

## SOMMAIRE



## EDITO

Lancement de la Newsletter à l'ASFA !

L'expression de tous pour tous ! Voici notre projet. Chacun d'entre vous : bénéficiaires de l'ASFA, nos partenaires et les professionnels de l'ASFA peut participer. Vous voulez raconter une aventure, résumer un livre qui vous a plu, montrer vos œuvres, vos talents comme par exemple le tableau ci-dessus de Jean-Pierre OTAL qui l'a intitulé « ma thérapie céphalique » ou proposer des jeux, des recettes ou tout autre sujet vous êtes le bienvenu dans cette Newsletter. Ici on ne se prend pas au sérieux, on partage comme on le sent sans se poser de question.

“La plus grande difficulté dans ce monde ce n'est pas notre capacité à produire mais notre réticence à partager.” Sacha Guitry

Nous n'avons pas encore décidé du rythme de parution, ni de la forme exacte de ce journal. Nous le verrons avec vous, avec ce que vous accepterez de partager.

N'hésitez pas à nous faire des retours pour améliorer le contenu et la forme de cette Newsletter.

Merci à tous les auteurs et aux professionnels qui ont participé à la création de cette Newsletter.

David Rabouille, Directeur de l'ASFA

- Edito
- La recette de Marie-Pierre CANDAU... p2
- Les œuvres de M. MARINANGELI Maxime... p2
- Suggestion de lecture par Mme Marie LAFOURCADE... p2
- L'ASFA vous donne la réplique ... p3
- Les œuvres de M. Jean-François PLEGUE .. p3
- Pourquoi je fais partie d'une chorale ... p3
- Don et contre-don, une nature partageuse... p4
- Le tour des Pyrénées Atlantiques en vélo de M. CHOUKARA ... p4
- Les œuvres de M. JAUJOU... p4
- Enzo : Un enfant plein de talent !!!... p5
- Cap vers l'emploi à 50 ans !... p5
- Vous saurez tout sur l'armagnac... p5 et p6
- Des allumettes en boîte ... p6
- Granola « healthy » et croustillant, par Claire AU MATCHA... p7
- La citation du jour offerte par Naïma ... p7
- Sortie petite enfance... p8
- L'arbre de nos humeurs... p8

## Cake Salé (la recette de Marie-Pierre CANDAU)

Pour 4 personnes

- 4 œufs
- 10 cuillères à soupe (CS) de farine
- 2 pincées de farine
- 10 CS de lait
- 4 CS d'huile
- 300g de gruyère râpé
- 600 g de dés de jambon
- olives (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients.

Beurrer un moule à cake- Y verser la préparation

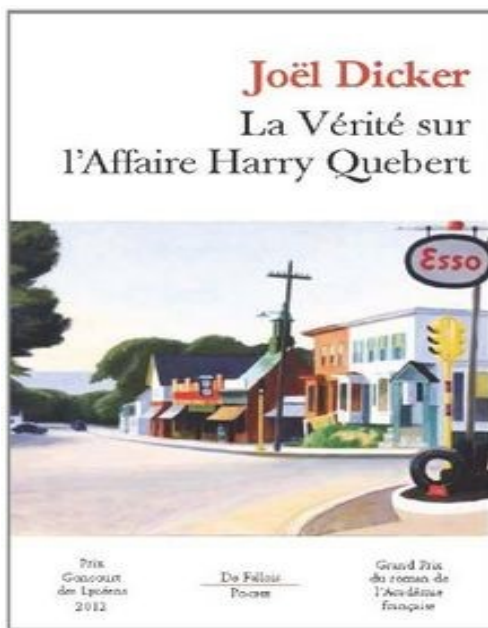
Faire cuire environ 30 mn à 180 degrés.

Planter la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. Dès que la pâte ne s'accroche plus au couteau, votre cake est cuit.

BON APPETIT :-)



*Si vous l'avez essayé, n'hésitez pas à nous en parler et à nous envoyer des photos !*



Suggestion de lecture par

Mme Marie LAFOURCADE

Un écrivain en mal d'inspiration tombe amoureux d'une jeune fille de 15 ans, dont le corps assassiné est retrouvé quelques années plus tard.

Une intrigue policière sur fond d'histoire d'amour, un livre que vous regretterez d'avoir terminé ! 800 pages qui vous tiendront en haleine jusqu'à la toute dernière ligne, une histoire captivante et des personnages attachants.

N'hésitez plus, plongez-vous dans cette « affaire » que vous n'oublierez pas de sitôt...

Nous avons aussi une bibliothèque à l'ASFA, n'hésitez pas à venir emprunter des livres !!!

### LES ŒUVRES DE M. MARINANGELI MAXIME.

Pour les artistes nous présenterons à  
chaque numéro l'une de leurs œuvres





## L'ASFA VOUS DONNE LA PAROLE

Vous aimez le théâtre ? Vous souhaitez en faire ?  
Alors rejoignez nous vite!

L'ASFA vous propose des ateliers théâtre pour vous permettre  
de jouer et de raconter votre histoire avec l'ASFA.

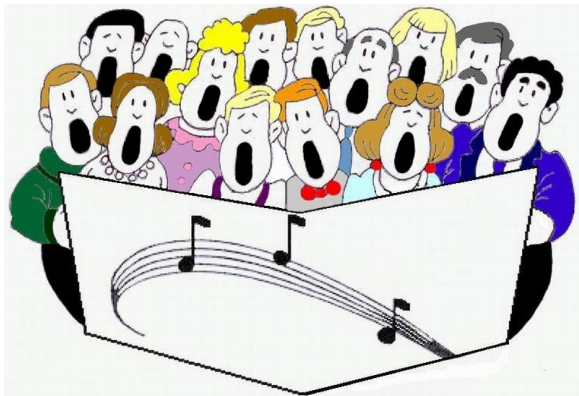
Ouverts à tous,  
du débutant aux confirmés.

**Une pièce créée par vous lors des ateliers sera représentée.**  
Les ateliers se dérouleront aux locaux de l'ASFA.

**Renseignements et inscriptions :**

**06 65 84 58 55**

**sdagonneau@asfa64.fr**



## POURQUOI JE FAIS PARTIE D'UNE CHORALE

Faisant déjà partie de la chorale de ma paroisse pour le plaisir de chanter et la recherche de contacts sociaux, mais désireuse d'améliorer les conditions de chant et de progresser, J'ai donc accepté volontiers l'invitation d'un ami de faire partie de sa chorale beaucoup plus nombreuse (50 à 60 choristes) avec tous les pupitres bien représentés et un chef de chœur professionnel ; avec également des possibilités de se produire en concert et d'échanger ainsi avec d'autres chorales. Tout cela dans un climat très convivial où j'ai tout de suite été intégrée et je me suis fait de nouveaux amis. Pour mieux se connaître chaque trimestre sont organisés des repas tous ensemble qui se terminent toujours en chansons parfois même accompagnées d'un instrument de musique.

Tous les 2 ans également sont organisés des petits voyages de 5 jours en France dans le but de faire un concert avec la chorale du lieu choisi et aussi de faire du tourisme. J'ai fait 5 voyages avec eux puisque ça fait déjà 10 ans que j'ai la chance de faire partie de cette chorale.

**Mme LEUGER Marie-Chantal.**

## LES ŒUVRES DE M. JEAN-FRANÇOIS PLEGUE MANDATAIRE ASFA

Pour les artistes nous  
présenterons à chaque numéro  
l'une de leurs œuvres



## DON ET CONTRE-DON UNE NATURE PARTAGEUSE



« Je dessine et colorie depuis 20 ans. Lorsque je suis seule le dessin, le crochet, la broderie ou bien le tricotage m'occupent. J'aime offrir mes réalisations aux personnes qui m'entourent et particulièrement aux personnes qui m'aident beaucoup dans ma vie. C'est ma façon à moi de les remercier »

**Une artiste généreuse et anonyme.**

## LE TOUR DES PYRÉNÉES ATLANTIQUES EN VÉLO !

« Le 14 février dernier je suis parti de l'ESAT Bellevue à Baigts-de-Béarn à 7h et je suis arrivé au col de Marie Blaque à 13h15.

J'ai fait 80 kms. Je suis passionné de vélo de route et dès que je peux sortir je pars !

Les kilomètres ne me font pas peur, il m'arrive même d'aller jusqu'en Espagne ! »

**Monsieur CHOUKARA**

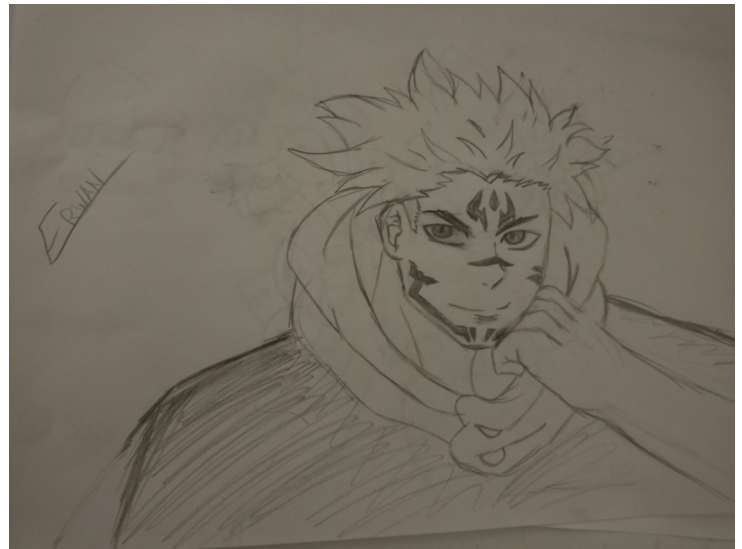
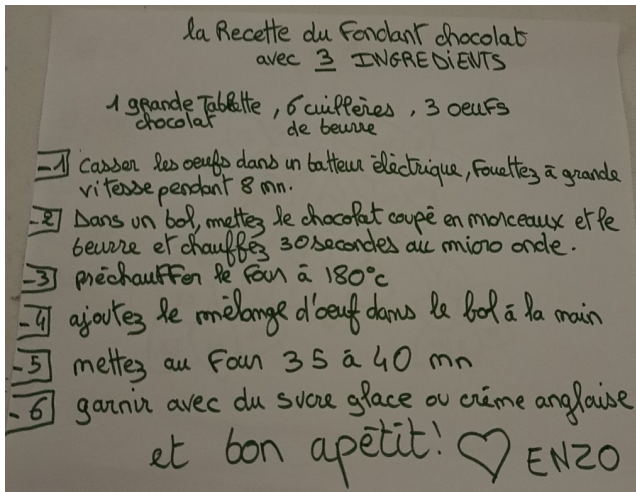


**M. JAUJOU**

M. JAUJOU pose ici avec l'une de ses œuvres. D'autres vous seront présentées dans nos prochains numéros.

**Merci M. JAUJOU !**

## ENZO : UN ENFANT PLEIN DE TALENT !!!



avec des masques et des gants. Une fois bien équipée, je fais les classes : je nettoie les tables, j'efface le tableau, je vide les poubelles, je balaie et je passe la serpillière. Ensuite, je balaie les couloirs puis je nettoie les toilettes et les lavabos. On est plusieurs, chacune s'occupe de son espace.

On est content de moi, ça me donne envie de continuer ! Ça me permet de faire le vide dans ma tête et de penser à autre chose. Ça me sort de ma solitude car je me sens isolée. Là, je vois des gens.

Le PLIE m'a proposé aussi de faire une remise à niveau en mathématiques et en français avec le CRAP (Centre de ressources et d'appui pédagogique). Bien sûr, j'ai accepté, je vais commencer bientôt, je suis super contente !

Témoignage anonyme d'une femme pleine d'énergie !!!

## VOUS SAUREZ TOUT SUR L'ARMAGNAC

Préambule :

Je souhaite participer à cet édito dont on ne connaît pas encore le rythme de parution, mais j'imagine que le délai entre deux parutions me laissera suffisamment de temps pour trouver l'inspiration...je sais d'ores et déjà ce que je j'aimerais aborder le plus souvent, notre joli Béarn et plus largement ce qui a trait au Sud-Ouest.

Premier thème : L'Armagnac,

Quelle est l'origine du terme « Armagnac ». Le terme armagnac vient de l'allemand « Armin », nom d'un chef franc du VI<sup>ème</sup> siècle après Jésus Christ, qui signifie « puissant guerrier » en vieux germanique. C'est pour le récompenser de sa bravoure dans la bataille de Vouillé (près de Poitiers), en 507 contre les Wisigoths- victoire qui ouvre la route du sud aux armées Franques- que Clovis lui offre la jouissance de cette terre, qui sera

A suivre

## CAP VERS L'EMPLOI À 50 ANS !



C'était au mois de mars, j'étais au marché avec ma voisine et il y avait un stand du PLIE (Plan local pluriannuel pour l'insertion et l'emploi). C'est elle qui m'a poussée à aller me renseigner ! On a discuté avec la dame et comme on pouvait s'inscrire, ma voisine m'a encouragé à le faire car j'étais dans une période difficile. Un mois après, j'ai été recontactée par une référente PLIE que j'ai rencontrée plusieurs fois. C'est elle qui m'a dirigé vers APS pour des missions dans les écoles et chez les particuliers. Au début, j'étais sceptique car j'ai 50 ans, je n'avais jamais travaillé, je pensais qu'ils ne me prendraient pas... Je suis toujours défaitiste et en fait, non ! Je suis super contente !

Quand ils ont une mission à me proposer, APS m'appellent la veille pour savoir si je suis disponible. Moi, j'accepte tout ! Ça peut être pour faire du ménage, du repassage, de la cuisine ou même pour faire la plonge ! Les gardes d'enfants, ça je refuserai, je ne pourrai pas. Ça me rappellerait mes enfants, ce serait trop difficile...

En ce moment, je travaille dans une école. Au début, j'avais « la trouille » car je ne connaissais personne mais maintenant ça va, j'ai mes habitudes. Lorsque j'arrive, c'est la chef de service qui me reçoit. Elle m'indique les classes qu'il y a à faire et me montre où se trouvent le placard avec les chiffons, le seau, la serpillière et les produits. APS m'a donné une blouse en début de mission

ensuite connue sous le nom de comté d'Armagnac. Au fil des siècles, le mot Armin a été Gasconnisé pour devenir « Armagnac ».

Contrairement aux idées reçues, l'Armagnac est bien la plus vieille eau de vie Française (plus de 700 ans), mais il n'a pas eu le même rayonnement que celui du Cognac, notamment encore une fois à cause des Anglais !

Les Anglais, présents en Aquitaine au 13ème siècle, ont édicté une loi protectionniste interdisant le commerce des vins et spiritueux produits au dessous de la Garonne.

Située sur 3 départements du Sud-Ouest (Landes, Gers et Lot et Garonne), la production d'Armagnac s'est retrouvée isolée en raison d'un non accès sur la mer, ainsi il a laissé au Cognac une avance commerciale qu'il ne rattrapera jamais. Pour ne rien arranger, une terrible épidémie de Phylloxera au 19ème siècle dévastera les ¾ du vignoble.

Un modeste instituteur, François BACO né à Peyrehorade en 1865, le sauvera avec ses élèves. Ce scientifique autodidacte va inventer un plant de vigne hybride, résistant naturellement aux maladies. Il donnera au cépage son nom. On parle aujourd'hui de baco noir et blanc. Cépage emblématique de l'Armagnac lui garantissant outre des saveurs caramélisées, l'image d'un alcool propre, aux fruits très peu traités.

L'appellation Armagnac inclut trois terroirs, le Haut Armagnac à l'Est avec sa capitale AUCH, le Ténarèze au centre avec sa capitale CONDOM et le Bas armagnac à l'ouest avec sa capitale EAUZE. On y plante 4 cépages, le fameux baco, l'historique folle blanche, l'ugni blanc et le colombard.

Le goût de l'Armagnac est aussi dû grâce à l'art ancestral du vieillissement en fût de chêne ainsi qu'à une distillation unique car plus basse que celle du cognac qui ne brûle pas les arômes délicats, enfin c'est aussi une production limitée 5400 HA contre 78000 HA pour le Cognac.

Classification : XO VSOP ou Hors d'âge. Production par terroir : Bas Armagnac : 70% - Ténarèze : 28% - Haut Armagnac : 2%

Bonne dégustation !

**François CLAMENS, mandataire à l'ASFA**



## DES ALLUMETTES EN BOITE

« Ce travail est une passion. Mon épouse m'aide à enlever le soufre de toutes les allumettes, c'est un gros travail de préparation.

Ensuite, je les trie pour sélectionner seulement celles qui sont les plus régulières. Je commence le collage sur un support et laisse sécher plusieurs heures. Je découpe les allumettes trop longues pour qu'elles soient toutes identiques.

Je ponce l'ensemble avec une petite ponceuse et ensuite mon épouse ponce une nouvelle fois à la main pour qu'elles soient bien lisses. Mon épouse fait ensuite des dessins ou bien des collages sur le support parfois elle peint. Pour finir je vernis l'ensemble » .

**Monsieur LEMOINE HENRI et son épouse.**



# GRANOLA "HEALTHY" ET CROUSTILLANT, PAR CLAIRE AU MATCHA

## Ingrédients

Pour un grand bocal de Granola

150g de flocons d'avoine de gros calibre (je mélange souvent des flocons d'avoine et des flocons 5 céréales)

150g de son d'avoine (ou uniquement des flocons d'avoine sinon mais on aura moins l'effet grosses pépites)

30 g de graines de lin

30 g de graines de sésame

30g de graines de courge

2 cuillères à soupe bombées de sirop d'agave (ou une seule si vous le voulez peu sucré) ou sirop d'érable ou miel

1 belle cuillère à soupe bombée de miel

1 cuillère à soupe bombée de purée d'amande complète ou blanche

100g de compote de pommes sans sucres ajoutés (du commerce ou maison)

1 belle pincée de fleur de sel

1 belle pincée de cannelle et/ou 1 pincée de quatre épices (facultatif)

Environ 100g (voire 150g) de fruits secs : noix, noisettes et amandes grossièrement concassées ici

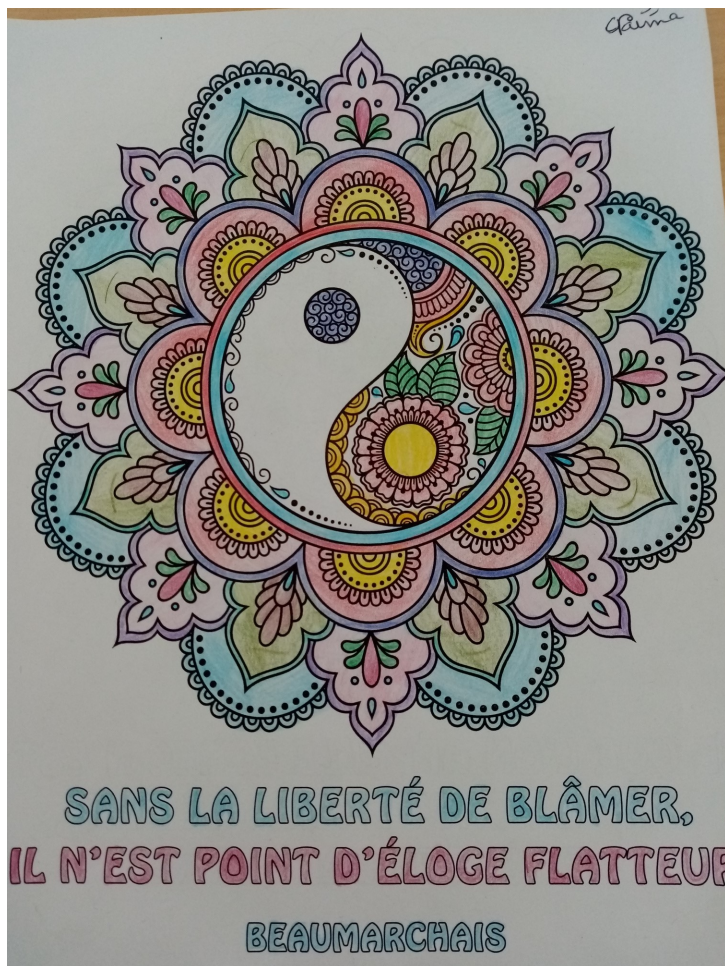
Facultatif : pépites de chocolat ou pétales de noix de coco, à rajouter après cuisson

## Préparation

Mélanger dans un grand saladier tous les ingrédients (sans les fruits secs), dans l'ordre avec une cuillère à soupe puis à la main pour former de grosses pépites.

Disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfourner environ 35 à 40 minutes dans le four non préchauffé, à 150°C, en mélangeant toutes les 10 minutes et en surveillant bien la cuisson.

Au bout de 15 minutes de cuisson, ajouter les fruits secs très grossièrement concassés et mélanger puis réenfourner.



Pour moi faire ces coloriages, c'est un plaisir de les faire mais surtout de les offrir.

Je suis contente de les voir accrochés aux murs dans les bureaux du personnel de l'Ensoleillade ;

Colorier m'apaise, me calme, je suis détendue et dans ma bulle. J'aime beaucoup les couleurs.

**Naïma**

Le tout doit être bien doré.

Laisser totalement refroidir sur la plaque avant de verser dans un bocal fermé puis conserver dans un endroit sec et à l'abri de la lumière pendant 1 mois (voire plus, s'il en reste!)

Déguster avec du yaourt, du lait, de la compote... Ce que vous aimez!

**Une gourmande soucieuse de sa forme : Mme Manon LUCIEN, mandataire à l'ASFA**





## Sortie Petite Enfance

Dans le cadre des Actions collectives Petite Enfance, nous nous sommes retrouvés pour ce mois de Mai 2021 à la Médiathèque Trait d'Union de PAU. Après un moment de Lecture d'histoires, les familles et les professionnels ont profité d'un temps de jeux de société et de motricité.

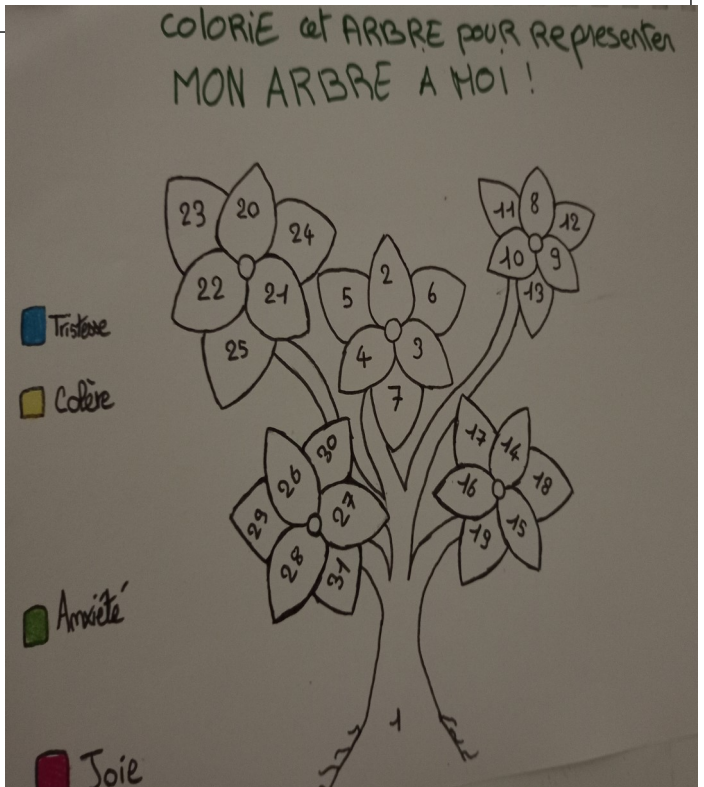


« Ces moments sont très importants pour les parents et les enfants car ils profitent d'un temps de jeux, de partage et de découverte pour renforcer leurs liens » confirme l'une des éducatrices.

Cette sortie a été très appréciée de tous : « J'adore écouter les histoires » a pu dire Enzo.

Nous avons terminé autour d'un goûter.

« Nous ne sommes plus accompagnés par le service, mais nous continuons à venir » dira le papa de Aedan et Liam.



## Participer, s'exprimer

Cette newsletter a besoin de vos talents, témoignages, expressions... pour exister.

Si vous désirez participer à sa construction, à son contenu, à son évolution... que vous soyez bénéficiaire de l'ASFA, proche du bénéficiaire, partenaire ou salarié de l'ASFA vous pouvez nous solliciter ou envoyer vos productions sur l'adresse mail suivante : [asfa64@asfa64.fr](mailto:asfa64@asfa64.fr) ou à cette adresse :

ASFA, Projet Newsletter  
23, rue Roger Salengro  
64 000 PAU

Attention, si vous avez des photos avec des visages, il faut l'autorisation des personnes.

