



## AMITIE MAG

### Sommaire :

- Voyage : La Corse
- Les bijoux de l'Amérique Latine
- Pensée
- Poème en liberté
- Berder-Une île entre le ciel et l'eau
- Entraînement cérébral
- Recette Corse - Ambruciatte
- A petits pas
- Initiation aux premiers gestes d'urgence
- Bon anniversaire. 90 ans
- Téléthon 2014
- A vos agendas

### Comité de Rédaction

- Jacqueline DANIEL
- Marie Lou INIZAN
- Yvonne MASSÉ
- Dorothéa NURISSO
- Guy PETIT
- Claude TARDIF
- Claudine THORIGNY

**Club Amitié Arradon**  
Mairie

2, place de l'Eglise  
56610 Arradon

Tel : 02 97 44 09 06

**Décembre 2014**

**N° 2**



C'est un vrai bonheur de vous retrouver pour le n° 2 d' **AMITIE MAG**. Vous nous avez encouragés à poursuivre, merci à toutes et à tous. Ce trimestre a été chargé en évènements :

**Septembre** - Forum des associations, voyage en Corse - **Octobre** - Semaine bleue - **Novembre** - Initiation aux premiers gestes d'urgence, spectacle de danse et musique de l'Amérique Latine - **Décembre** - Téléthon et repas de fin d'année

Qui nous parle d'inactivité ?

L'assemblée générale du 25 novembre dernier a démontré, s'il en était besoin, le dynamisme de notre Club avec 135 présents à cette AG sur 240 adhérents. Un petit bémol toutefois, lors du conseil d'administration qui a suivi, puisque notre Présidente Christiane COLIN a cessé ses fonctions comme elle l'avait annoncé à l'AG. Il faut croire que ce poste est prenant, car il n'a pu être pourvu à ce jour. Alors, Jean Dominique CHANTREL assisté de Joëlle SAVARY ont accepté d'être les Représentants du Club auprès des instances, en attendant...

Bientôt 2015

Alors au nom du Comité de rédaction et du Conseil d'Administration

**JOYEUX NOEL ET BONNE ANNEE 2015**

Claude TARDIF

### VOYAGE : LA CORSE

Voyage très attendu par le groupe du Club Amitié Arradon, et effectué du 15 au 24 septembre 2014. Pour certains ce sera la découverte de cette île, pour d'autres un complément de visites ou une approche différente des lieux connus, avec l'aide de notre très sympathique guide Pierrette.

La richesse de ses explications : l'histoire de la Corse, ses traditions, sa flore, son relief... nous donne envie de toujours en savoir plus. Quant à notre excellent chauffeur Momo, il nous conduit avec beaucoup de dextérité durant nos grands trajets qui parfois provoquent des émotions sur les routes sinueuses et très étroites, malgré un réseau routier bien développé.

Exemple : En route pour Calvi, où les routes se rétrécissent énormément, pourrons-nous passer ? deux cars se croisent : dilemme !!! Qui va reculer pour laisser le passage ? A cette vue une voiture de tourisme prend les devants et recule pour se garer sur un espace de dégagement.... L'autre car de tourisme bon gré mal gré en fait autant...Et nous pouvons circuler. L'île de Beauté comme on la surnomme, offre des paysages très variés :



La côte Ouest très découpée car exposée aux vents dominants, avec de nombreux golfes aux eaux limpides et turquoise. Et un lieu atypique, le domaine de Rocopina avec son Lion de Pierre. A l'Est le rivage est plus linéaire, on y trouve de longues et plates étendues, littoral de la plaine orientale. La Corse a su préserver ses espaces naturels grâce à un parc marin international, que nous avons eu le loisir d'apprécier. (Scandola au Nord Ouest de l'île et Bonifacio au Sud). Egalement le parc régional naturel avec ses massifs montagneux dont un grand nombre culmine à plus de 2000 m d'altitude et ses forêts majestueuses de pins Laricio (utilisés autrefois pour la réalisation des mâts de bateaux).

## La Corse suite...

Notre tour de Corse ne s'arrête pas là....

Au Nord Ouest La citadelle de Calvi, ancien bastion génois se détache sur le bleu intense de la Méditerranée, puis La Balagne avec son maquis odorant, le Désert des Agriates nous mène vers le Cap Corse presqu'île méditerranéenne surnommée « l'île de l'île, doigt de la Corse » A ce propos ! Fermez votre poing et laissez l'index levé, vous obtenez la forme de la Corse...En plus des paysages nous avons pu apprécier les spécialités culinaires à base de fromage, de châtaignes et l'incontournable charcuterie corse.



Après ce circuit de 1100 kms de découverte, arrivée à Bastia pour notre retour en Bretagne avec un peu de nostalgie. Mais notre parcours nous laisse d'excellents souvenirs, et sans doute donnera envie, de revenir sur cette Belle Ile et d'y passer plus de temps.

Yvonne MASSE

## LES JOYAUX DE L'AMERIQUE LATINE

Quel plaisir nous avons éprouvé en assistant au spectacle « LES JOYAUX DE L'AMERIQUE LATINE » ce mercredi 14 novembre à Grand-Champ. Les 25 adhérents présents sont unanimes pour reconnaître la qualité de ce spectacle organisé par VB PRODUCTIONS avec le concours du CLARPA 56.



République Dominicaine, Cuba et pour finir le Brésil.

Les MARIACHIS, véritables symboles du Mexique, très fiers avec leurs beaux costumes noirs et leurs chapeaux à large bord ont assuré la musique pour plusieurs tableaux de danses et certains chants. Une musique percutante avec guitares, violons, trompettes, trombone, batterie etc ... donnée par 8 talentueux musiciens dont une femme.

Les femmes virevoltaient avec grâce dans leurs superbes robes multicolores à larges volants nécessitant 16 mètres de tissus pour chaque robe. Les tableaux représentatifs des régions se succédaient rapidement, entrecoupés de chants et danses en couple pour permettre aux danseurs de changer de tenue. Au cours de ce spectacle nous avons pu voir bien des costumes représentatifs des régions.

La chanteuse ANGELINA TEPAL GUZMAN, vêtue d'une superbe robe jaune, accompagnée d'une chorégraphie assurée par 6 femmes, nous a énormément émus avec son interprétation de ARGENTINA, chanson d'Eva PERON appelée familièrement Evita, considérée comme la Madone du peuple argentin. Cette chanteuse, capable de tenir une note pendant plus de 20 secondes nous a interprété aussi l'HISTOIRE D'UN AMOUR, dont une partie en français, elle était accompagnée de la musique jouée par les MARIACHIS. Un couple de danseurs, LAURA GABRIELLA et LENIN ALBERTO, nous a fait une démonstration impressionnante de leur talent en effectuant plusieurs danses comme le tango avec la célèbre COMPARSITA pleine de sensualité, un tcha-tcha tcha endiablé, une salsa pour ne citer qu'elles.



Le grand ténor CARLOS FRANCISCO nous a interprété plusieurs chansons dont la célèbre chanson de Claude FRANCOIS « comme d'habitude » toujours émouvante, « Granada » dont on ne fait plus la réputation, et bien d'autres toutes aussi intéressantes.

Le Brésil, pour la fin de ce spectacle, nous a entraînés dans des danses dignes du carnaval de RIO avec des superbes danseuses peu vêtues, pour le bonheur des hommes, mais les dames ont apprécié aussi les beaux danseurs.

Christiane COLIN



## PENSEE ...!

La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir.

A. EINSTEIN

## AUTOMNE A ARRADON

**Une douce brise agite la cime des grands pins,  
Des feuilles mordorées descendent en planant,  
Novembre est là ! Le givre des frais matins  
Nous fouette le visage avec acharnement.**

**Les voiliers ont repris le chemin de la cale,  
Bien rangés côte à côte, ils passeront l'hiver,  
A l'abri des coups de vent, ils attendront sagement  
La venue du printemps pour reprendre la mer.**

**Bientôt commencera le sommeil hivernal  
Avec ses jours trop courts et puis ses nuits sans fin  
Qui nous envelopperont dans leur pâle lumière  
Pour mieux nous réveiller au moment opportun.**

**Le golfe est assoupi pour quelques mois encore ;  
Peu de navigation sur ses eaux miroitantes :  
La nature elle aussi se repose et s'endort  
Dans un dernier sursaut de lumière éclatante.**

DOROTHEA

ARRADON - novembre 2010



## UNE ILE ENTRE LE CIEL ET L'EAU...

Ce bout de terre se mérite.

Pour profiter de ses chemins tapissés d'aiguilles de pin, il faut d'abord "payer son écot", c'est-à-dire bien vérifier l'heure des marées.



L'île ne se laisse pas aborder facilement !

Seul, un petit bout de chaussée découvert à marée basse, en permet l'accès.

Mais ensuite, le sentier côtier tient ses promesses : vue imprenable sur les tables d'huîtres et les plages caillouteuses.

Si la mer monte ou descend, admirez le puissant courant de la «Jument», l'île voisine, au mauvais caractère, surtout, ne pas le prendre à rebrousse-poil !

Aigrettes garzettes, hérons, goélands et mouettes sont les maîtres des grèves.

Ici, c'est le calme absolu tout au long du parcours. Parfois, la majesté de grands chênes dont la ramure impressionnante forme un dôme nous invite à nous attabler autour d'un banquet celte...

Au bout d'une heure environ de cheminement, on quitte à regret ce havre de paix.

Il faut regagner «le continent». Parfois, si l'on a flâné trop longtemps, BERDER, essaie de nous retenir:

Au point le plus bas, la mer s'amuse à lécher doucement la petite route, le flot stagne de chaque côté puis, un filet d'eau s'enhardit et zigzague, un autre le rejoint et bientôt, c'est la curée : des deux côtés surgissent de petits rus qui se rejoignent et grossissent.

L'assaut est terminé, l'eau a gagné et recouvre peu à peu la chaussée tandis que le courant devient fort.

Les retardataires doivent alors se déchausser... et se dépêcher de traverser.

Dorothea NURISSO

### RECETTE CORSE : Ambruciatte

(Tartes au Brocciu)



Pour 6 tartes :  
500 g de Brocciu  
5 œufs  
200 g de sucre en poudre  
1 citron  
800 g de pâte feuilletée

La veille, mettre le brocciu à égoutter. Le lendemain, jeter le petit lait. Dans une jatte, écraser le brocciu à la fourchette, ajouter 4 œufs entiers, le sucre et le zeste de citron râpé.

Battre énergiquement afin d'obtenir un mélange homogène.

Découper des cercles de 15 cm dans le feuilletage et les garnir avec la préparation.

Réaliser des bords de 3 cm, les remonter et les souder sous forme de petites pointes par un léger pincement de doigts.

Badigeonner de jaune d'œuf et cuire au four 35 minutes à 180°.

Yvonne MASSE

## ATELIER MEMOIRE

Qu'est-ce que l'empan ?

Tout simplement un instrument de mesure que chacun possède sur soi : bien commode lorsqu'on veut évaluer une petite longueur.

Il est important de connaître la valeur de son empan : **largeur de sa main ouverte de l'extrémité du pouce jusqu'au bout de l'auriculaire**, soit environ 20 cm, à chacun de mesurer cette valeur et de s'en souvenir.

Exemple : vous recevez des convives à dîner, comment vérifier que vos invités seront à l'aise autour de la table ? Sachant qu'il faut au moins 50 cm par personne, il vous suffit de mesurer les longueurs de table en promenant votre main ouverte sur les longueurs disponibles.

Mais qu'est-ce que l'empan mnésique ? c'est **la quantité d'information pouvant être stockées par la mémoire à court terme pour une période restreinte de moins d'une minute**. Très sensible à l'état

de concentration, elle est en moyenne de 7 (+ou-2) chez l'adulte.

Voici un exercice pour calculer votre empan mnésique verbal : lisez et mémorisez cette liste de mots en 20 secondes. Cachez cette liste, puis écrivez tous les mots dont vous vous souvenez.

poussette	cactus	arbre	porte
voiture	bar	tabouret	cadre
maison	chien	bouteille	fleur
batterie	table	sandale	plume

Interprétez votre score :

Moins de 5 mots exacts : soit vous n'étiez pas assez concentré, soit vous avez un problème réel.

5 ou 6 mots : vous êtes un peu en dessous de la moyenne.

7 mots : exactement la moyenne.

8 ou 9 mots : un peu au-dessus de la moyenne.

Plus de 9 mots : vous êtes au-dessus de la moyenne, mémoire remarquable !

Marie Lou INIZAN

**A PETITS PAS** Vous ne pouvez plus vous déplacer rapidement comme autrefois ?

Vous ne souhaitez pas sortir seule ?

Venez nous rejoindre le lundi après-midi à partir de 14 h 30 devant le local du club, près de la poste.

Nous cheminons tranquillement, en devisant de «choses et d'autres», dans une atmosphère très conviviale.

Nous parcourons les sentiers d'ARRADON mais nous aimons aussi découvrir de sympathiques chemins situés sur d'autres communes proches (covoiturage).

C'est l'occasion de voir de nouveaux paysages, de se dégourdir les jambes mais aussi de faire de nouvelles connaissances en toute simplicité.

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :** Dorothea NURISSO  
[dorothea.nurisso@wanadoo.fr](mailto:dorothea.nurisso@wanadoo.fr) 02-97-44-74-59



## INITIATION AUX PREMIERS GESTES D'URGENCE



Une initiation aux premiers secours, réalisée par la Croix Rouge. nous a appris à faire un massage cardiaque, à poser un défibrillateur, à reconnaître les signes d'un AVC, ou ceux d'un arrêt cardiaque.

Les gestes d'urgences, concernent uniquement les personnes inconscientes :

Il y a trois principes de base à respecter

1. Protéger
2. Alerter
3. Secourir

Se protéger soi-même ainsi que la victime, sécuriser l'endroit et vérifier qu'il n'existe aucun danger supplémentaire, arrêter la circulation si c'est un accident, ou couper le compteur si c'est un problème électrique, par exemple.

Donner l'alerte en appelant "à l'aide" et demander à un témoin d'appeler les secours :

- **15 : SAMU**
- **18 : POMPIERS**
- **17 : POLICE ET GENDARMERIE**
- **112 : NUMERO EUROPEEN DES URGENCES**

**Très important** : Ces numéros sont accessibles d'un téléphone fixe ou portable même bloqué ou sans crédit, quelque soit votre forfait téléphonique ou votre opérateur.

Vous devez fournir au SAMU, les renseignements suivants :

- numéro de téléphone, nom, adresse précise du lieu et état de la personne

**Attendre les instructions et ne jamais raccrocher avant d'en avoir eu l'autorisation.**

### 1<sup>er</sup> cas : Personne inconsciente qui respire

Pour évaluer le degré d'inconscience de la victime, lui demander si elle vous entend et de serrer votre main. Sans réaction de sa part, vérifiez qu'elle respire en approchant votre joue de sa bouche et de son nez pour écouter ou ressentir sa respiration et regarder si son thorax se soulève.

Quand vous avez la certitude que la personne respire, il faut la mettre en position latérale de sécurité pour éviter la chute de la langue vers l'arrière et l'étouffement. Ensuite recouvrir la personne d'une couverture et attendre les secours.

### 2<sup>ème</sup> cas : Personne inconsciente qui ne respire pas - Arrêt cardiaque

Appeler au plus vite le 15 et réclamer un défibrillateur automatisé externe (DAE) ou se munir de celui qui se trouve à proximité. On en trouve dans les lieux publics (salles de sports, mairies, salles de spectacles, grandes surfaces etc. ...)

En attendant les secours, faire un massage cardiaque si vous avez appris à le faire et s'il n'y a pas d'amélioration, utilisez le défibrillateur si vous en avez un à proximité en respectant impérativement les instructions vocales et visuelles données par l'appareil et qui varient suivant les modèles.

## Comment reconnaître les signes d'un AVC (accident vasculaire cérébral)

- un engourdissement du visage : impossibilité de sourire, la lèvre est tombante d'un côté ;
- une perte de force ou un engourdissement du membre supérieur (impossibilité de lever le bras) ;
- un trouble de la parole : difficulté à parler ou à répéter une phrase ;
- une difficulté à comprendre son interlocuteur ;
- un engourdissement ou une faiblesse de la jambe ;
- une perte soudaine de l'équilibre : instabilité en marchant, comme en cas d'ivresse ;
- un mal de tête intense, brutal et inhabituel ;
- un problème de vision, même temporaire : perte de la vue d'un œil ou vision double.

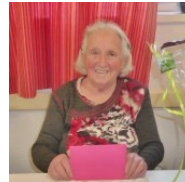
Claudine THORIGNY



## BON ET HEUREUX ANNIVERSAIRE

C'est avec bonheur que le club amitié les accueille toutes les semaines.

**90 ans**



Céline



Jeanne



Joseph

## TELETHON 2014

Les 5 et 6 décembre derniers le club a participé au Téléthon à Arradon en récoltant la coquette somme de 806.50 euros par le biais de la vente d'objets réalisés par de nombreux adhérents.

La fabrication de mangeoires et nichoirs à oiseaux avec du bois de récupération (palettes, caisses de vin et autres...) dans l'esprit du développement durable, a révélé les talents d'ébénistes et de peintres de nombreux d'entre vous. De même les sachets de café accumulés depuis le printemps ont été assemblés et cousus pour confectionner des cabas bien utiles. A tous ces articles se sont ajoutés des bonnets de laine tricotés et quelques autres bricolages. Et que dire des excellentes pâtisseries qui ont fourni les gâteaux ?



Nous avons par ailleurs eu l'opportunité de visiter la salle de classe ancienne montée dans le collège St Jean Baptiste et d'y proposer la fameuse dictée pour tous avec le concours de Dominique Taquet, conservateur de ce musée. Vingt personnes ont planché sur un texte vantant « les bienfaits de la gymnastique...sinon gare aux synovites, aux douleurs aigües du bâti rudoyé... »

Merci à tous ceux qui ont collaboré au succès de ces opérations, on ne peut rester indifférent à la souffrance de tous ces enfants atteints de maladies génétiques rares !

Marie Lou INIZAN

## A VOS AGENDAS...

- ⇒ 6 janvier 2015 – Galette des rois
- ⇒ 15 janvier - Vin chaud pour les marcheuses et marcheurs
- ⇒ 17 février - Mardi gras à la crêperie KEROYAL de Plougoumelen
- ⇒ 24 mars 2015 - Voyage en Nouvelle Zélande, un film réalisé par Christine et Claude TARDIF
- ⇒ Juin 2015 - Le Puy du Fou, une sortie sur deux jours- retenez dès maintenant vos places auprès de Dorothea NURISSO ou Jacques MASSE