

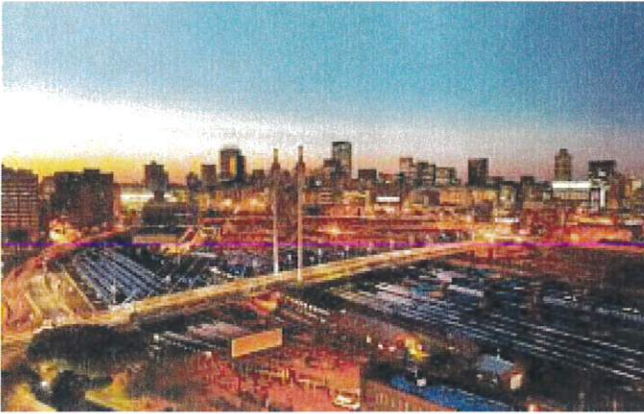
LES SECRETS DE L'ENPAD



Le voyage de Sandrine

Voyage en Afrique du Sud : 13h de vol

Johannesburg



Qu'est-ce que j'ai mangé ? Du crocodile... des grillons grillés...

5 safaris : en 4x4 ouverts : j'ai pu voir lions, tigres, 35 éléphants, hyènes...

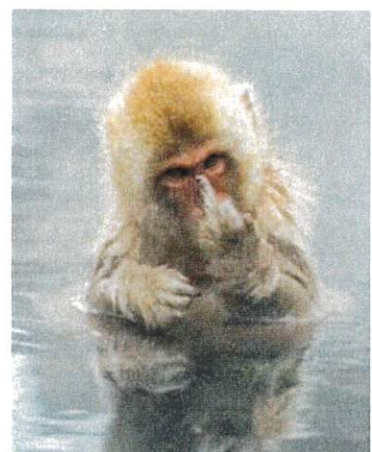




Musée de Mandela : Le musée Nelson Mandela, dans la banlieue sud-ouest de Johannesburg, est l'ancien premier domicile familial historique de Nelson Mandela (1918-2013), ou il vécut entre 1946 et 1962. La maison devient à partir de 1977 un des musées emblématiques du pays sur les thèmes : « *Droits de l'homme, lutte anti Apartheid, démocratie, réconciliation, respect et tolérance entre les peuples d'Afrique du Sud...* ». En 1999 la maison, proche de celle du célèbre archevêque anglican sud-africain Desmond Tutu, prix Nobel de la paix en



Visite d'un camp de soin pour les singes. Ce camp permet de prendre soin des singes recueillis provenant de di endroits comme les cirques, afin peut être de pouvoir les réhabiliter dans la nature.





L'Afrique du Sud est un pays situé à l'extrémité australe du continent africain. Sa capitale administrative est Pretoria. Il est frontalier au nord avec la Namibie, le Botswana et le Zimbabwe, et au nord-est avec le Mozambique et l'Eswatini. Le Lesotho est pour sa part un État enclavé dans le territoire sud-africain. Pour faire face à la sécheresse, les autorités instaurent en octobre 2019 des restrictions d'eau dans les principales villes du pays. Plusieurs régions du centre et du nord du pays avaient déjà subi des coupures d'eau, notamment en raison de la défaillance des installations du principal distributeur d'eau d'Afrique du Sud, Rand Water. Dans certaines provinces, comme celles du Cap-Oriental et du Cap-Occidental, la sécheresse a ruiné les récoltes et provo-

21 mars : Journée des droits de l'Homme. La journée internationale des droits de l'Homme est célébrée le 10 décembre. L'Afrique du Sud a cependant choisi le 21 mars en mémoire du funeste

27 avril : Jour de la Liberté. Férié depuis 1995, le jour de la Liberté commémore les premières élections libres organisées en Afrique du Sud. Le 27 avril 1994, des millions d'électeurs prennent pour la première fois le chemin des urnes.

Le Voyage de Madame Venot

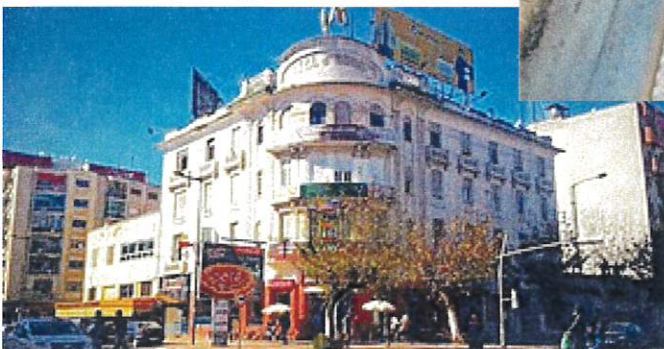
J'ai voyagé au Maroc, à Casablanca, appelée la « ville blanche » mais que l'on appelle « Casanegra » le soir...
C'est toute mon enfance!



Ils aiment les couleurs
vives!



KENITRA, ville de ma
naissance...



- ◊ Sel/Poivre
- ◊ Lait de coco
- ◊ Epice colombo 1 cuillère à café
- ◊ Une pincée d'épice Coriandre
- ◊ Des oignons rissolés
- ◊ 250g de crevettes décortiquées
- ◊ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ◊ Faire revenir 25 minutes.
- ◊ Accompagner avec du riz.
- ◊



RECETTE DE MARIE LOUISE

Les crevettes au Coco



La recette de Madame Gas Hugnette

Le ragout de pomme de terre

1 goutte d'huile

1 bout de beurre

1 cuillère à soupe de farine

Bien roussir le tout

Ajoutez les pommes de terre en carrés

Brassez bien

Ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les pommes de
terre

Ajoutez une goutte de vin blanc

Ajoutez une moitié d'oignon coupé fin

Ajoutez une gousse d'ail coupée fin

Sel/poivre

Ajoutez une feuille de laurier

Laissez mijoter environ 20/30 minutes

Portrait d'un soignant Saurez-vous deviner de qui il s'agit ?

Je travaille depuis un certain temps au sein de l'Ehpad. J'ai tenté plusieurs chemins pour finalement me rendre compte que travailler en tant qu'aide-soignant auprès des personnes âgées est une vraie vocation.

J'aime boxer la vie et la croquer à pleines dents ! Proposez-moi un saut en parachute, vous verrez j'accepte tout de suite !! J'adore l'adrénaline, les sensations fortes, la vitesse. D'ailleurs je conduis bien souvent trop vite...

Je suis très loyal(e) et fidèle. Tant en amour qu'en amitié. L'amitié compte beaucoup pour moi, mes amis ont toujours eu une place importante. Je reste quelque peu méfiant(e) mais lorsque je m'ouvre, je vous ouvre la porte. J'aime partager, faire plaisir. J'adore faire des cadeaux aux gens que j'apprécie et ceux qui m'ont aidé. Je suis très reconnaissant(e) du soutien qu'on peut m'offrir.

J'adore sortir ! Disons que je rattrape le temps perdu car jeune, je ne sortais pas beaucoup.
Ce qui me caractérise ? C'est que je n'ai pas de préjugé, pas de jugement envers les autres.

Ma saison préférée est l'automne mais j'adore aussi l'hiver pour le ski, la fondue et la raclette ! Comme tout savoyard, j'adore le fromage, surtout le reblochon !
Je pourrais dire qu'en moi sommeille une féminité ! Elle ne demande qu'à être dévoilée.

Le matin je déjeune pain de mie avec du beurre, yaourt et café.
J'adore le café au lait, le chocolat blanc et mon pêché mignon sont les lasagnes !
Je suis intransigeante sur une chose : il me faut mon calendrier de l'avent !! Et mes œufs de pâques !

Alors qui suis-je???

Portrait d'un résident Qui suis-je ?

Je suis né dans la ferme de mes parents aux Ollières en 1931. Mes parents tenaient la ferme. On était 6 enfants, 3 filles et 3 garçons ! J'avais un frère jumeau.

J'ai fait mon service militaire pendant 18 mois, d'abord sur une partie de la France, puis en Autriche. C'était lorsque j'avais 20 ans ! J'adorais le ski de fond et le ski de piste ! Qu'est ce que j'en ai fait !

J'ai travaillé dans la ferme de mes parents. Puis dans le bâtiment, le bois, j'étais menuisier/charpentier pendant plus de 10 ans !

Après, pendant plus de 15 ans, j'ai travaillé au sein de l'usine SNR. Et enfin retraite bien méritée ! La retraite « maltraitée » !

J'ai partagé ma vie avec une merveilleuse femme avec qui je m'entendais très bien pendant 40 ans. Elle travaillait dans la même usine que moi, nous faisions route ensemble. Elle est malheureusement décédée il y a 10 ans. C'est la vie !

Qu'est-ce que je pourrais dire de mon caractère ? Que j'en ai ! Il ne faut pas toujours se laisser faire. D'ailleurs, ici, je ne me laisse pas faire. Je suis une bourrique, têtu ! J'aime beaucoup l'humour aussi. C'est dur d'être ici. Mais c'est comme ça. Vaut mieux avoir un petit chez soi, qu'un grand chez les autres ! C'est bien ça qu'on dit ?

La vie de château, pourvu que ça dure quoi !

ASTUCES BEAUTÉ DE MATHIEU

Pour atténuer les cernes:

Prendre deux cuillères à café, les placer au congélateur. Une fois, qu'elles sont assez froides, les mettre sur les cernes. Cela va opérer une stimulation sanguine et atténuera les cernes.

Vous pouvez faire de même avec des infusions de camomille.

Si vous n'avez pas de stick à lèvres, remplacez le par du beurre!



ASTUCES DE MME CHARNAVEL

Le matin, une femme doit toujours se faire un léger maquillage:

- ◊ D'abord une crème hydratante
- ◊ Un mascara sur les yeux
- ◊ Toujours un petit peu de rouge à lèvres
- ◊ Et des boucles d'oreilles

Ça sert à rien de faire plus, les hommes ne voient rien de bon matin!