

## Mode de fonctionnement

Envoyez vos textes à l'adresse mail suivante : [gazette@arso85.fr](mailto:gazette@arso85.fr). en précisant dans l'objet « gazette du confinement »

## Edito

Afin d'alimenter cette gazette exceptionnelle, votre concours est indispensable. Envoyez-moi des blagues, rébus, charades...Je compte sur vous.

## Le mot du bibliophile

Un très beau livre dont l'intrigue se situe chez nous : « Les amants maudits du marais d'Olonne » d'Alain Perrocheau  
Pour les amateurs de polars : « Meurtres pour rédemption » de Karine Giebel, un policier dur mais très prenant.

## Le mot du Président

Demain ne sera plus comme aujourd'hui, encore moins comme hier !!  
Soldat ou civil, personne ne revient indemne d'une guerre.  
Après le confinement rien ne sera comme avant. Nous n'aurons plus le même regard sur les autres.  
Fort de ce que nous vivons, nous allons comme après chaque guerre devoir reconstruire une nouvelle société. Nous devons saisir cette chance !!  
C'est l'occasion pour nous, nos enfants, de réparer les erreurs du passé. Des erreurs commises volontairement ou involontairement.  
Il nous reste sans doute encore plusieurs semaines pour réfléchir à ce que nous souhaitons.  
Alors courage

**Jean-Luc Poupart**  
**Président ARSO**

## Le mot du secrétariat

En ces temps difficiles pour notre santé physique, Un adhérente de l'ARSO vous suggère des séances de gymnastique que vous avez la possibilité de trouver sur la chaîne C8 en replay (fessiers, abdos, yoga).

Vous trouverez sur le site le dernier décret relatif au confinement suite à l'épidémie du Coronavirus (23 Mars 2020). Ce décret a quelque peu été expurgé des paragraphes qui ne concernent que les professionnels.

**L'attestation de dérogation de déplacement a évolué, le nouveau document comporte 8 dérogations (au lieu de 5) et doit obligatoirement indiquer l'heure à laquelle vous êtes sortis de votre domicile. Ce nouveau document est téléchargeable sur le site de l'ARSO en page d'accueil**

**Thierry Grosso**  
**André Rio**

## La photo du jour



Le Petit Prince  
Photo prise aux Floralies de Nantes

**Gilles Talon (webmaster)**

## Paroles de lecteurs

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=qVUxPC8qfsQ>

**Françoise Boiron**

[VID-20200320-WA0004 \(1\).mp4](#)

**Françoise Boiron**

Bonjour à toutes et à tous,  
En ces temps difficiles une petite douceur :  
gâteau express fondant chocolat et cerises  
amarena ou poires au sirop  
Ingrédients pour 6 gâteaux individuels

200 gr de chocolat noir, 80 gr de beurre, 80 gr de sucre, 1 c à s de

farine, une pincée de sel, cerises ou poires

Préchauffer la four à 200°. Faire fondre le chocolat avec le beurre;

Hors du feu ajouter les œufs un à un. Ajouter la farine et la pincée de sel.

Verser la préparation dans des moules

individuels en ajoutant 3 cerises

ou poires coupées en morceaux.

Enfourner 13 minutes. Démouler, servir tiède

ou froid. C'EST DÉLICIEUX

Bien sur après la dégustation, une série

d'abdos s'impose. N'oubliez

pas, on serre le ventre, les fessiers et l'on

garde le bassin placé.....

A bientôt

**Jocelyne Rétrif (Gym douce)**

### Petites histoires

En cette période de confinement pour accomplir les gestes de protection, mieux vaut habiter Cherbourg, Grandville, Avranches ou le Mont St Michel pour tousser dans sa Manche

**Yves Brossard (rando Pédestre)**

Arrêtons de se moquer, à cause du coronavirus nous ne pouvons rire de toux

**Yves Brossard (rando Pédestre)**

Toto descend une montagne à vélo. Un

policier le voit et lui ordonne :

- Stop ! Il fait nuit et il n'y a pas de lumière sur le vélo !

- Je n'ai pas de frein non plus ! crie Toto;

**Lili Frison (danse traditionnelle)**