un seau où on mettra le compost. Enfiler des gants de caoutchouc et gratter le compost couche fine par couche fine. Les vers vont avoir tendance à s'enfoncer pour ne pas se faire capturer. En répétant l'opération, et en attendant un petit peu entre chaque prélèvement, on finit par récupérer tout le compost, et la plupart des vers se seront réfugiés dans le bac inférieur, où ils continueront leur travail. Issu de déchets végétaux, le lombricompost est un amendement. **Plus riche que le compost de jardin, avec des éléments nutritifs plus facilement disponibles, c'est un amendement idéal à ajouter au terreau des semis, des paniers suspendus et des boîtes à fleurs.** Documentation fournie par l'association [Les Boîtes Vertes](#)



Comment enregistrer des photos de votre Smartphone sur votre ordinateur.

1ère étape: Relier votre appareil (Smartphone) à votre ordinateur grâce au câble USB que vous utilisez aussi pour recharger votre appareil. Un message apparaîtra alors sur l'appareil qui vous demande l'autorisation de transférer des fichiers. Ce message peut prendre plusieurs formes selon la marque de votre appareil. Il faut évidemment autoriser ce transfert de données.

2ème étape: Dans l'explorateur de l'ordinateur, là où vous pouvez voir le contenu de l'ordinateur (documents, téléchargements, images, musique...), l'identité de l'appareil va s'afficher. Il faut double-cliquer sur l'identité de l'appareil pour que s'ouvre la fenêtre qui va vous donner accès à son contenu.

3ème étape: Sélectionner le fichier DCIM de votre appareil, puis le dossier où se trouvent vos photos (camera, screenshots, ou autre). Double-cliquer sur le fichier afin que toutes les photos apparaissent.

4ème étape: Sélectionner les photos que vous souhaitez enregistrer sur votre PC (clic gauche). Une fois sélectionnées, faire un clic droit sur la sélection et cliquer "copier" dans le menu qui apparaît sur votre écran.

5ème étape: Repérer le dossier dans lequel vous souhaitez déposer vos photos sur votre PC. L'ouvrir, et faire un clic droit dans l'espace d'ouverture du dossier. Dans le menu qui apparaît, cliquez sur "coller".

Les photos sont désormais enregistrées dans votre ordinateur, dans le dossier de réception que vous avez choisi.

Colette et Bernard



Le sapin feuilleté

Il suffit de garnir de crème au fromage persillé ou de la garniture de votre choix l'espace entre deux pâtes feuilletées superposées. Puis on découpe en forme de sapin, en dessinant les branches que l'on torsade une par une, sans les détacher du tronc. On badigeonne de jaune d'œuf, on décore de pignons et on enfourne 20 minutes à 180°C.

Bon appétitif !



Extrait de la revue Avantages

ILS VONT NOUS MANQUER



Nous venons d'apprendre le décès de Alma Legard

Nous nous souviendrons de ton sourire et de ta gentillesse.

Dans nos coeurs...

*Paul Brun
nous a quittés,
victime du coronavirus.*



Il faisait partie des braves gens, consciencieux au travail et dévoué aux siens à la maison, déterminé à faire le bien autour de lui, en toute discrétion.

Quant aux amis, il entretenait avec eux un lien fidèle de bonne camaraderie.

Habile pour cultiver son potager, il était notre jardinier référent à l'Association et nous avons bénéficié de sa gentillesse en partageant avec lui de multiples activités, sorties, voyages...

Son souvenir restera toujours dans nos coeurs...

LSR présente ses condoléances à leurs familles respectives

ATELIERS INFORMATIQUE

Chacun vient avec son problème et ses outils au Pôle social le 8 décembre. Inscrivez-vous préalablement à cet atelier.

B. Reveylolle 06 63 03 67 16

MARCHE

Judi 3 décembre : balade autour du Four de Louge
RV devant le pôle social à 13h30

Hervé Decap 06 78 42 68 28
Juan Perez 06 30 13 59 26

Judi 10 décembre : Tour du Lac Lamartine à Roques
1h30 RV 13h30 devant le pôle social

Véronique Simoes 06 84 51 79 01
Juan ou Monique Perez 06 30 13 59 26

THEATRE

Tous les mardis à 10h30

salle Nelson Paillou

Contact : 05 61 51 18 09

GENEALOGIE

Judi 17 décembre : 14h00
au Pôle social

Ce que nous avons prévu en décembre et que nous ne pourrions pas réaliser

SALLE Maïté Anglade : 14 h 30

Le 04/12 : film documentaire Nakache

Alfred Nakache était un phénomène .Les Toulousains se souviennent de ce sportif hors du commun qui a résisté à la barbarie nazie.

Sitôt libéré du camp d 'Auschwitz où son épouse et sa petite fille ont disparu, il reprend ses activités sportives soutenu par un réseau d'anciens résistants.

La ville de Toulouse a honoré ses combats, son humanité ,en donnant son nom à la plus ancienne de ses piscines. Une vie exemplaire que celle d 'ALFRED

NAKACHE que vous découvrirez à travers ce film documentaire.

Le 11/12 : Récré à mots

A nouvel atelier d'écriture, nouvelle énigme :

On les trouve chez le droguiste ou le coiffeur, à l'atelier ou à l'école... mais ce ne sont pas des ciseaux !

Indice supplémentaire : on les hisse à l'Armée, on les compte aux cartes et on les trie dans le linge...

Venez donc partager mes découvertes autour de la Langue Française et surtout vous amuser un peu !

Amicalement, Fanou.

Le 18/12 : prix du livre de LSR Muret

Non, le "prix du livre" 2020 n'est pas mort, victime du coronavirus. Juste en sommeil, comme la belle qui dormait au bois...

Rappel des ouvrages en "compétition" cette année :

1. Enterrer les morts - Annick DEMOUZON (octobre 2019)
2. L'Algérois- Eliane CERDAN (novembre 2019)
3. L'Horizon qui nous manque - Pascal DESSAINT (janvier 2020)
4. Au nom du Roy - Patrick CAUJOLE (février 2020)

PELE MELE

Quand on s'exprime avec les mains :

Parmi les différentes mesures prises pour lutter contre l'épidémie du coronavirus, il est demandé de ne plus se serrer la main, mais les coudes ! Il ne faut donc plus tendre la main, ni faire des pieds et des mains, juste des appels du pied afin de garder les mains libres... Comme les mariages sont interdits, il faut passer du bénévolat à tour de bras ! La vouée à l'échec : être pris la main que de donner un coup de main... gauche doit ignorer ce que fait la main droite. Le né de l'argent de la main à la main gauche. La solution pour être fort quand l'épidémie génère la peur ? S'en laver les mains et prendre son courage à deux mains, surtout en mains propres. Méfiez-vous aussi des mains courantes ! Allez, à deux mains, ça ira mieux...



la main et ne plus se la demander ! Mais tous ceux qui ont le cœur sur la main peuvent faire de la main tendue est dans le sac sera moins grave ou de pied ! Bien sûr, la main droite mais si elle a donné, il sera nécessaire de lui passer un savon !

La solution pour être fort quand l'épidémie génère la peur ? S'en laver les mains et prendre son courage à deux mains, surtout en mains propres. Méfiez-vous aussi des mains courantes ! Allez, à deux mains, ça ira mieux...

Fanou

BIENTOT NOEL . .

*Voilà .. Je ne crois plus
au Père Noël..*



Frop

Connait-on déjà les recommandations pour les décorations de Noël? Combien de guirlandes maximum par sapin? Quel est l'écart réglementaire entre 2 boules? Hauteur maximum de l'arbre?...

 **Blagues**

C'est quand même curieux : pour le coronavirus, à 60 ans, t'es vieux et fragile...

Mais pour la réforme des retraites, à 60 ans t'es jeune et en pleine forme !

