

Kiafékoi -Kiadikoi J 56



Comme un exilé du vieux thème,
J'ai descendu ton escalier ;
Mais ce qu'a lié l'Amour même,
Le temps ne peut le délier.

REPONSES DU J N° 55

Jean Antoine Houdon... sculpture	Diane
Van gogh ... Peinture	Soirée d'été
R.F.Sully Prudhomme... poésie	Chagrin d'automne

Chronique littéraire

Notre Amie Armo (Epoque de Jean-Henry)
Reviendra plus tard parmi nous
Avec ses admirables sujets littéraires.

Le sport sur ordonnance

Côté Sport (JMA)

En cette mi-février, un rapport de l'INSERM rappelle l'urgence de prescrire une activité physique adaptée "pour soigner et pour éviter la mortalité et la récurrence pour les malades chroniques".
Ces chercheurs ont analysé "1.600 études scientifiques sur les impacts de l'activité physique sur dix maladies chroniques (obésité, diabète, insuffisance cardiaque, AVC, cancer mais aussi dépression...)"
Suite à la loi de 2016, le décret du 30 septembre 2016 précise : "Le médecin traitant peut prescrire [au patient atteint d'une affection de longue durée] une activité physique".
En octobre 2018, la Haute Autorité de santé a rédigé un guide pour les généralistes. Les médecins qui ne se recyclent pas ignorent ce guide. A contrario on trouve déjà de nombreux centres de sport sur ordonnance (Mérignac, Pessac, Talence, Bordeaux, etc) spécialisés et pris en charge.
Rappelons le site dédié : <https://sport-ordonnance.fr>

Histoire d'en rire Marino



Devinette qui peut faire peur

Qu'est-ce qui est transparent et qui court dans les champs ?

Un troupeau de vitres.

Fallait y penser !

Comment s'appelle un chien qui vend des médicaments ?

Un pharmacien.

Cela pourrait marcher avec un citron !

Qu'est ce qui ressemble à une moitié d'orange ?

L'autre moitié !

Pas si simple

1. je suis une plante

2. On ne m'arrose Jamais

3. Quand on m'écrase, je ne meurs pas

Quelle sorte de plante suis-je ?

La plante des pieds

C'est un peu triste

Quelle est la plus petite prison au monde ?

La bactérie parce qu'elle n'a qu'une seule cellule.

Hommage à Jean-Henry Méric

Adhérent depuis 2008 aux ABJ,
Jean-Henry a travaillé la sculpture.
C'était sa passion.



Il taillait la stéatite, une pierre blanche.
En composant d'abord un modèle en terre, Il le refaisait ensuite avec cette la pierre, minutieusement.
Avec une dose de sérieux, un soupçon d'humour et un grand élan de convivialité, Il a progressé dans son œuvre. Son sublime plaisir, pétrir, lisser, patiner, caresser les visages et les corps de dames qui furent créés sous ses doigts experts.
Il a ainsi confectionné des petites statuette
Qui rangées côte à côte avaient l'air de converser...



Il a fait aussi une série originale de
Couples enlacés pour garnir une table
De mariage dans sa famille.

Sculpteur talentueux, à l'atelier il fut très apprécié par ses collègues sculpteurs(es) il a su donné avec gentillesse et générosité, de précieux conseils aux nouveaux venus ABJ. Il a exposé ses œuvres dans divers lieux. Il fut membre des Arts et lettres de France. Il a peint aussi des acryliques et aquarelles suivant son inspiration.

Jean Henry, tu nous as quitté en janvier 2019.....

**Tu vas beaucoup manquer
à tous tes amis artistes.**

Nos coups de



**Merci à nos adhérents qui ont assisté
à notre assemblée générale 2019.**

Nos coups de G.....



**Toujours ces énormes nids de poules dans notre allée
conduisant à notre atelier..on va manifester,
c'est de circonstance cette année !**

Une poêle à la main. Nina

*C'est bientôt Pâques il faut penser à gâter
nos chères petites têtes blondes (brunes),
Ces petits cupcakes raviront tous les gourmands.*



Cupcakes de Pâques

Mettez **6 c** à café de Nutella dans des moules
Laissez **2h minimum** au congélateur
Dans un saladier bien mélangez **200g de beurre**
200g de sucre glace, ajoutez **2 œufs 1 à 1**.



Faites tiédir **15cl de lait**, ajoutez **2cl d'extrait de vanille**
Versez dans le saladier ajoutez **150g de farine**
1c à soupe de cacao 1 sachet de levure bien mélanger.
Versez un peu de pâte dans les moules
Déposez un glaçon de Nutella, recouvrez du
reste de pâte. Enfournes à **180° pendant 25mn**.



Faites fondre **150g de chocolat noir** au bain- marie
Mélangez avec **50g de beurre** ajoutez **1c à soupe de lait**.
A l'aide d'une poche à douille disposez des fils de chocolat
Sur les cupcakes. **Décorez avec des œufs de Pâques**
Gardez au frais.