

# GE M'INFORME

JANVIER 2022 - NUMERO 027

## LE GEM 37

Le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) est un espace d'accueil et de solidarité. Il se situe en Indre-et-Loire sur les territoires de Tours Centre, Tours Nord et Loches. Les adhérents de l'association y sont très actifs et participent à la vie associative.

*" Je connais un moyen de ne pas vieillir : c'est d'accueillir les années comme elles viennent et avec le sourire... un sourire, c'est toujours jeune "*



Pierre Dac

## L'aquarium de Touraine

Par le GEM de Loches

Avec le SAAJ de Bridoré, nous sommes partis la journée pour aller visiter l'aquarium de Tours. Lors de cette matinée, nous avons pu découvrir des silures. C'est une espèce de poisson que nous pouvons retrouver dans la Loire et pouvant mesurer jusqu'à 2.75 mètres de long !

Pendant la visite, certains adhérents ont pu toucher des poissons qui se trouvaient dans un bassin.

Une fois la visite terminée, l'aquarium avait mis à notre disposition une salle pour que nous puissions pique-niquer tous ensemble. Ce fut une journée agréable avec un beau soleil. Nous avons été content de retrouver les personnes du SAAJ.



# Recette

Par le GEM de Tours Centre

Nous avons fait une galette des rois à Tours centre et l'ambiance était conviviale. Nous sommes allés faire les courses au supermarché, puis nous avons fait la préparation et la cuisson de la galette. C'était un moment bien plaisant et la galette était tellement bonne qu'on vous partage la recette !

## Galette des rois



Ingrédients : Pâte feuilletée (x2 rouleaux) / Poudre d'amandes (140g) / Sucre (100g) / Œufs (x2) / Jaune d'œuf (x1) / Beurre mou (75g) / Fève (x1 ou plus)

- Préchauffer le four à 200°
- Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette
- Dans un saladier, mélangez la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou
- Étalez cette crème d'amande sur la pâte
- Placer la ou les fèves
- Recouvrez avec la seconde pâte feuilletée en collant bien les bords et en veillant à chasser tout l'air
- Faites des dessins sur la pâte avec la lame d'un couteau et badigeonnez-la de jaune d'œuf préalablement battu
- Enfournez et laissez cuire 20 à 30 minutes en surveillant bien la cuisson

# Marre du Covid !

Par le GEM de Tours Centre

C'est compliqué à cause des cas contact ; les tests doivent être pris sur rendez-vous car sinon il y a beaucoup d'attente ! Les règles sont mal expliquées et on est perdu dans toutes ces informations qui changent tout le temps car ce n'est pas clair... Les activités sont annulées trop souvent ; on aimerait retrouver une vie normale sans être bloqué !! Le manque de lien social nous déprime, en bref vivement que ça s'arrête !!

## Fait insolite



Le paresseux peut retenir sa respiration plus longtemps que le dauphin. C'est en réduisant son rythme cardiaque que le paresseux peut retenir sa respiration jusqu'à 40 minutes. Le dauphin nécessite une entrée d'air après 10 minutes.

## Sudoku

1			6		4	9		7
4	7		1		2			
	5		9	3	7	1		
				6		8	2	
5								6
	6	2		7				
		7	5	2	1		6	
			3		8		7	1
2		4	7		6			3