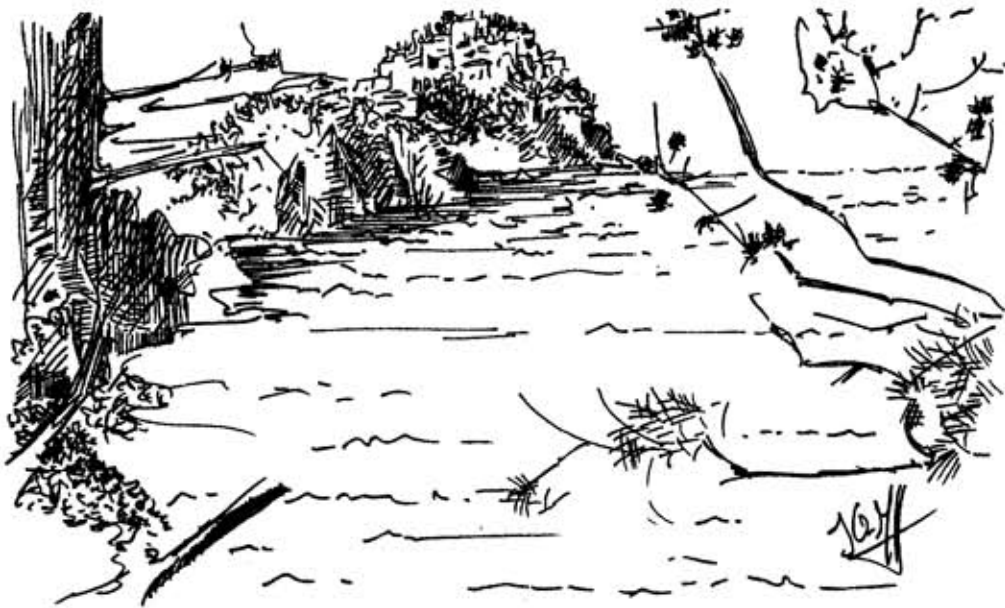




LA GODASSE BAVARDE...



JUIN 2010

Bulletin n°69

Comité de rédaction / Danièle Grassi
Marie-Angèle Pentenero
Madelaine Triquet

mamydaniele83@numericable.com
mariangepentenero@wanadoo.fr
madeleine.triquet@wanadoo.fr

Siège social / Jean-Marie Cruvellier

65 chemin Saint-Pierre La Castellane

83190 OLLIOULES

Le mot du Président

Déjà ce dernier trimestre arrive à sa fin, encore une fois, les activités ont été nombreuses et variées .On peut d'ailleurs en noter quelques unes :

- ❖ Le balisage et l'inauguration du chemin du Paradis.
- ❖ La rando/visite de glaciers du massif de la ste Baume avec R. Décugis des Chemins du Patrimoine et 14 glaciers toutes différentes, et quelques unes en très mauvais état.
- ❖ La journée accompagnement des enfants handicapés à Chateaufallon avec l'ADIR et les IME (Instituts Médico-Educatifs).
- ❖ Le séjour aux Cinque Terre et deux belles randonnées, de très belles vues et du très beau temps, sans oublier la bonne ambiance.
- ❖ Et pour conclure le Séjour de Pentecôte à Bessans en Hte Maurienne, une sortie qui restera aussi dans les esprits, aussi bien par la randonnée écourtée dans la neige que la panne du bus qui a retardé notre arrivée de plus de trois heures.
- ❖ Au Forum de Culture pour le Vie Ginette nous a fait partager un magnifique diaporama sur l'atelier « Marche » qu'elle dirige.

Il nous reste donc à ce jour : La sortie en Corse avec les deux Francis et Richard, l'Assemblée Générale, le repas à l'Hacienda pour lequel il a été difficile de réunir 80 personnes et le Mont Ventoux sans vent je l'espère .

Merci à tous pour votre bonne humeur et merci à tous ceux qui ont participé activement à nos activités

Jean-Marie CRUVELLIER.

Commençons notre reportage trimestriel par un petit retour en arrière concernant la sortie trimestrielle

JEUDI 18 MARS

Sortie culturelle : Les Châteaux du Luberon

La Provence est une région au climat privilégié avec des étés chauds et des hivers doux au bord de la mer et plus froids au nord. Le relief est vallonné avec des plaines entourées de montagnes. Au nord le Mont Ventoux qui culmine à 1909m. Il se prolonge au sud par le plateau du Vaucluse. Puis vient la chaîne du Lubéron et enfin à l'Est d'Aix en Provence nous avons la Montagne de Ste Victoire et le massif de la Ste Baume. A part le Rhône, le principal cours d'eau est la Durance.

LE CHÂTEAU DE LA TOUR D'AIGUES



Au début du XVI^{ème} siècle » l'édifice médiéval appartient au baron Jean- Louis Nicolas. Ce jeune seigneur qui a passé une partie de sa jeunesse en Ile de France au service de la famille de Montmorency, décide de moderniser et d'embellir sa demeure provençale. Toute la partie sud de l'édifice médiéval est abattue pour laisser place à une magnifique façade dont nous admirons aujourd'hui les deux pavillons d'angle et le triomphal portail d'entrée. Celui-ci ouvrait sur une cour d'honneur encadrée à l'est et à l'ouest par deux ailes avec de grands portiques. Quant à l'arrière du bâtiment, il est conservé mais revêtu d'un placage

le mettant en harmonie avec la nouvelle construction. Les travaux vont durer jusqu'en 1571 (date inscrite au sommet du fronton du portail d'entrée)

Le résultat est superbe et le château devient un des plus beaux exemples de l'art de la Renaissance en Provence. En 1579 Catherine de Médicis y est accueillie.

La fin du XVIII^{ème} siècle va être fatale au château. En 1780, un incendie accidentel ravage l'aile nord causant d'énormes dégâts. Les travaux de reconstruction ne sont pas achevés lorsque la révolution éclate et, le 14 septembre 1792 un groupe de révolutionnaires s'attaque à l'édifice.

Le château est pillé et le feu s'en empare. Il va brûler pendant cinq jours, réduit à l'état de ruine il tombe dans l'abandon et sert de carrière aux habitants du village et des environs pendant tout le siècle suivant.

C'est donc un bâtiment extrêmement délabré que le Conseil Général du Vaucluse achète en 1897. Cette acquisition va permettre de sauver les derniers vestiges de ce magnifique château.

LE CHATEAU D'ANSOUIS

Situé sur une petite éminence, le village d'Ansois possède une église intéressante, une horloge et un château.

L'église (Saint Martin) est un bâtiment fortifié du XIIème siècle. C'est l'ancienne cour de justice du château lui-même construit sur les murailles de protection de la maison forte médiévale.

L'horloge est une tour semi circulaire intégrée dans des bâtiments du XVIème siècle. On les découvre en se promenant dans les ruelles pittoresques du village. Le beffroi est surmonté d'un campanile. Cet ensemble date de 1585.

le château est la demeure de la famille de SABRAN. Cette ancienne forteresse subit des transformations aux XII et XIIIème siècles puis de nombreux ajouts au XVIIème. A noter l'élégante façade sud ainsi que les bosquets, jardins et terrasses qui donnent beaucoup de charme à ce site.

LE CHATEAU DE LOURMARIN

Au Xvème siècle, le château est reconstruit par Foulques d'Agout sur les restes d'une ancienne forteresse du XIIème siècle. A la fin du XVIème le propriétaire du château est aussi propriétaire du château de la tour d'Aigues, à partir de cette époque et jusqu' en 1789, le château n'est plus occupé que par les intendants qui gèrent les terres.



Après la révolution, le château passe entre les mains de plusieurs propriétaires et finit par tomber en ruines. A partir de 1920 Rober Laurent Vibert restaure le château puis le lègue à l'Académie des Sciences, Agriculture, Arts et belles lettres d'Aix en Provence.

C'est un lieu qui vit toute l'année. On le surnomme La Petite Villa Médicis de Provence. En été il devient une résidence d'artistes.

Au point de vue architectural on y trouve des fenêtres Renaissance des galeries à l'italienne, un grand escalier à vis. L'aile Renaissance du XVIème est entièrement meublée et contient des collections du XV et XVIème siècles.

Commentaires sur la sortie des châteaux.

Il a fait beau et tout le monde était là. J'aurais dû être contente mais cela n'a pas été le cas. J'ai beaucoup aimé la visite du château de la tour d'Aigues. Certes ce n'était pas très facile d'imaginer la beauté de ces bâtiments, hélas en ruines, avec, tout autour, ces maisons qui ont remplacé les magnifiques jardins du XVIIème. Pour ce faire, il suffit de penser au Louvre, au château d'Ecouen ou au château de Fontainebleau.

Nous n'avons pas vu l'étang de la Bonde. J'en suis désolée. C'est un lieu plein de charme et j'espère, dans l'avenir y revenir lors d'une randonnée.

J'ai aimé le château de Lourmarin. Notre guide, vrai puits de sciences, nous a fait découvrir un monde que nous ignorions. Mais quelle désagréable surprise avec le château d'Ansois. Le fait d'avoir vidé ce bâtiment de tous ses meubles a été pour moi une grande déception. Tant pis, nous aurons l'occasion d'en voir d'autres et bien plus intéressants.

Renée BESSE

Dimanche 28 mars 2010 :

Le Belvédère de Titou-Ninou.

Pour l'inauguration du changement de l'heure, nous nous sommes retrouvés à « 52 manifestants randonneurs » sur notre Place Lemoyne.

A l'heure prévue, grand départ pour la première étape, le Col de la Gineste ; puis arrivée au parking des Baumettes. Dans la tradition, équipement pour tous ; pour certains, petites friandises et enfin rassemblement pour débiter cette randonnée par le tracé noir, le Col de Sormiou et le Col de Cortiou.

Au panneau relatant l'historique de la grotte Cosquer, la couleur du tracé est le bleu



. Deux petites difficultés sont passées inaperçues et au lieu-dit la Tête de l'Homme, petit arrêt et tour d'horizon bien mérité, avec pour décor, à nos pieds, le Cirque des Walkyries, et sur la mer, l'île du Riou avec son sommet à 187 mètres et sa couronne d'ilots.

Puis arrivée sur le Plateau de l'Homme Mort et rencontre du tracé vert ; par un sentier de découverte, accès à un joli promontoire d'où la vision est parfaite sur le Cirque de la Bougie.



Après un petit aller-retour, nous retrouvons le tracé vert et arrivons au Belvédère de Titou-Ninou . Mais c'est l'heure de la pause de midi et c'est aussi un dimanche ! Donc, il y a déjà un petit groupe de randonneurs qui occupe la place. Toutefois, à proximité, il y a un espace pour nous tous, bien orienté vers le sud, face à la mer et à l'abri du petit vent d'ouest

Ce sera notre salle de restauration.

« grand panoramique et grand luxe ! ». A la fin du repas, certains ont osé fermer les yeux.... Mais à mon avis, c'est à cause du soleil ! J'ai les noms



13h30, c'est l'heure du retour sur le tracé vert, le Vallon de Podestat. La descente est bonne et semble presque sans fin, mais finit tout de même face à la Calanque du même nom. Petit temps de repos, cette fois au bord de la mer. La vue sur l'île du Riou est bien différente et celle-ci paraît plus majestueuse. C'est aussi le point du vrai retour. Nous suivons le GR du bord de mer, avec de petites dénivelées, qui permet de rejoindre le Col de Cortiou, avec son flot de voitures en va et vient de la calanque de Sormiou.

Toujours par le GR, arrivée au Col des Baumettes, puis par une piste au tracé rouge, nous trouvons une belle prairie, où le loisir de toutes les familles présentes semble être, pour petits et grands, l'escalade.

100 mètres plus loin, nos voitures nous attendent pour le départ.

Marcel MERANGER

LES CINQ TERRE

Séjour du 15 au 18 Avril 2010



JEUDI 15

Après un pointage précis des « arrivants », le départ est donné au chauffeur du bus de la NAP. Un très beau bus de 48 places pour les 41 participants à ce séjour.

Une première halte (café, « pipi »), la route se passe sans encombre malgré l'attente de la halte repas (parking fermé, ou trop petit) nous voici à presque 13 H devant le célèbre cimetière de **GENES** où chacun, avant la visite de celui-ci, a pu subvenir à tous ses besoins. La visite du cimetière est libre et le nombre et la variété des tombeaux innombrables, tous plus beaux les uns que les autres mais mal entretenus et les statues nombreuses.

Vers 14 H 30 heure du rendez-vous, nous pouvons repartir pour **LEVANTO** à l'hôtel **CARLA** classé 3 étoiles, lieu de notre résidence. Après la distribution des chambres, plusieurs groupes partent pour la visite de la ville jusqu'au bord de mer juste de quoi nous mettre en appétit.



VENDREDI 16

Après un petit déjeuner, tout le monde est prêt pour cette journée. Le temps est très beau, il faut profiter nous partons en direction de la gare pour 5 mm de train jusqu'à **MONTEROSSO-FEGINA** (gare).



Petite balade le long du port et de la plage jusqu'au « **ORGANTE** » (énorme statue sculptée). Petit cafouillage pour trouver le sentier n° 9, visite du premier village **MONTEROSSO**. Puis tous ensemble, nous montons lentement jusqu'à la madona de Saviore, immense bâtiment et belle église, eau fraîche et toilettes.

Après un arrêt réparateur, il nous faut chercher un bon emplacement pour le casse-crôte c'est chose faite une bonne demi heure plus tard. Pas mal l'endroit !! Ce n'est pas moi qui l'ai trouvé! Et quelle vue! tout au long de cette randonnée



Puis c'est la longue descente vers notre deuxième village **VERNAZZA** .Une fois arrivés nous prenons le temps pour la visite, à chacun aussi sa tour, ou encore sa bonne glace. A l'heure prévue tous ensemble nous reprenons le train pour **LEVANTO**, retrouvant ainsi l'hôtel et nos chambres .

A nouveau quelques groupes se forment pour approfondir la visite de la ville (décidément ils ne sont pas fatigués).

SAMEDI 17

Le temps n'est pas aussi beau, même rituel que la veille jusqu'à la gare. Cette fois nous irons jusqu'à notre troisième village, le plus éloigné ; **RIOMAGGIORE**.

Une vingtaine de minutes de train. Petite randonnée jusqu'au **Cap Gardiola**, visite du village, café et cappuccino pour certains, puis sentier bleu jusqu'à **MANAROLA**, le quatrième village.

Comme toujours, après la visite du village nous attaquons notre randonnée jusqu'à **VOLAstra** où nous faisons halte devant le sanctuaire, pour le casse-crôte. Visite du village et nous continuons vers **CASA BIANCA** au milieu des vignes dont la culture est vraiment particulière. Aujourd'hui aussi la vue est splendide,

Puis c'est la descente vers **CORNAGLIA** notre cinquième village.



Une très longue descente pour la visite de ce village qui montre moins d'intérêt, si ce n'est le stand de charcuterie. Mais une petite averse nous incite à accélérer et prendre le train pour un retour à RIOMAGGIORE, Et finir la visite du village, déguster une bonne glace (oui encore une !!)

ou, pour d'autres acheter des pâtes (quelle ambiance sur ce marché !!!)



Le retour en train fut assez joyeux nous sommes montés dans un wagon de 1^{ère} classe ! la soirée a été comme les autres assez animée.

DIMANCHE 18

8 H 30 le bus est prêt on peut charger les bagages, à midi nous voici à VINTIMILLE pour quelques achats et le repas. Ce n'est pas jour de marché, la ville est presque morte. Nous reprenons notre route pour arriver à OLLIOULES vers 19H 00. Pour trois des participants, une mauvaise surprise : plus de voiture, la place Malraux a été dégagée par la fourrière. Grâce à RICHARD, et après une longue attente chacun peut récupérer son bien et rentrer chez soi non sans avoir eu à régler les frais ! Dommage !!! Après un si bon séjour avec de merveilleux paysages et deux belles randonnées très raides !!!

Merci à tous pour votre participation.

Jean-Marie CRUVELLIER

je vous remercie pour votre participation, votre exactitude, votre bonne humeur et l'ambiance que vous avez créée. Les rues de LEVANTO résonnent encore de vos rires, tout cela fait du bien pour une bonne hygiène de vie.

J'ai été sensible aux marques de sympathie que j'ai reçues à l'occasion de ce weed-end, ce qui fait toujours plaisir quand on est organisateur.

Je félicite tout particulièrement Monique SCARSO, Danièle ROGHI et Jean-Claude GRANATA d'avoir eu le courage de participer aux randonnées, cela aussi m'a fait énormément plaisir, et peut être à une prochaine fois.

Les idées ne manquent pas, peut être à un autre séjour en Italie au pays des sorcières !!

Marcelle CRUVELLIER

Les magnifiques croquis ont été réalisés par notre amie **Monique LEMANCEAU**

Les Sources De L'Huveaune



UN PETIT FLEUVE QUI A DU CARACTERE

L'Huveaune,

Un nom qui serait d'origine celtique « UBELNA » puis gauloise « VEAUNE » signifiant ruisseau méchant. Ce fleuve côtier durant des siècles fut redouté pour ses crues de printemps et d'automne qui entraînaient des alluvions vers son estuaire...

L'Huveaune prend sa source à Nans les Pins dans la grotte de la Castelette à 590m d'altitude, c'est un modeste fleuve côtier d'une cinquantaine de Kms qui serait alimenté, dit la légende, par les larmes de Marie-Madeleine pleurant sur son sort dans la grotte de la Ste Baume où elle vécut trente trois années.

C'est l'Huveaune qui passe au Pont de L'Etoile, à Auriol, à ST Zacharie, Aubagne... Au long des ans, les hommes l'ont utilisée dans leur labeur. Dans sa vallée, l'Huveaune a toujours permis une activité agricole. Au Moyen Âge elle alimentait en eau les faienceries, les tuileries de la région...

C'est à Marseille, où elle n'est pas la bienvenue, que l'Huveaune déverse ses eaux...Son cours traditionnel la faisait arriver sur les plages sud de la ville, à proximité du Parc Borély. Seul fleuve qui traverse la grande ville, elle pouvait espérer quelques égards, un signe de reconnaissance pour bons services rendus...Mais à Marseille, l'Huveaune n'intéresse personne. De nos jours, la majeure partie du cours d'eau est déviée vers la station d'épuration des eaux de Marseille puis dans la mer à la calanque de Cortiou.

Notre balade

14 MARS 2010

Ce 14 mars 2010 est jour d'élections régionales. A 8h, nous sommes une trentaine à partir vers St Zacharie, point de rassemblement en limite des départements des Bouches du Rhône et du Var. L'endroit est humide et froid. Ici, en bord de route, près du Moulin de la Sambuc, coule un cours d'eau que nous traversons sans même nous poser de question. Nous venons de passer l'Huveaune et c'est pour découvrir ses beautés cachées que nous sommes ici ce matin.



Notre petit fleuve dont l'eau est claire et abondante en cette saison trace son lit. Petit fleuve, très pollué jusque dans les années 1980, l'Huveaune a retrouvé une eau nettement plus propre, il y vit 11 espèces de poissons. Un pêcheur solitaire nous regarde passer. Ne le dérangeons pas. Nous marchons d'un bon pas sur une piste qui nous Conduit

jusqu'à un gué assez large, peut-être l'un des sept affluents de l'Huveaune. André prévoyant nous propose des sacs en plastique qui vont nous éviter un bain de pieds matinal. Il paraît que le ridicule ne tue pas. Alors lançons-nous, le spectacle est gratuit

Pour éviter d'autres traversées très humides, nous poursuivons notre randonnée dans le sous bois. Les eaux sont abondantes dans la Ste Baume



Nous atteignons bientôt en amont un site superbe. Nous sommes arrivés au niveau *des gours pétrifiants* de l'Huveaune, larges vasques qui résultent de la *précipitation du calcaire* (CaCO_3) présent en très forte concentration dans les eaux de l'Huveaune. Les eaux limpides coulent vertes et turquoise sur fond de calcaire blanc et luisant.

André nous explique que des algues et des bactéries présentes dans l'eau accélèrent la formation des couches de calcaire et donnent à l'eau sa couleur bleu vert. Nous aimerions nous attarder. Après avoir pris le temps d'admirer l'endroit, nous quittons les bords de l'Huveaune et partons à la recherche d'un lieu de pique-nique ensoleillé.



L'après midi la balade nous conduit vers la ferme de la Taurrelle, domaine bordé de beaux chênes. Nous poursuivons sur un sentier qui s'élève rapidement et d'où nous pouvons observer au loin le versant Nord de la Ste B aume et le Pic de Bertagne.

En fin d'après midi, nous regagnons rapidement nos voitures afin de rentrer suffisamment tôt et remplir notre devoir électoral.

Madeleine TRIQUET

Le COIN des AMIS

Un petit poème de notre amie Marinette

On quitte la grande route et l'on prend un sentier
Où flotte un parfum d'arome forestier.
Voilà le plaisir que l'on trouve à la godasse bavarde
Tantôt sèche tantôt baignade.
Découvrir la nature et ses loisirs
Qu'on apprécie toujours avec plaisir.
La forêt, les collines et la mer
C'est là que l'on respire le bon air.
De St Tropez jusqu'à Valence
C'est le cœur de la Provence,
De vivre ou d'être née
Près de la Méditerranée
Pour nous c'est une chance,
Que d'habiter en France.
Sans être chauvin et sans prétention
Notre Midi est une belle région.

Un grand merci à l'association
Des randonneurs
Pour ces heures de bonheur
C'est une joie que vous apportez
Avec Ambiance, Générosité, Conviabilité.

Ce n'est qu'un au revoir
Une Participante
Toujours partante

MARINETTE

Bon à savoir

Durant vos vacances, vous avez choisi de découvrir un pays de l'Union Européenne ou la Suisse ? Pour vous faciliter la vie, demandez votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)

La Carte Européenne d'Assurance Maladie permet à son détenteur de bénéficier d'une prise en charge pour les soins médicalement nécessaires survenus à l'occasion de séjours temporaires (vacances, séjour professionnel ou séjour linguistique par exemple) sur le territoire d'un autre Etat membre de l'Union Européenne, en Norvège, Liechtenstein, en Islande ou en Suisse. C'est un Passeport pour se faire soigner.

Cette carte européenne d'assurance maladie existe depuis 2004. La CEAM est gratuite, nominative et individuelle. Le modèle de la carte est identique et présente les mêmes caractéristiques techniques dans chaque État membre afin de permettre une reconnaissance immédiate.

Chaque membre de la famille doit avoir la sienne, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle est valable 1 an et doit être demandée auprès de la caisse dont vous relevez pour l'assurance maladie.

Si la carte ne peut pas être délivrée avant votre départ (car demandée trop tardivement), un certificat provisoire de remplacement valable 3 mois vous sera remis.

PNEUS TROP VIEUX : ATTENTION DANGER

Bon à savoir

Lors de l'achat d'un pneu on pense recevoir un produit neuf, de bonne qualité...Il semble que ce ne soit pas toujours le cas...

Tout pneu a une durée de vie limitée ...Le caoutchouc durcit avec le temps et se détériore, ce qui est encore plus vrai au soleil car le pneu continue à cuire...

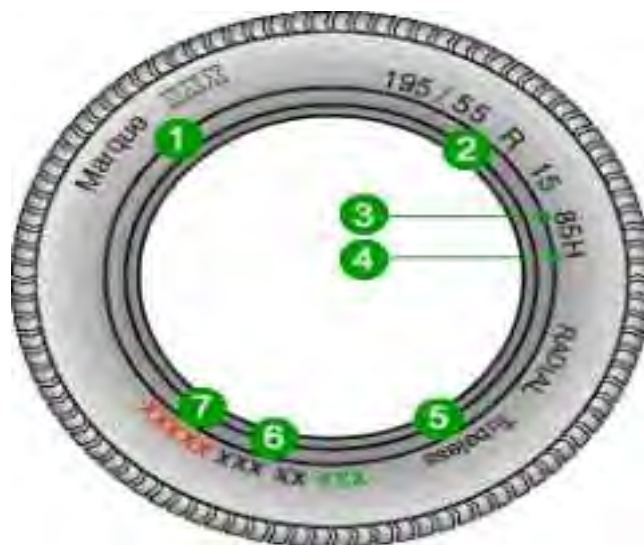
Un rapport démontre que certains commerçants mettent en vente des **pneus trop vieux**, ayant dépassé les dates de sécurité.Ce rapport signale que «les pneus neufs de plus de six ans peuvent, par le seul vieillissement, perdre sensiblement de leurs qualités, en particulier en matière de propriétés sur route mouillée et d'aptitude hivernale.» Pour des raisons de sécurité, les pneus de plus de 10 ans ne devraient plus être utilisés.»

VERIFIEZ LA DATE DE FABRICATION DE VOS PNEUS

En plus de la marque et du modèle, le flanc des pneus comporte des informations importantes sur les dimensions, les capacités et la structure de vos pneumatiques.

Un bon schéma valant mieux qu'un long discours, voici comment le comprendre :

1 :marque et type de pneu, 2 :informations sur le pneu, 3 :indices de charge, 4 :indices de vitesse, 5 :code dimensionnel, 6 :code fournisseur, 7 : **correspond à la semaine et année de fabrication** et se lit comme suit



463 se lit : pneu fabriqué **la 46^e** semaine de **1993**

237 se lit : pneu fabriqué **la 23^e** semaine de **1997**

1402 se lit : pneu fabriqué **la 14^e** semaine de **2002**

5107 se lit : pneu fabriqué **la 51^e** semaine de **2007**

Si cette information vous a semblé utile pour votre sécurité et celle de vos proches alors, faites comme nous : diffusez la car il n'y a en France aucune réglementation !!!

faites le IMMEDIATEMENT sur votre portable,

AUX URGENCES

Les ambulanciers ont remarqué que très souvent lors d'accidents de la route, les blessés ont un téléphone portable sur eux. Toutefois, lors des interventions, on ne sait jamais qui contacter dans ces listes interminables de contacts.

Les ambulanciers ont donc lancé l'idée que chacun d'entre nous rentre dans son répertoire, la personne à contacter en cas d'urgence sous le même pseudonyme. Le pseudonyme international connu est « ICE » (= In Case of Emergency).

C'est sous ce nom qu'il faut entrer le numéro de la personne à contacter, utilisable par les ambulanciers, la police, les pompiers ou les premiers secours.

Lorsque plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser ICE1, ICE2, ICE3, etc. Facile à faire, ne coûte rien et peut apporter beaucoup. Si vous croyez en l'utilité de cette convention, faites passer le message afin que cela rentre dans les mœurs.

Accident Vasculaire Cérébral (AVC) Cela peut servir !

Prenez quelques minutes pour lire ceci et peut-être sauver une vie et contribuer à faire connaître le danger que représente l'Accident Vasculaire Cérébral.

Lors d'un barbecue, Julie trébuche et fait une chute. Elle affirme aux autres invités qu'elle va bien et qu'elle s'est accrochée les pieds à cause de ses nouveaux souliers. Les amis l'aident à s'asseoir et lui apportent une nouvelle assiette. Même si elle a l'air un peu secouée, Julie profite joyeusement du reste de l'après-midi...Plus tard le mari de Julie téléphone à tous leurs amis pour dire que sa femme a été transportée à l'hôpital.....Julie meurt à 18h. Elle avait eu un Accident Vasculaire Cérébral lors du barbecue. Si les personnes présentes avaient été en mesure d'identifier les signes d'un tel accident, Julie aurait pu être sauvée. Un neurologue dit que s'il peut atteindre une victime d'AVC dans les trois heures, il peut renverser entièrement les effets de la crise. Il affirme que le plus difficile est que l'AVC soit identifié, diagnostiqué et que le patient soit vu en moins de trois heures par un médecin.

Reconnaître les symptômes d'un AVC : Poser trois questions très simples à la personne en crise

1. * Lui demander de SOURIRE.
2. * Lui demander de lever LES DEUX BRAS.
3. * Lui demander de PRONONCER UNE PHRASE TRES SIMPLE (ex. Le soleil est magnifique aujourd'hui).

Si elle a de la difficulté à exécuter l'une de ces tâches, appelez les urgences et décrivez les symptômes. Selon un cardiologue, si tous ceux qui reçoivent cet e-mail l'envoient à leur tour à 10 personnes, une vie au moins pourrait être sauvée par jour.

ON FAIT BIEN SUIVRE DES BLAGUES, DES PPS, ON PEUT BIEN FAIRE SUIVRE DES CHOSES UTILES, PENSEZ-Y !!!

Les Heureux Vacanciers nous écrivent :



D u Guatemala

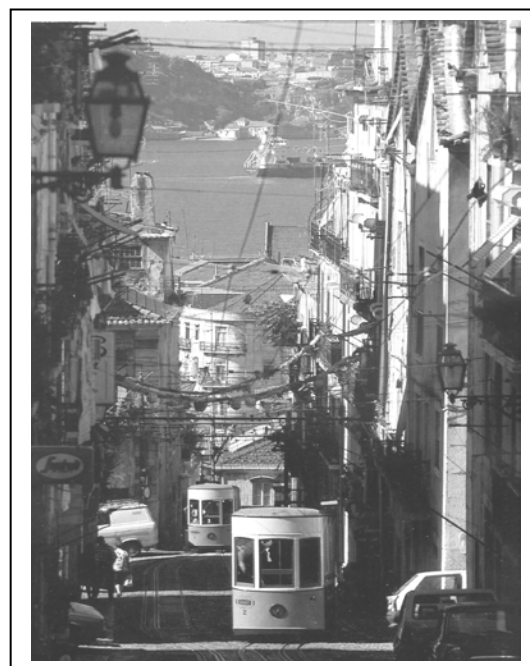
Monique et Antoine reviennent avec une idée de rado.....

Arlette et Jo ont été cet Hiver au Canada



**Peut-être ont-ils acheté « cette cabane » pour un séjour de godassiers amoureux de ski.....et motoneige.
Merci d'avance.**

Guy et Madeleine sont devenus Champions en transport en commun au Portugal



Et voici la future « Godassienne »



N'oublions pas de souhaiter un joyeux Anniversaire

Un petit coup de fil pendant les vacances pour faire plaisir.

CANCER 22 JUIN. —————> 22 JUILLET

Juin

ALESSANDRINI Clélia (18), LAMBERT Colette (22), FERRO Renée (25), FITTOUSSI Henri (27), BALDI Alba Suzy (27), GUEIRARD Gabrielle (29)

Juillet

BUCCHIONI M. Dominique (2), MATHE René (6), ACEFALO Renée (7), NOCELLA Christiane (12), ZERBI A. Marie, BONNIN Patrick, LAMBERT Guy (15), SCARSO Antoine (16), MERANGER Josiane (17), LABADIE Patrick (18), NICOLAS Claudia (20), TOGNETTI Micheline (22)

LION 23 JUILLET. —————> 22 AOUT 08

Juillet

GAGGIOLI Marius, LIEVRE François (23), PINORI René (28), COLONNA Clotilde, (30) MANTES M. Thérèse (31)

Août

ROGNON René (1), PASQUET André (3), MILESI Roger (7), LOUIS Béatrice (12), DUMONT Josette, LLOBET Monique (13), DUCHAMP André, BARBARIA Josiane (18) FANTINO Henriette (20),

VIERGE 23 Août —————> 22 Septembre

Août

GAGGIOLI Ginette, GAUTHIER André (23), GONDRAN Odile (25) MERANGER Marcel (26), LEMANCEAU Monique (28), FELENTZER Hubert (31)

Septembre

ABBO Gisele (3), TOZELLO Hélène (06), RICCI Franceschina (11), NOTO Danièle (14),
D'ANTONIO Monique (15), ROBERT Alain (17), GREMILLON Roger , VERRE Francis (18),
BALDI Eugène (19), BETTONI Roseline (20),

Nos amis dans la Peine

**J'ai été très touchée par les nombreux témoignages de sympathie que vous m'avez
manifestés lors du décès de ma maman et vous remercie pour cette aide morale précieuse.**

Claude TRIVIAUX