



Le Petit Gémois



Journal du **G.E.M-CLUB**

Groupe d'Entraide Mutuelle de **PHOBIES-ACTIONS**

LE FORUM MONDIAL DE L'EAU

Tous les 3 ans depuis 1999, le Forum Mondial de l'Eau mobilise les imaginations, les innovations, les compétences et le savoir-faire pour faire avancer la cause de l'eau.

Il se déroule à Marseille et rassemble tous les acteurs autour des enjeux actuels locaux, régionaux et mondiaux.

L'objectif du 6me Forum Mondial de l'Eau qui se déroule à Marseille en 2012 est de relever les défis auxquels notre monde est confronté.

Pour souligner l'importance de l'eau, il y aura:

- Une plate-forme des solutions, avec une consultation et une contribution de tous les acteurs présents.
- Une réflexion sur le thème "racines et citoyenneté" indiquant que l'eau n'est pas une fin en soi, mais un outil au service du développement des sociétés et de leur cadre de vie.

Par ailleurs, l'eau est source de vie, d'où l'importance de l'implication des femmes dans les gestions liées à l'eau.

Poésie

Dans mon chemin de vie
J'aimerais trouver une orchidée
Symbole d'éternité.
Je l'offrirais à mes amies
Je l'offrirais à ma famille
pour leur apporter
Amour et fidélité.
Jamais de trahison
Beaucoup de joie
De bonne humeur.
Aimez vous aussi, l'orchidée
Elle deviendra symbolique et éternelle.
Aimez les fleurs, tout court
Et offrez-les à qui vous voudrez.
Le temps passe
mais l'orchidée reste.

Citations

« Qui se connaît, connaît aussi les autres,
car chaque homme porte la forme entière
de l'humaine condition. » de Montaigne

Extrait des Essais Pensez-vous.... Et quand
nous nous mettons quelque chose à la tête,
Que l'homme le plus fin ne soit pas une bête ?

Jean Baptiste Poquelin dit MOLIERE

Recette de cuisine :

Andouillette aux tomates

Les ingrédients de la recette pour 4 personnes

- ♣ 4 andouillettes
- ♣ 6 tomates
- ♣ 1 échalote
- ♣ 1 gousse d'ail
- ♣ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ♣ 10 cl de crème
- ♣ sel fin, poivre

1-Préparation des tomates

- ♣ hacher l'échalote et l'ail
- ♣ laver et couper en cubes les tomates
- ♣ faire revenir sans coloration l'échalote et l'ail avec l'huile d'olive
- ♣ ajouter les tomates en cubes
- ♣ assaisonner légèrement
- ♣ laisser mijoter 5 minutes

2-Cuire les andouillettes

- ♣ piquer les andouillettes
- ♣ dans une autre poêle, faire chauffer le reste d'huile d'olive
- ♣ Mettre à dorer les andouillettes pendant 5 minutes de chaque côté
- ♣

3-Terminer les andouillettes aux tomates

- ♣ préchauffer le four à 180°
- ♣ dans un plat à gratin, mettre les tomates
- ♣ disposer les andouillettes
- ♣ arroser de crème

- ♣ mettre au four pendant 10 à 15 minutes
- ♣

4- Servir les andouillettes aux tomates

LES EVENEMENTS MARQUANTS DU TRIMESTRE |



EPHIPHANIE



Fête de la chandeleur le 2 février

SAINT PATRICK



SORTIES

Comité de Rédaction :

Sylvie Pourcin & Thierry Janowsky et Christyane PAUL

Membre



Fédération Nationale des Associations d'usagers en Psychiatrie
Agréée par le Ministère de la Santé

53, Rue Roger Renzo - 13008 Marseille

☎ : 04 91 75 69 38 - Fax : 04 75 50 84

Email : gemphobiesactions@orange.fr

<http://gemclub-phobiesactions.fr>

Siret N° 433 395 068 00011

Association LOI 1901 N° 3/31931