

Dans le cadre du réveil musculaire, la Maison Relais a acheté 5 vélos. Promenades, cascades et chutes seront bientôt à l'honneur



UN REPAS CONVIVIAL

Ce mois ci Brigitte nous a proposé de partager un repas avec elle avant son hospitalisation (contrôle technique obligatoire...!)

Au menu :

Cocktail d'automne châtaignes et pommes ou cocktail des Caraïbes pina colada et ananas.

Foie gras de Mérignac et terrine de canard au poivre d'Amérique, petits pains toastés.

« Tronche » de cake poire et roquefort

Rôti de porc « comme à la maison » ou Rôti de porc farci façon « Paul Boscuse ».

Pôelée de petits légumes du jardin.

Salade « sauce à la Tof ».

Fondus crémeux de Norvège et de Montélimard.



Un petit café « dans sa culotte » ou un petit thé « dans la lune ».

Le repas s'est déroulé dans une très bonne ambiance, tout le monde a mis la main à la pâte pour préparer et pour ranger.

Brigitte s'est vu offrir une carte signée des résidents avec un bouquet de roses en bois, ainsi qu'un livre de coloriages pour adultes (...des mandalas ! A quoi vous pensiez...?)



DES EFFORTS EN PERSPECTIVE...

Reprise de la saison 2015/2016 au « *Samourai 2000* » après une année 2014/2015 réussie.

Les participants ont déjà donné beaucoup de sueur en 2015 et en donneront encore plus durant cette nouvelle saison.

Au programme : Musculation, Boxe, Abdos... Après, une bonne douche, miam-miam et au dodo !

Les amateurs de courbatures sont les bienvenus chaque mardi après-midi !!!



*Lors d'une belle journée en forêt de Bercé,
Nous avons trouvé des cèpes et des bleuets
Des amanites aussi
Mais qu'on a pas pris
C'est Philou qui les a cuisinés
Cuis dans la poêle aillés et persillés
Pour notre palais ce fût le paradis
Sortie réussie !!!*