

LA GAZETTE DU PHÉNIX OLLIOULAIS

Edition du Jeudi 20 Mai 2021

Au sommaire de cette édition :

Page 2 : Journée Mondiale des Abeilles

Page 6 : Gymnastique - Exercices faciles pour s'étirer

Page 7 : CoDyGo avec Christiane

Page 8 : Danse en Ligne avec Danielle : Mambo Italiano

Page 8 : Country : Salt, Lime & Tequila

Page 8 : Balade au Gros Cerveau : Oxygénation/CRAPA

Page 9 : Cuisine de Cristiane : Eau de fleurs d'orangers

Page 11 : Flan à l'eau de fleur d'oranger et amandes

Page 12 : Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Le Premier qui tombera

Page 13 : Histoire des jardins ouvriers aux jardins familiaux

Page 15 : Le Festival de Cannes

Page 19 : Exercice Cérébral et Solutions

Page 21 : Courrier des Lecteurs



J'ai dit un jour à l'abeille
Repose-toi donc un peu,
T'efforçant d'être pareille
À ce gai papillon bleu
Sur la rose ou la pensée,
Vois, il pâme en rêvassant
Oui... mais, moi, je suis pressée,
M'a dit l'abeille, en passant.



Lui montrant la libellule,
Je lui dis, un autre jour
Viens, de l'aube au crépuscule,
Danser comme elle, à ton tour
Ne l'admires-tu, subtile,
Valsant, là-bas, sur l'étang ?
Si... mais, moi, je suis utile
M'a dit l'abeille, en partant.



Hier, enfin, devant la porte
De son petit temple d'or
Je l'aperçus, demi-morte,
Lourde de son pollen encore
Repose-toi, pauvre bête
Lui dis-je en la secourant
Oui... puisque ma tâche est faite,
M'a dit l'abeille en mourant.

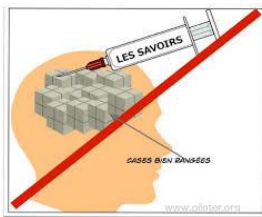


Théodore BOTREL 1868-1925

Bzz , bzz, bzz... 20 mai 2021 JOURNEE MONDIALE DES ABEILLES

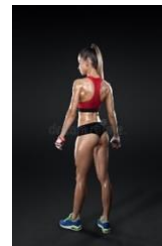


Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, en ce jeudi 20 mai, c'est la journée internationale des ABEILLES.



Vous ne le saviez pas!!! Moi non plus, mais à force de recherches pour la gazette, on s'instruit.

Grâce à elle, je suis sûre que vous apprenez beaucoup de choses. Et en plus des muscles bien faits, vous aurez une tête bien pleine. Avouez : on ne se nomme pas PHÉNIX par hasard !!!



Je n'ai pas voulu vous parler de la vie des abeilles, elle mérite un livre, vous ne trouverez que quelques infos s'y rapportant. Je souhaite attirer votre attention sur l'importance qu'elles occupent dans notre vie et surtout ne pas oublier de les protéger.



Bzz , bzz , bzz de la part de Brigitte

Nous dépendons tous de la survie des abeilles

Les abeilles et les autres pollinisateurs, tels que les papillons, les chauves-souris et les colibris, sont de plus en plus menacés par les activités humaines.

La pollinisation est cependant un processus fondamental pour la survie des écosystèmes car de lui dépendent la reproduction de près de 90% des plantes sauvages à fleurs du monde, ainsi que 75% des cultures vivrières et 35% des terres agricoles à l'échelle de la planète. Non seulement les pollinisateurs contribuent directement à la sécurité alimentaire, mais ils constituent aussi des leviers essentiels pour la conservation de la biodiversité.

Pour attirer l'attention de tous sur le rôle clé que jouent les pollinisateurs, sur les menaces auxquelles ils sont confrontés et sur leur importante contribution au développement durable, les Nations Unies ont décidé de désigner le 20 mai Journée mondiale des abeilles.

Quelques infos sur les abeilles

Pour produire **1 kg de miel**, les abeilles doivent butiner **4 millions de fleurs** et parcourir une distance qui correspond à 4 fois le tour de la terre.

Les abeilles contribuent à la pollinisation de plus de **170 000 espèces de plantes**.

12 abeilles mellifères produisent globalement **1 cuillère à café de miel** dans leur vie.

Une colonie d'abeilles contient **30 000 à 60 000 abeilles**, 300 à 1 000 couvains de mâles et la reine des abeilles, sans laquelle ils ne pourraient pas survivre.

La **reine des abeilles** vit généralement de **1 à 4 ans**, tandis que les abeilles vivent de 6 à 8 semaines en été et de 4 à 6 mois en hiver.

Source: www.worldbeeday.org
Produit par la Division de l'information et des médias/ONU
Mai 2019

Cette journée veut aussi encourager un renforcement des mesures de protection des abeilles et des autres pollinisateurs, qui peuvent contribuer de manière significative à la résolution des problèmes liés à l'approvisionnement alimentaire mondial, notamment dans les pays en développement.

Nous dépendons tous des pollinisateurs et il est donc crucial de surveiller leur déclin et de freiner la perte de la biodiversité et la dégradation des écosystèmes.

Célébration 2021 : volons au secours des abeilles !

Pour célébrer la quatrième année de la Journée mondiale des abeilles, qui aura lieu dans un contexte de pandémie mondiale toujours présent, la FAO organisera un événement en ligne le 20 mai 2021 sur le thème « Volons au secours des abeilles - reconstruire en mieux pour les abeilles ».

La manifestation sera l'occasion d'appeler à la coopération et à la solidarité internationale afin de parer aux menaces que fait peser la pandémie de covid-19 sur la sécurité alimentaire et les moyens d'existence agricoles, tout en accordant la priorité à la régénération de l'environnement et à la protection des pollinisateurs. Elle permettra de sensibiliser aux moyens dont chacun dispose pour changer la donne et ainsi soutenir, rétablir et renforcer le rôle des pollinisateurs.

Participez, vous aussi à l'événement le **20 mai 2021 à 13 h (heure locale de Rome)**, ainsi qu'aux conversations sur les réseaux sociaux en utilisant les hashtags **#WorldBeeDay #Savethebees** !

Pourquoi le 20 mai ?

Le 20 mai coïncide avec l'anniversaire d'Anton Janša, qui, au 18ème siècle, fut le pionnier des techniques apicoles modernes dans sa Slovénie natale et rendit hommage à l'abeille pour sa capacité à travailler dur tout en n'ayant besoin que de peu d'attention.

8 Gestes Simples Pour Aider les Abeilles

Source internet : Celine, le 19 Février 2020

Les abeilles sont menacées de disparition à cause des pesticides. C'est ce qu'on appelle le syndrome d'effondrement des colonies. Pourtant, ce n'est pas une fatalité. Chacun à son niveau peut lutter contre ce phénomène. Comment ? Grâce à quelques gestes simples à mettre en pratique. Voici 8 gestes efficaces pour aider les abeilles dans votre région : Sommaire Pourquoi sauver les abeilles ? La disparition des abeilles serait une catastrophe pour notre planète. Mais l'impact économique serait tout aussi important. Saviez-vous que la pollinisation représente environ 153 milliards de dollars (environ 140 milliards d'euros) dans l'économie mondiale ? Eh oui, grâce à sa contribution à l'agriculture, l'abeille est un acteur économique de poids. Des études ont été menées par un groupe indépendant de 53 scientifiques pour tenter de comprendre pourquoi les abeilles disparaissent. Leurs conclusions sont sans appel : les néonicotinoïdes, qui figurent parmi les pires pesticides, empoisonnent

les abeilles qui viennent butiner les plantes contaminées et les tuent à petit feu. Ainsi en France, les apiculteurs de certaines régions comme l'Auvergne ou encore les Pyrénées ont constaté une perte de 50% voire 100% de leur production de miel. Mais il est encore temps de les aider ! Pour cela, voici 8 gestes simples et efficaces pour aider les abeilles à survivre. Un combat de David contre Goliath qui mérite d'être mené !



1. **Parlez-en autour de vous Contre cette menace, la première des armes est l'information.**

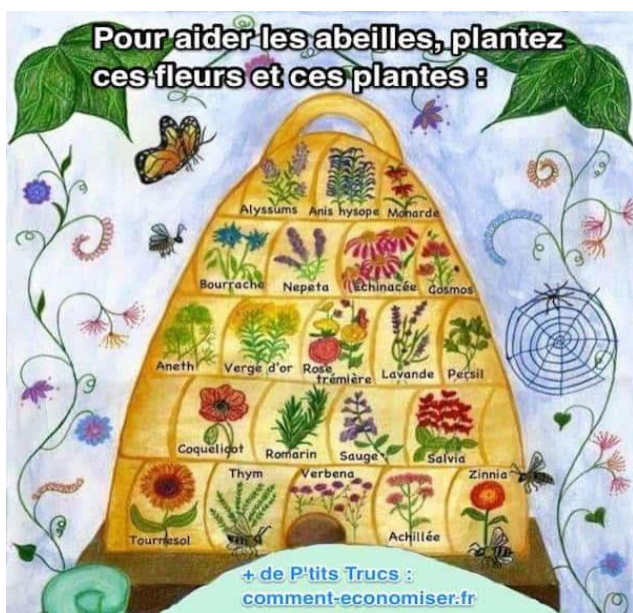
Il est important que chaque citoyen connaisse et prenne conscience du danger qui pèse sur les abeilles et plus généralement sur l'agriculture. Car sans les abeilles pour polliniser la nature, l'agriculture a du souci à se faire ! Une menace pèse clairement sur ce secteur vital pour l'homme. Le rôle des abeilles dans la reproduction des plantes et des fleurs est si important que certains voient dans la disparition des abeilles un prélude à la disparition de l'humanité. Sans abeilles et donc sans pollinisation, pas moins de 130 types de récoltes sont en danger.

2. **Mangez plus de miel.**

Il suffit de penser à mettre dans son chariot un pot de miel produit dans votre région. Vous pouvez en trouver dans les supermarchés, sur les marchés, dans les magasins bio, ou sur Internet. Pensez à bien vérifier son origine. C'est un soutien concret aux apiculteurs près de chez vous. En plus, le miel est un aliment délicieux, plein de vertus. Il peut très bien se substituer au sucre. Remède ancestral dans le monde entier, le miel a des propriétés incroyables : antiseptique, tonifiant, cicatrisant... Chaque miel a ses propres vertus spécifiques en fonction de la plante butinée. En plus, le miel est un excellent édulcorant naturel. Riche en vitamines et macroéléments, le miel sucre mieux... que le sucre !



3. **Plantez ces fleurs et ces plantes.**



Que vous ayez un jardin, un balcon, une terrasse ou juste quelques pots sur les rebords des fenêtres, faites-en un refuge pour les abeilles en plantant des graines de fleurs bio. Jouez sur la diversité et mettez-en un maximum. Si vous avez la chance d'avoir une belle pelouse, ne la tondez pas trop souvent pour laisser le temps aux petites fleurs de se développer. Réservez un espace sauvage dans un coin de votre jardin où vous ne passerez presque jamais la tondeuse. Il deviendra vite la zone préférée des abeilles et autres insectes grâce à la biodiversité qui s'y développera. Les abeilles adorent les plantes dites mellifères. Elles fournissent du pollen, mais aussi des protéines et du nectar aux abeilles. Elles leur permettent aussi de se nourrir et de vivre plus longtemps.

Les dahlias, les lys, la nérine, le glaïeul d'Abyssinie (*Gladiolus callianthus*, ou *Acidenthera*) sont les amis des abeilles. En automne, elles apprécient les variétés de crocus qui fournissent une nourriture riche pour l'hiver.

Si votre sol est sec ou calcaire, optez pour les coquelicots, l'origan, la cameline, les cardons, le réséda jaune. Si votre sol est humide ou frais, préférez la grande bardane, la chicorée, la verge d'or, la vipérine ou encore la phacélie.

4. **Pensez à leur fournir de l'eau.**

Eh oui, même les abeilles ont besoin de boire un coup (d'eau) ! Avec tous les kilomètres qu'elles parcourent, c'est bien normal. Il ne s'agit pas de faire une piscine dans votre jardin ! Un petit bac peu profond conviendra parfaitement sinon les abeilles risquent de se noyer... Par exemple, vous pouvez leur installer un abreuvoir à



oiseaux comme celui-ci dont vous penserez à changer l'eau régulièrement. En effet, il est important pour les abeilles de pouvoir se ravitailler en eau près de leur ruche. C'est indispensable pour diluer le miel qui va nourrir les larves et pour rafraîchir la ruche.

5. **Dites NON aux pesticides.**



On a toutes les raisons de penser que la faune et la flore souffrent de l'utilisation des pesticides et des produits phytosanitaires. Pour préserver les abeilles, renoncez à tous les pesticides et herbicides dans votre jardin et potager. Ne vous inquiétez pas, ce n'est pas bien compliqué et en plus, vous allez faire des économies ! Par exemple, si vous avez besoin d'éliminer des mauvaises herbes, utilisez du bicarbonate. Ou vous pouvez aussi désherber avec du vinaigre blanc. Dans les deux cas, ces 2 produits sont tout aussi efficaces que les désherbants du commerce et sans conséquence pour l'environnement.

6. **Faites un abri pour les abeilles.** Pourquoi ne pas construire un abri pour les abeilles dans votre jardin ? Il leur sera bien utile l'hiver venu. Il est aussi possible d'en acheter un déjà tout fait.



7. **Parrainez une ruche.** Pour aider les abeilles, chacun peut parrainer une ruche (ou une partie de la ruche). C'est une démarche utile pour créer de nouvelles ruches et augmenter les chances de survie des abeilles. On peut parrainer une ruche entière ou s'associer à plusieurs pour parrainer une ruche. Un parrain adopte 4 000 abeilles et chaque ruche héberge près de 40 000 abeilles. On peut donc se mettre jusqu'à 10 pour parrainer une ruche. Petite récompense, le parrain verra son nom inscrit sur la ruche ou sur les pots de miel. Et la cerise sur le gâteau, c'est que vous recevez des pots de miel de vos abeilles. Vous pouvez vous en régaler ou les offrir pour sensibiliser vos amis à cette cause. Vous pouvez vous renseigner sur le site untoitpourlesabeilles.fr.



8. **Luttez contre les frelons asiatiques.** Une nouvelle menace pèse sur les abeilles : le frelon asiatique. Dix de ces bestioles peuvent détruire à eux seuls une ruche entière ! C'est une très mauvaise nouvelle pour les abeilles qui souffrent déjà d'une baisse de leur population dans les ruches... Le secteur de l'apiculture s'en trouve davantage fragilisé. Les frelons asiatiques ont l'habitude de nicher dans des nids sphériques faciles à reconnaître. Si vous en voyez un, ne prenez pas le risque de le détruire. Prévenez votre mairie qui fera le nécessaire.



Vous les aimez les Abeilles vous ? alors RESPECT monseigneur !!!



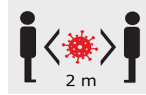
Gymnastique : Exercices faciles pour s'étirer

Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, cette semaine je vous propose quelques étirements pour reprendre progressivement votre entraînement stoppé depuis trop longtemps par cette interminable crise sanitaire. Mais nous tenons le bon bout grâce à nos efforts, bientôt nous allons retrouver, enfin, une vie dite normale. Cependant, les stigmates de cette période ne s'effaceront pas d'un coup de baguette magique, il nous faudra de la patience et certainement préconiser les gestes barrières durant quelques temps.



Allez, on résiste

Brigitte qui pense à vous



...

Des exercices faciles pour s'assouplir... de la tête aux pieds !

Source : marieclaire.fr



Envie de gagner en souplesse ? Pour y parvenir, il existe de nombreux exercices d'assouplissement très faciles à pratiquer chez soi. Découvrez ces étirements pour s'assouplir au quotidien.

Voici quelques étirements simples à réaliser à la maison ou au bureau pour retrouver une bonne souplesse et détendre l'ensemble des muscles.

S'étirer au réveil

Effectuer quelques étirements tous les matins est une excellente manière de débiter la journée. Cela permet non seulement de gagner en souplesse, mais aussi d'évacuer les tensions et de réveiller son corps en douceur.

L'exercice qui suit permet notamment d'assouplir la colonne vertébrale tout en étant encore au lit.



- Commencez par vous allonger confortablement sur le dos. Mettez vos mains derrière la tête, doigts bien à la base du crâne en plaçant seulement vos pouces sous votre mâchoire inférieure.
- Rapprochez le menton de votre poitrine. Il faut bien respirer durant cet exercice : commencez par inspirer lentement et profondément en vous étirant autant que possible.
- Déroulez toute votre colonne vertébrale, en tirant au maximum le crâne et les talons respectivement vers le sommet et le bas du lit.

Attention cependant à ne pas aller trop loin : vous ne devez pas ressentir de douleur dans un exercice d'assouplissement. Expirez lentement en maintenant la position puis relâchez.

Le bon étirement pour assouplir les jambes

Ce second exercice pour s'assouplir permet d'étirer toute la partie inférieure du corps. Grâce à lui, chevilles, genoux, cuisses mais aussi bas du dos vont gagner en souplesse.



Cet exercice d'assouplissement commence debout.

- Placez-vous de préférence non loin d'un mur pour limiter les risques de perdre l'équilibre durant la suite de l'exercice.
- Mettez-vous en position accroupie : vos pieds doivent être complètement à plat sur le sol, doigts de pieds orientés légèrement vers l'extérieur.
- Vous devez rester accroupie 30 secondes avant de vous redresser lentement.

En cas de besoin, vous pouvez appuyer votre dos au mur pour maintenir la position.

Des exercices d'assouplissement devant son bureau

Ces exercices pour s'assouplir peuvent se pratiquer facilement au bureau sur votre chaise. Pratiques, ils évitent de souffrir de raideurs au cou et de mal de dos, des désagréments fréquents quand on reste longtemps assise devant un ordinateur.

- **Assouplir les cervicales**

Collez votre oreille gauche sur votre épaule tout en étirant votre bras droit vers le sol. Faites ensuite pareil de l'autre côté. Cet exercice d'assouplissement est à faire 5 fois de suite.



- **Étirer sa colonne vertébrale**

Mains fermement appuyées sur vos cuisses, étirez au maximum votre colonne vertébrale comme pour vous grandir puis relâchez.

Recommencez 5 fois de suite.

- **Détendre son dos**

Asseyez-vous bien droite sur votre chaise (idem bord du lit). Placez vos mains sur vos hanches puis respirez profondément en étirant vos coudes le plus loin possible derrière votre dos. Répétez ce mouvement une dizaine de fois.



CODYGO AVEC CHRISTIANE

Coucou CODYGIRLS & BOYS

J'espère que vous allez toutes et tous bien ! Un petit Challenge à faire, 5 jours ou 2 semaines !!!

C'est en cherchant sur internet quelque chose à faire à la maison, car vous vous en êtes aperçu, je vous avoue ces derniers temps j'avais le goût à rien ! Alors je me suis dit : « Allez Christiane ! Reprends du poil de la bête de dance ! ». Je ne sais pas si pour vous c'est la même chose, mais, hé oui, ce confinement m'a fait prendre quelques kilos et aucune motivation !!!!

Donc après quelques recherches, je suis tombée sur une vidéo de Jazz Rose, une jeune maman australienne qui fait de son mieux pour suivre toutes sortes de challenges de youtubeurs connu(e)s et qui nous montre bien la réalité de tous les jours de jeune maman, dont celui de perdre du poids en dansant ! Celui-ci m'a interpellée, car je connaissais déjà le site de Madfit avec des chorées assez simples à suivre : [I tried MADFIT DANCE WORKOUTS for 5 DAYS: https://www.youtube.com/watch?v=2k2hITe8g-E&t=24s](https://www.youtube.com/watch?v=2k2hITe8g-E&t=24s)

En cliquant sur PLUS en dessous de la vidéo, vous avez les liens des vidéos des 5 jours. Puis, Je suis tombée sur ce challenge qui dit que tu peux perdre 10 Pounds in 2 Week's (soit 20Kg en 2 semaines). Hum.... sceptique, mais bon ça me fait bouger du canapé pour 15 jours, donc voilà !

Challenge 2 Week's hand clap

Josh & Bamui original: <https://www.youtube.com/watch?v=QPgHgE1jgBc&t=0s>

Rosalys en FR : <https://www.youtube.com/watch?v=WCKu4Kvh3Xs>

Et bien sûr il existe aussi plusieurs chorées Line Dance

Hand Clap Line dance

Copperknop avec PDF : <https://www.copperknob.co.uk/stepsheets/handclap-ID111428.aspx>

Line dance Dallas : <https://www.youtube.com/watch?v=Ba67hhhv2aA&t=46s>

Linedancequeen : https://www.youtube.com/watch?v=1YQ_o2So4QQ

Musique official video: Hand claps de Fitz and the Tantrums

https://www.youtube.com/watch?v=Y2V6yjjPbX0&list=OLAK5uy_IQwo5Cu5tcffDmiu3BnFcDzLd5bAGTB_Y8&index=1



Bonne continuation et prenez soin de vous ! Gros bisous, Christiane

Danse en Ligne avec Danielle

MAMBO ITALIANO : Souvenirs, Souvenirs pour certains (il y a quelques années déjà ...)

Cette nouvelle chorégraphie est plus simple et sans tag

16 temps , 4 murs

Chorégraphe : Susan Prats

Musique : *Mambo Italiano* par Bette Midler

<https://youtu.be/HUAPXzv7jEs>



Amusez - vous sans trop de " prise de tête "

Bisous, Danielle

COUNTRY

SALT, LIME & TEQUILA

La semaine dernière, nous avons dansé et dégusté **Le Mojito...**

Cette semaine, je vous invite à prendre une petite Tequila, avec sa pointe de sel et son zeste de citron, hips ..., mais toujours avec modération.



Sur la musique *Salt, Lime & Tequila* de Ryan Griffin, la chorégraphe Marianne Langagne a créé une petite danse de type West Coast Swing, de niveau débutant+, 32 comptes, 4 murs.

Démonstration par Marie-Odile Jélinek :

https://www.youtube.com/watch?v=VPH2h4qZ_ds

Différentes démos et explications sur Copperknob :

<https://www.copperknob.co.uk/stepsheets/salt-lime--tequila-fr-ID149999.aspx>

Comment préparer le cocktail *Tequila dorée, sel et citron vert*

- Verser 5 cl de tequila gold dans un verre à shooter
- Mouiller une main entre le pouce et l'index avec un quartier de citron vert
- Verser un peu de sel à cet endroit
- Lécher le sel, boire le shooter d'un trait et sucer le citron vert



Recette Inshaker.com

*Bonne Dégustation... avec modération bien sûr !
Et Bon Amusement, sans modération, c'est sûr !!!
Country-bisous, Corinne*



Balade au Gros Cerveau : OXYGÉNATION



Mes Biches et mes Biquets Uniques et Pr préférés du Phénix Ollioulais, un peu de verdure accessible pas très loin de chez nous, un panorama spectaculaire, une végétation luxuriante en ce printemps plutôt morose, un lieu de pique-nique, alors, n'hésitez pas, allez vous ressourcer dans ce site typiquement méditerranéen. Il faut, simplement, être prudent la route est étroite et sinueuse. Les plus courageux monteront à pied. Une idée de sortie pour votre prochain week-end de **Pentecôte** en famille.

Respirez à pleins poumons avec Brigitte

LE CRAPA AU GROS CERVEAU

À mi-chemin sur la route du Gros-Cerveau, à proximité de la station du canal de Provence Hugueueuve, le CRAPA est une aire accueillante.

La route du Gros Cerveau est longue d'environ quatre mille mètres. Pour y accéder il faut suivre la RD 2020, depuis le giratoire de la Plantade. Par temps clair, une vue imprenable surplombe le village d'Evenos (château médiéval, fort) la Colline de La Courtine (site Celto-Ligure), domine la rade de Toulon, l'île de Porquerolles, la presqu'île de Saint-Mandrier, l'archipel des Embiez, Sanary, Bandol, La Ciotat etc... Ce site naturel est un véritable balcon sur la méditerranée, entre pins d'Alep, chênes verts, chênes kermès, oliviers... où chacun peut se promener en toute sérénité. Des bassins ont été créés par la ville pour recevoir la surverse du canal de Provence et permettre à la faune de bénéficier de points d'eau toute l'année.

Le circuit du CRAPA est idéal pour marcher ou courir. Le site accueille aussi l'observatoire astronomique municipal dont la gestion est assurée par le club d'astronomie Véga.

Avec l'arrivée du printemps, la végétation est magnifique et permet de jolis moments d'évasion à quelques kilomètres du centre-ville.

La récompense est là :



Source : site internet Ollioules.

Cuisine de Cristiane



Bonjour le Z'Amis !!

J'ai eu l'occasion y'a 2 ans en Mai de passer une journée de récolte auprès d'un agrumiculteur et de quelques joyeux drilles dans la région du Loup.

Un grand merci à Sébastien !

De bon matin, les échelles sont installées, les grands draps sont disposés sous les bigaradiers toutes les mains des cueilleurs sont tendues vers les fleurs. Les branches sont ébouriffées d'un geste doux et précis délicatement entre le pouce et l'index la fleur est cueillie et souvent déposée dans le tablier des femmes les coins remontés à la taille pour faire un doux panier.



🎵 Pour ajouter à l'ambiance, qui n'avait rien de morose, et encourager les cueilleurs, un chœur joyeux entonna la « Bella Ciao » qui résonna dans tout le verger.

🌹 Et ça chante et ça sent bon !!!

Lorsque les paniers et les sacs sont pleins, on vide leur contenu dans une grande corbeille placée à l'ombre et recouverte d'un linge humide pour éviter le dessèchement des fleurs.

La cueillette du matin est débarrassée des feuilles, brindilles et insectes. 🍀

Les 5 kgs récoltés vont être distillés, le précieux Néroli, l'huile essentielle qui surnage au-dessus de l'eau de fleurs d'oranger sera récupéré par l'agrumiculteur et ira rejoindre les fioles des plus grands parfumeurs vers Grasse!! 🌹



Quant à l'eau de fleurs d'oranger son parfum envoûtant que nous retrouverons dans nos plats et desserts se développera après deux à trois mois de décantation. 🍽️

Il faut une tonne de fleurs pour obtenir un kilo de Néroli et 600 litres d'eau de fleurs d'oranger. 🌹

Tous les arbres n'étaient pas concernés par cette cueillette, les fleurs poursuivaient leur cycle pour obtenir des fruits : les fameuses oranges amères.

Une partie de la production était vendue aux confiseurs pour la fabrication des fruits confits. Le reste en plus faible quantité était destinée aux producteurs de liqueurs.

Un gros travail pour notre plaisir, pensez-y quand vous ouvrez votre flacon !!!

Belle semaine à tous !!! 🤗🤗

<https://www.youtube.com/watch?v=oCHJA3K0osE>

FLAN À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER ET AMANDES 6 pers



- 200 g de sucre
- 60 g de poudre d'amandes
- 9cl d'eau de fleur d'oranger
- 3 œufs
- 1 boîte de lait concentré sucré
- Lait demi écrémé
- 1 poignée d'amandes effilées

1. Placez le sucre dans une casserole. Faites le chauffer doucement jusqu'à obtenir un caramel blond et portez le hors du feu.
2. Versez 3cl d'eau de fleur d'oranger, méfiez-vous des projections.
3. Mélangez pour délayer le caramel, versez le au fond d'un moule à manqué beurré, parsemez d'amandes effilées avant qu'il ne refroidisse totalement.
4. Versez le lait concentré dans un saladier, gardez la boîte vide.
5. Fouettez avec les œufs et la poudre d'amande.
6. Ajoutez les 6cl d'eau de fleur d'oranger restants dans la boîte vide, complétez avec du lait, et ajoutez-les aux œufs.
7. Versez l'appareil dans le moule caramélisé et faites cuire au bain marie 35 min dans le four préchauffé à 180°C.
8. Laissez-le d'abord totalement refroidir avant de démouler le flan à la fleur d'oranger et aux amandes. Réservez plusieurs heures au réfrigérateur pour le servir très frais.

Coup de cœur des Phénix Lecteurs : Geneviève et Liliane

Chers Phénix lecteurs,
Salomé Belmonte Gilles nous a séduites avec son premier livre sensible et puissant :
« Le premier qui tombera »

C'est notre coup de cœur de cette semaine.

L'auteure retrace les cinquante premières années d'Hamadi, jeune guinéen venu en France à l'âge de 11 ans, pour échapper aux massacres de son ethnie. Lorsqu'il quitte Conakry avec sa famille Hamadi a des parents qui s'aiment, un père respecté qu'on appelle Le Chirurgien, une mère douce et belle de qui il est le préféré, trois frères et sœurs dont il se sent déjà responsable.

La grisaille d'une HLM de banlieue va remplacer la villa somptueuse et son Afrique pleine de chaleur et de couleur. Quarante ans plus tard, c'est un homme rompu qui hurle sur un brancard dans un hôpital parisien, ivre pour la énième fois.



L'auteure nous raconte Le déclassement et la chute progressive de la famille. Le père se battra en vain pour faire reconnaître ses diplômes de chirurgien ; sa mère trouvera un emploi dans un supermarché car il faut faire vivre la famille. Au milieu de ce chaos, Hamadi, l'ainé de la fratrie trouve difficilement sa place. D'enfant roi surprotégé par ses parents, il doit affronter seul le collège et ses humiliations répétées, la pauvreté à la limite de la misère, la banlieue mal famée. C'est la dérive, l'engrenage.

C'est l'histoire d'un homme qui tombe, comme des milliers d'autres aujourd'hui. Mais ce n'est pas un homme faible, sa fragilité devient une force : il tombe, il se relève, puis retombe, puis se relève.

Mais c'est aussi celle des personnages qui, autour de lui, se battent pour le sauver et s'en sortir eux-mêmes, et parfois réussissent.

Le roman est un manifeste à l'amitié et à la famille.

Une écriture forte, un ton juste, des personnages attachants et des raisons d'espérer nous conduisent à vous recommander la lecture de ce premier roman.



Histoire des jardins ouvriers aux jardins familiaux

Le mois de mai nous donne des envies de sortir, de jardiner pour récolter tomates, haricots, courgettes, fleurs et autres produits potagers.

Je vous propose cette semaine de vous conter l'histoire des jardins ouvriers.

Bises Geneviève

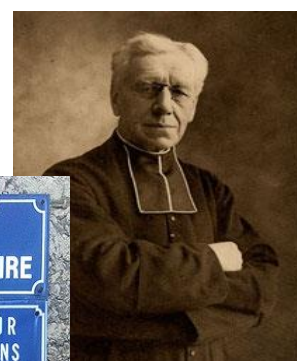
Les jardins familiaux, ou jardins ouvriers, apparus à la fin du XIXe siècle, sont des parcelles de terrain mises à la disposition des habitants par les municipalités. Ces parcelles, affectées le plus souvent à la culture potagère, furent initialement destinées à améliorer les conditions de vie des ouvriers en leur procurant un équilibre social et une autosubsistance alimentaire.

Aujourd'hui, ils bénéficient d'un regain d'intérêt en contribuant à créer à proximité des villes des « oasis de verdure » qui sont utiles face à la menace du réchauffement climatique.

Ils répondent aussi aux préoccupations actuelles de produire localement des légumes par des catégories de population à faibles revenus et participent à créer du « lien social » dans les zones urbanisées.

Une pionnière méconnue

C'est une femme **Félicie Hervieu**, qui a fondé les premiers jardins ouvriers français à Sedan en 1893. Son histoire est toutefois méconnue car elle a été éclipsée pour la postérité par un homme politique plus en vue. C'est elle qui transmet l'idée à l'**abbé Lemire**, homme politique influent et prêtre du diocèse de Cambrai (le diocèse de Lille n'existait pas à cette époque), député-maire chrétien de la ville d'Hazebrouck en Flandre française (Nord). Il crée ensuite les conditions de développement des jardins ouvriers, dans le but de faire barrage à l'alcoolisme et d'améliorer la situation des familles ouvrières.



Fin du XIXème siècle, les jardins ouvriers essaient



À cette époque des groupes de jardins sont constitués sous l'égide de la Ligue Française du coin de terre et du foyer. Ils se multiplient partout en France et plus particulièrement dans le Nord et la région parisienne, où ils constituent une « ceinture verte » autour de la capitale.

En 1904, il n'existe que 48 jardins ouvriers en région parisienne pour 3,5 millions d'habitants. Par le biais de la Société des jardins ouvriers de Paris et banlieue, leur multiplication est favorisée. En 1913, la région parisienne en possède 1 515, dont la moitié est implantée en banlieue.



Durant la grande guerre, la subsistance alimentaire est un enjeu crucial : Le Ministère de l'agriculture encourage la création de potagers, avec distribution de semences et d'outils de jardinage.



Un cadre légal en 1941

La loi du 18 août 1940 instaure la réquisition des terrains urbains inutilisés dans les communes comptant un certain nombre d'établissements industriels et commerciaux. Ces terrains sont réservés aux associations de jardins ouvriers ou aux demandeurs individuels, selon leurs charges de famille ou leurs titres de guerre. Dans le département de la Seine, le préfet étend l'application de la loi à toutes les communes. Dans les zones rurales, les exploitations abandonnées depuis au moins deux ans peuvent être reprises et cultivées. Le gouvernement décide d'attribuer une subvention de 150 francs pour tout nouveau jardin ouvrier.

C'est la loi du 31 octobre 1941 qui donne un cadre légal aux jardins ouvriers avec interdiction de commercialiser les produits du jardinage. Ce qui n'empêche pas ces produits d'alimenter le marché noir.

Les deux guerres mondiales provoquent la mise en potagers de nombreux parcs et parcelles historiques. À la fin de la Seconde Guerre mondiale, on compte 250 000 jardins ouvriers en France.



Changement de dénomination durant les trente glorieuses



Après la seconde guerre mondiale, les jardins ouvriers sont devenus **des jardins familiaux** car la mise à disposition de parcelles de terrain s'est ouverte à d'autres catégories socioprofessionnelles. L'appellation a changé mais l'objectif est resté le même à savoir disposer, moyennant une redevance annuelle, d'un jardin familial pour les loisirs, la culture de fleurs, fruits et légumes de son choix en excluant tout usage commercial.

Les jardins familiaux ont longtemps souffert de leur appellation d'origine faisant référence aux ouvriers, et aux classes laborieuses. En outre, géographiquement, les municipalités les reléguèrent généralement aux périphéries de la ville, vers des zones incultes pas toujours très avenantes voire parfois polluées (bord d'autoroute, de chemin de fer, zone inondable, etc.) et manquant de raccordement aux réseaux (eau, électricité).



Un nouvel élan

Aujourd'hui, l'intérêt pour le jardinage, les légumes bio, la traçabilité des produits consommés, les circuits courts, le développement durable et la préservation de la planète, de plus en plus de villes et de communes, réinvestissent du foncier pour le consacrer à des jardins familiaux et jardins partagés, vecteurs de lien social à nouveau recherché. En outre, des panneaux solaires et des systèmes de récupération d'eau de pluie font aujourd'hui partie des équipements installés par les municipalités qui imposent souvent un jardinage biologique excluant tout intrant chimique.



Malgré l'engouement actuel, les jardins familiaux ne font pas toujours partie des priorités en matière d'aménagement du territoire. Les usagers sont mobilisés pour les sauvegarder.



Sources : <https://journals.openedition.org/>, <https://www.lemonde.fr>, Wikipédia

LE FESTIVAL DE CANNES

Du 15 au 25 mai 2019, le petit monde du cinéma était réuni au Palais des Festivals à l'occasion de la 72^{ème} édition du Festival de Cannes pour découvrir les meilleurs films de la production mondiale avec Alejandro González, président du Jury, et Édouard Baer, maître de cérémonie.

L'année suivante, en 2020, la 73^{ème} édition devait se dérouler du 12 au 23 mai, mais elle a été annulée en raison de la pandémie de Covid-19. Le Jury des longs-métrages en compétition devait être présidé par Spike Lee.

Cette année, pour la première fois de son histoire, le Festival de Cannes déroulera son tapis rouge en été ! La 74^{ème} édition se tiendra du 6 au 17 juillet 2021.



Dans la longue histoire artistique et politique de Cannes, seules deux éditions, à ce jour, n'avaient pas eu lieu : celle de 1939, et celle de 1968. À ces deux éditions vient s'en ajouter une troisième : celle de 2020 reportée puis annulée à cause de la crise sanitaire mondiale. Attardons-nous sur cet événement majeur culturel qui, en un peu plus de 70 ans, est devenu la plateforme de promotion du cinéma mondial.

Corinne

Ce festival annuel de cinéma international se déroule à Cannes, dans les Alpes-Maritimes, habituellement durant la deuxième quinzaine du mois de mai. C'est au Palais des Festivals et des Congrès que les projections ont lieu. Pendant plus de dix jours, des stars du monde entier défilent sur la croisette. S'y croisent à Cannes scénaristes, acteurs et réalisateurs de films, ainsi que de nombreux badauds ayant l'espoir de décrocher un autographe. Il est devenu, au fil des années, le festival le plus médiatisé au monde, rendez-vous culturel et glamour, notamment lors de la cérémonie d'ouverture avec le tapis rouge et la montée des vingt-quatre « marches de la gloire ».



L'origine du festival

Le Festival de Cannes aime honorer le cinéma offensif et engagé. Une tradition qui ne remonte pas à hier. Créé avant la Deuxième Guerre mondiale, il tente de défier la Mostra de Venise, tenue par les puissances fascistes. Depuis sa création en 1932, la Mostra de Venise règne sur la carte internationale des festivals de cinéma et accueille chaque année les meilleurs metteurs en scène.

Mais en 1937, le chancelier allemand, Adolf Hitler, constate amèrement que les films de son pays n'ont reçu aucune récompense importante lors de cette édition. Pire, le festival a récompensé du Prix du meilleur ensemble artistique *La grande illusion* de Jean Renoir, qui est un film pacifiste relatant le destin des prisonniers français pendant la Première Guerre mondiale.

Le succès remporté par le long-métrage de Jean Renoir n'est pas du tout du goût du chancelier allemand, d'autant qu'il donne de l'Allemagne une image peu glorieuse.



Les régimes allemands et italiens ne supportent pas l'indépendance de la « Mostra », et pour l'édition suivante, en 1938, les deux puissances fascistes décident de s'entendre. Alors que le jury se réunit pour décider des lauréats, Adolf Hitler, avec l'aide de Benito Mussolini, imposent leurs vues aux dirigeants vénitiens et parviennent à faire modifier le palmarès. Le festival consacre ainsi le documentaire de propagande *Les dieux du stade* de Leni Riefenstahl, la cinéaste officielle du régime nazi, et *Luciano Serra, pilote* de Goffredo Alessandrini, dont le scénario a été supervisé par le fils du Duce.

Au sein du jury, l'amertume est totale. Les représentants de la France, des États-Unis et de la Grande-Bretagne quittent la Mostra, bien décidés à ne plus y revenir. Trois membres français (Philippe Erlanger, Émile Vuillermoz et René Jeanne) du jury international de la Mostra de Venise, choqués par la soumission de la « Mostra » aux diktats fascistes soumettent au ministre de l'Instruction Publique de l'époque (Jean Zay) l'idée d'un festival international de cinéma politiquement indépendant. Recevant un avis favorable fin 1938, et les encouragements du représentant du cinéma américain en France, ce « festival du monde libre », partenariat franco-américain, sera créé pour devenir le plus grand marché du film mondial. Promettant de construire un palais dédié au festival et disposant d'autres atouts (station balnéaire,...), la ville de Cannes est retenue.

En juin 1939, Louis Lumière accepte d'être le président de la première édition prévue du 1^{er} au 20 septembre. Dès le mois d'août, la Metro-Goldwyn-Mayer affrète un paquebot transatlantique pour amener les stars d'Hollywood. Les studios hollywoodiens envisagent de présenter en exclusivité *Le magicien d'Oz*.

La guerre, hélas, en décidera autrement... Le 1^{er} septembre, jour de l'ouverture, les troupes allemandes pénètrent en Pologne et le festival est annulé.

Ce n'est donc qu'un an après la fin de la guerre, en septembre 1946, que se tient pour la première fois sur la Croisette le festival du Cinéma. Il aura d'abord lieu en septembre, avant de se dérouler au mois de mai à partir de 1952.



Entre temps forts et politique

L'histoire du festival de Cannes a été marquée par de nombreux temps forts. Des hommages émouvants, comme celui rendu en 1971 à Charlie Chaplin, alors âgé de 82 ans, ou la remise de la Palme des Palmes en 1997 à Ingmar Bergman... On retiendra aussi, en 1993, la Palme d'Or qui récompense pour la première fois une réalisatrice, Jane Campion, pour le film « La Leçon de Piano ».



On se souviendra également de la joie et de l'exubérance du réalisateur italien Roberto Benigni, qui reçut le grand prix du jury pour « La vie est belle » en 1998.



Après une création intimement liée à la situation géopolitique européenne de l'époque, le Festival de Cannes aurait pu poursuivre sa route, loin de la politique, mais cela n'a jamais été le cas. Censure, protestation, choix forts : la politique s'invite fréquemment au festival. On peut retenir quelques épisodes politiques qui ont marqué la grande histoire du Festival de Cannes :

En 1956, le documentaire *Nuit et Brouillard* est censuré et retiré de la compétition officielle.



Mai 1968 s'invite sur la Croisette : la 21^e édition du Festival s'ouvre le 10 mai mais rapidement, les événements parisiens atteignent le tapis rouge cannois et provoquent l'interruption du festival.

En 1981, alors que la Pologne est en pleine mutation politique, Andrzej Wajda présente *L'homme de fer*. Le film rend compte de l'Histoire qui se joue alors aux chantiers navals de Gdańsk, en pleine création du mouvement Solidarność.



En 1995, le sacre du film *Underground*, d'Emir Kusturica, provoquera une vive polémique. Plusieurs intellectuels reprocheront au réalisateur ses accointances avec le régime de Milosevic.



En 2004, Quentin Tarantino et son jury récompensent *Fahrenheit 9/11*, de Michael Moore. Un documentaire très critique envers l'administration Bush.

L'année 2010 est marquée par plusieurs coups d'éclat politique avec, notamment, le film *Draquila - L'Italie qui tremble* de Sabina Guzzanti, long-métrage très critique envers le gouvernement Berlusconi et la manière dont il a géré les conséquences du séisme d'Aquila, en 2009.



Les Prix Officiels du Festival de Cannes

Depuis sa création, le Festival de Cannes a mis en avant de nouveaux réalisateurs et cinématographies. De plus grande influence que ceux de Venise et de Berlin, il est concurrencé par le Festival de Toronto qui est plus commercial et moins culturel et qui se déroule en septembre.

Le Festival de Cannes récompense le meilleur film, le meilleur réalisateur, le meilleur acteur ou la meilleure actrice, ... Les prix officiels remis durant la cérémonie de clôture sont :

La **Palme d'or** décernée depuis 1955 au meilleur film,

Le **grand prix** revient au second meilleur film,

Le **prix d'interprétation féminine** est remis à la meilleure actrice,

Le **prix d'interprétation masculine** est remis au meilleur acteur,

Le **prix de la mise en scène** est remis au meilleur réalisateur,

Le **prix du scénario** est remis au meilleur scénariste,

Le **prix du jury** récompense un film apprécié du jury, faisant preuve d'originalité ou de nouveauté,

La **Palme d'or du court métrage** est décernée au meilleur court métrage,

La **Caméra d'or** récompense le meilleur premier film parmi ceux de la sélection officielle, de la Quinzaine des réalisateurs et de la Semaine de la critique.

D'où vient la Palme d'or décernée au Festival de Cannes

Cannes ne serait pas Cannes sans la palme d'or. Pourtant la récompense décernée au meilleur film de l'année, élu parmi ceux en compétition, n'a pas toujours été incarnée par cet objet. Jusqu'en 1954, le meilleur film remportait le "Grand prix du Festival International du Film". Les lauréats se voyaient remettre un diplôme et une œuvre d'un artiste contemporain. La première palme d'or a récompensé le film *Marty* de Delbert Mann en 1955.



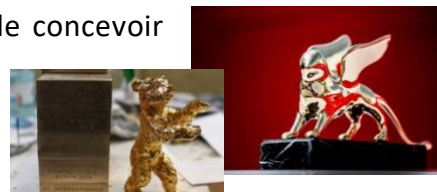
Première Palme d'or



Grand Prix du Festival International du Film

En 1954, les organisateurs du festival chargent plusieurs joailliers de concevoir une distinction reprenant le motif d'une palme.

Selon la petite histoire, ce choix fait référence aux palmiers qui bordent la Croisette et aux armes historiques de la ville, tout comme le lion du Festival de Venise ou l'ours de Berlin.



Cette palme figure sur les armoiries de la ville de Cannes depuis le XI^{ème} siècle et fait référence à la légende de Saint-Honorat. À l'approche de l'an mil, les terres du village de Cannes (Canois) furent cédées à l'Abbaye Saint-Honorat, située sur l'île du même nom dans l'archipel de Lérins. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la Palme d'or n'est pas une référence à l'Antiquité, époque à laquelle une palme était remise aux vainqueurs de compétitions sportives ou des jeux du cirque. La palme était l'emblème de l'Abbaye et rappelle l'épisode légendaire de la création du monastère : Au début du Ve siècle, saint Honorat, en quête de calme, décide de s'installer sur cette île, mais les lieux sont infestés de serpents. Par la force de sa prière, il réussit à provoquer d'immenses vagues qui recouvrent l'île et la nettoient des serpents qui l'infestaient. Pour ne pas être emporté par les flots lui aussi, Honorat monte dans un palmier. C'est cet épisode que la palme symbolise.

Un trophée de 118 grammes d'or

On doit le premier dessin de palme d'or réalisé pour le Festival à la créatrice de bijoux Lucienne Lazon. De 1964 à 1974, la palme du Festival est abandonnée. Elle revient définitivement à l'honneur en 1975 et devient alors le symbole du festival.



Le prestigieux trophée de 118 grammes d'or a été modernisé à plusieurs reprises depuis son invention, notamment par la coprésidente de la maison suisse de joaillerie Chopard en 1998. Autre innovation notable : depuis 2000, deux mini-palmes, modèles réduits de leur aînée, récompensent les prix d'interprétation féminin et masculin.

Chaque palme d'or est unique et datée, mais une deuxième palme d'or non-datée est toujours en réserve en cas d'accident matériel, ou de palmes ex aequo. Jusqu'au palmarès, la palme reste dans les coffres du joaillier qui la livre au dernier moment à la direction du Festival.



Savez-vous ce que veut dire paparazzi ?

C'est un emprunt au film *La Dolce Vita*, de Federico Fellini (1960). Le héros Marcello, interprété par Marcello Mastroianni y incarne un chroniqueur mondain secondé par un jeune photographe du nom de Coriolano Paparazzo.

« Paparazzi » est le pluriel de paparazzo en italien. Il est la contraction de papatacci (littéralement « *mange et tais-toi* »), une sorte de moustique des marécages présent dans la plaine du Pô et de razzi, qui signifie fusées ou éclairs du flash.



Avec le succès du film *La Dolce Vita*, Palme d'Or au Festival de Cannes, le patronyme de ce photographe à scandale est aussitôt devenu un nom commun. Mais c'est le pluriel italien de paparazzo qui s'est imposé en français : un paparazzi.

Sources : marianne.net/wikipedia/mot-a-mot.com/culture-crunch.com/europe1.fr/caminteresse.fr/jaimemonpatrimoine.fr

EXERCICE CÉRÉBRAL

Quiz : notre département le Var :

1 Le département du Var est le seul département français à avoir eu 4 chefs-lieux différents dans son histoire. Quels étaient ces chefs-lieux ?

- Nice, Toulon, Saint-Tropez et Ollioules
- Toulon, Marseille, Saint-Raphaël et Fréjus
- Toulon, Grasse, Brignoles et Draguignan

2 Quelle est sa préfecture actuelle ?

- Toulon
- Draguignan
- Brignoles



3 Comme beaucoup de départements, le Var porte le nom d'un cours d'eau. Mais quelle est la particularité du département du Var qui le rend unique en France ?

- Le fleuve 'Var' ne coule pas sur le territoire du département
- Le fleuve 'Var' ne traverse qu'une petite partie du territoire du département
- Le 'Var' est un tout petit ruisseau

4 Quel est le massif le plus élevé parmi ces trois propositions ?

- Le Massif des Maures
- Le Massif de l'Estérel
- Le Massif de la Sainte-Baume

5 Quel est le point culminant du département du Var ?

- Le Massif de la Sainte-Baume
- Le Massif des Maures
- La Montagne de Lachens

6 Où a lieu la fête de l'olivier ?

- À Saint-Tropez
- À Ollioules
- À Roquebrune-sur-Argens

7 Quel est le nom des habitants de la ville de Draguignan ?

- Les Draguignannais
- Les Draguénois
- Les Dracénois

8 Le fleuve "Argens", principal fleuve du département, traverse 21 communes. Parmi ces trois communes, laquelle n'est pas traversée par ce fleuve ?

- Saint-Maximin-la-Sainte-Baume
- Vidauban
- Saint-Raphaël

9 Lorsqu'on est "Empégué" , on est ?

- Empêtré
- Saoul
- Trompé



10 Ce beignet local est très apprécié, il s'agit ?

- De l'Estouffe belle-mère
- Du Chichi-Frédi
- Du Beignis

Solutions : Exercice cérébral du 13 mai 2021

Les animaux et nous :

Trouvez les animaux qui complètent les expressions suivantes :

- 1 Y avoir **anguille** sous roche
- 2 Avoir une taille **de guêpe**
- 3 Mettre la **puce** à l'oreille
- 4 Avoir gardé **les cochons** ensemble
- 5 Acheter **chat** en poche
- 6 Arriver comme un **chien** dans un jeu de quilles
- 7 Quand **les poules** auront des dents
- 8 Avoir une mémoire d'**éléphant**
- 9 On ne change pas **les chevaux** au milieu du gué
- 10 Courir plusieurs **lièvres** à la fois
- 11 Vivre comme **un coq** en pâte
- 12 Rentrer dans un trou de **souris**
- 13 Enfermer **le loup** dans la bergerie
- 14 Payer en monnaie de **singe**

Les feuilles :



Réconciliez les feuilles avec les arbres dont elles proviennent

- | | |
|----------------------|---------------------|
| A bouleau | G Lierre |
| B Charme | H Marronnier |
| C Châtaignier | I Noisetier |
| D Chêne | J Peuplier |
| E Erable | K Platane |
| F Laurier | L Saule |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
J	C	A	F	E	G	K	H	L	I	D	B

Le Courrier des Lecteurs



Gazette des « Drôles de Dames » et des « rédacteurs du Phénix » 26ème édition !!! Qui n a pas lu la gazette !!! lisez la gazette !!! vous saurez tout tout tout ... sur... Pancrace, Servais, Mamert, comment « ramener sa fraise » tout en étant la ou le bienvenu (e)... fabriquer un « Mojito »(avec modération)... comment et quand planter vos 🌻... apprendre leur langage... arroser le « mai » et dans cette même édition et toujours pour le même plaisir... vous ferez connaissance de la nouvelle famille «les Biquets 🐕 du Phénix » et de leur «Drôle » de maman ... et ... en prime... les petites anecdotes sur Napoléon... et bien plus encore... Que du Bonheur !!!... Tout cela pour le modique prix d' un sourire 😊 ... MERCI !!
... Amicalement Marguerite et ses filles

Une nouvelle gazette très riche sur de nombreux thèmes : félicitations à toutes celles et ceux qui ont participé à son élaboration.
J'espère que nombreux seront les lectrices et lecteurs.
Au nom des seniors : un grand merci !
René



Un grand merci pour toutes ces gazettes qui vous ont dû vous demander beaucoup de travail pour leurs rédactions mais qui nous ont apporté, au fil de jours difficiles, sourire et amitié.

Toutes les rubriques sont fort intéressantes et espérons que bientôt c'est en « gambillant » dans les différentes activités sportives que nous retrouverons le climat d'amitié et de bonne humeur qui unit les membres du Phénix Ollioulais.

Je me permets de préciser à nos amis reporters sur leur balade au Parc de la Méditerranée, que la coulée de lave visible au Cap Nègre a son origine au Beausset (fissure lors d'un bouleversement géologique et non volcan) au Rocher de l'Aigle (ou de l'Aigue) et en gros, passe par le Vieil Evenos, la Courtine à Ollioules, pour plonger dans la mer à Six Fours; lien entre nos collines et la Belle Bleue.

Avec mes plus amicales pensées. Raymonde

Écrivez-nous : lephenixollioulais@gmail.com

À la semaine Prochaine,

Bien amicalement,

Geneviève et Corinne

Retrouvez cette gazette ainsi que les éditions précédentes sur notre site :

<https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5/la-gazette-du-phenix>