



Orpalien

Journal n° 88 Février-Avril 2019

Le mot du Président

2018 s'en est allée
2019 est arrivée
1 mois est déjà passé...

Très souvent les Orpalien me disent qu'ils ne voient pas le temps passer...

C'est le signe qu'ils sont bien occupés par leurs activités à l'Orpal ou dans d'autres associations.

Lors de notre Assemblée Générale du 25 janvier 2019, Hubert Duchemin, le 1er Vice-président, dans son rapport d'orientation pour 2019 a évoqué quelques activités : le karaté-santé, l'œnologie, la prochaine sortie champêtre à Argentré à l'Escapade, près du plan d'eau. Nous vous en reparlerons en détail, rapidement.

Il a aussi annoncé la visite du Vieux Mans et du circuit des 24 heures, la sortie des randonneurs ouverte à tous avec visite de Villedieu les Poêles, son musée du cuivre et sa fonderie de cloches, les floralies de Nantes et le voyage ANCV au Pays de Dinan du 09 au 16 juin prochain.

N'hésitez pas à vous renseigner à l'Orpal.

CITATION DE ROBERT SABATIER

« COMME LE SAGE,
LAISSONS PASSER LES JOURS
SANS LES COMPTER ! »

AGENDA

SORTIES - EXCURSIONS (détail des sorties page 3)

Lundi 25 mars

Visite de la ferme du Chênot à Changé.
Date butoir des inscriptions : 21 mars 2019.
Tarifs : 5 € adhérent 7 € non adhérent.

Mercredi 03 avril

Le matin, visite guidée de la cathédrale et du Vieux Mans. L'après-midi visite du musée de l'automobile et du circuit des 24 heures. Déjeuner au restaurant.
Date butoir des inscriptions : 25 mars 2019.
Tarifs : 57 € adhérent 62 € non adhérent.

Mercredi 15 mai

Visite des floralies à Nantes. Restauration libre.
Date butoir des inscriptions : 13 mai 2019.
Tarifs : 35 € adhérent 40 € non adhérent.

CINÉ BLEU

Mardi 05 mars

«Un peuple et son Roi» de Pierre SCHOELLER

VOYAGES

Il reste des places...

Circuit en Ardèche

Du 16 au 23 juin 2019

Pays de Dinan (ANCV)

Du 09 au 16 juin 2019

Circuit à l'Île de la Réunion

Du 22 septembre au 02 octobre 2019

DATES À RETENIR

Jeudi 14 mars

Conférence-débat animée par Guillaume Garot sur le gaspillage alimentaire. 14h30 salle du Crédit Mutuel, 43 rue Volney à Laval (TUL ligne G arrêt Volney). Inscription recommandée. Gratuit.

Mercredi 05 juin

Repas champêtre, salle de l'Escapade à Argentré à partir de 12h00. Animations dans l'après-midi.

Carsat Retraite & Santé au travail
Pays de la Loire

ancv SENIORS EN VACANCES

LAVAJ LA VILLE

OUVERTURE DES BUREAUX

Lundi au jeudi : 08h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00
Vendredi : 08h30 à 12h00 | Après-midi : FERME

73 Boulevard Frédéric Chaplet | 53000 LAVAL | 02.43.56.42.60
Courriel : orpal.secretariat@orange.fr
Site web : www.orpal.fr

UNE ABEILLE S'EST POSEE A L'Orpal

Le 28 Novembre 2018 nous avons eu un magnifique exposé sur l'abeille, la ruche et ses produits, par un apiculteur tourangeau. Ce petit insecte, l'abeille, pulvérise les records :

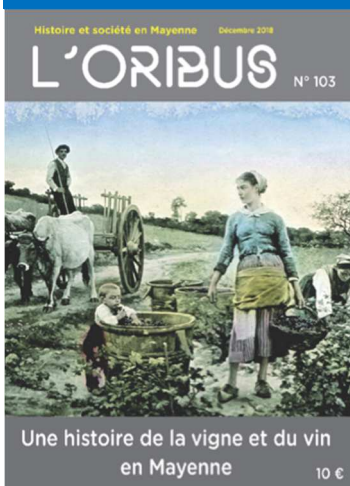
Nombre d'abeilles par ruche : 80 000 à 90 000. Nombre de battements d'ailes : 200 par seconde, vitesse de pointe : 50 km/heure. Poids d'une abeille : 0,1 gramme. Surface de butinage : 6 000 terrains de football. Elle visite 700 fleurs en 1 heure. Pour fabriquer 1 kg de miel, il faut 6 000 abeilles qui parcourent 150 000 km. Elle a 5 yeux qui vous regardent. On pourrait multiplier les chiffres. Elle fait le buzz (mot internet venant de l'abeille).

Les espèces d'abeilles sont innombrables, incroyablement organisées, disciplinées, infatigables dans leur activité de sublimer le parfum des fleurs en miel. Elle symbolise la vie et la mort, l'éveil et l'engourdissement, l'individuel et le collectif, la beauté et le danger. La ruche fascine par son organisation d'apparence monarchique, avec une Reine.

Elle sert de modèle aux monastères médiévaux et d'emblème à l'empire. Bien sûr, l'apiculture n'est pas la nature. Elle restera toujours une action de l'homme sur la nature, mais il s'agit de trouver le meilleur fonctionnement possible.



RENOUVEAU DE LA VIGNE EN MAYENNE ? !



La vigne implantée en Mayenne durant l'époque romaine a tenu une place importante avant de devenir une activité résiduelle. Elle n'a subsisté que dans le Sud-Est du département dans la région de St Denis d'Anjou, avant de disparaître après la 2^{ème} guerre mondiale. Au printemps 1998, sur les coteaux de la Morinière, 3 650 pieds répartis sur 0,8 ha ont été implantés et les premières vendanges ont eu lieu en octobre 2000.

Toutefois, ce n'est pas le seul lieu qui voit la renaissance de la vigne en Mayenne (vignobles présents à Préaux, St Denis d'Anjou, Changé....).

Pour découvrir toute cette épopée nous vous recommandons le n° 103 de la revue de L'ORIBUS une histoire de la vigne et du vin (en achat en librairie ou en prêt à L'ORPAL).

SORTIES

ILLUMINATIONS DE LAVAL

Le 19 décembre dernier, 55 personnes ont embarqué à bord du Vallis Guidonis pour découvrir les illuminations au fil de l'eau. Les lumières de la ville ont plu aux participants. Le spectacle des jets d'eau et le passage des différents ponts illuminés a ravi les navigateurs d'un jour. Notre guide nous a raconté l'histoire des bâtiments qui se trouvent sur les rives. Il nous a également narré la vie des lavandières sur les bateaux lavoirs qui étaient au nombre de 11 à l'époque. Nous avons ensuite accosté sans encombre et en retrouvant la terre ferme nous avons formulé le souhait de renouveler cette petite escapade sur la rivière.

DEUX TEMPS FORTS : LE REPAS DE NOEL ET L'ASSEMBLEE GENERALE

Le mercredi 05 décembre, 267 personnes se sont réunies pour le repas de Noël annuel à la salle polyvalente. Les convives ont pu apprécier le repas ainsi que les animations proposées. Comme à l'accoutumée, les danseurs se sont donnés à cœur joie autour des musiciens Jean-Pierre et Patricia. Nos animateurs Monique et Joël ont permis aux inconditionnels de la danse, d'apprendre de nouvelles danses en ligne. Une belle journée sous le signe de l'échange, du partage et de la convivialité.

Par ailleurs, nous avons également eu notre Assemblée Générale le vendredi 25 janvier 2019 au Palindrome. Tout d'abord une Assemblée Extraordinaire portant sur une modification des statuts et une Assemblée Générale, concernant la vie de l'association sur l'exercice 2017/2018.



1/3 du Conseil d'administration a été renouvelé. Nous accueillons un nouvel administrateur, Monsieur Robert Grosbois. Tout cela s'est terminé par la danse, avec Jean-Pierre breton, autour du verre de l'amitié et du partage de la Galette des Rois. Une belle journée.



9€ la séance

Rappel dates du Bowling

14 mars
04 avril
16 mai
13 juin

Rendez-vous à 14h30 au bowling
Cap Form Rue Henri Batard à Laval

VISITE DE L'AEROCUB D'ENTRAMMES

Qui d'entre nous prenant l'avion ou observant les aéronefs plongeant vers l'aéroport de LAVAL n'a pas pensé à tout le parcours suivi depuis les pionniers de l'aviation jusqu'à notre temps.

Comment des masses aussi imposantes peuvent se jouer du ciel ? Nos cours de physique (quelquefois ardu) pourraient y répondre partiellement. Les visites d'Airbus, la découverte de l'espace dans le cadre des conférences nous préparaient à cette sortie à l'aéro-club le 24 janvier 2019.

Nous avons été gentiment accueillis par le Président de l'aéro-club Monsieur Normand et Antonin de l'ESTACA (École Supérieure des Techniques Aéronautiques et de Construction Automobile).

Les questions ont fusé devant le diaporama présenté.

Puis observant les avions dans le hangar, chacun s'est vu aux commandes, fasciné, mais aussi inquiet, devant toutes ces technologies. La fragilité liée à la nécessaire faiblesse du poids, la lourdeur des moteurs, la subtilité de la conduite pour se jouer de l'air, les technologies simples et astucieuses, tout ceci nous a interrogés.

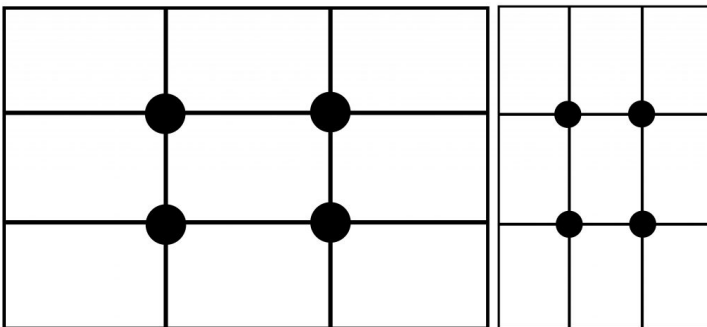
Dans les hangars de l'aéro-club, des passionnés construisent leurs avions, semblables au Blériot, ou bien des aéronefs très modernes. Quelle patience et savoir faire !

COMPOSITION D'UNE PHOTO

En photographie, il n'y a pas de règles fixes mais un certain nombre de lignes directrices. Une des règles la plus importante est la «règle des tiers».

Votre image est divisée en 9 parties égales par 2 lignes verticales et 2 horizontales. Les 4 intersections restituent les points forts.

Il faut donc positionner les éléments les plus importants sur ces lignes ou sur les points de force.



Orientation Paysage - - - - - Orientation Portrait -

En composant ainsi, vous donnez un sens de lecture à votre image et apportez un intérêt au sujet principal. Certains appareils proposent cette grille, affichez-la pour mieux visualiser les tiers.

Deux conseils :

Pour un paysage : évitez de mettre la ligne d'horizon au milieu de la photo, placez-la au 1^{er} ou 2^{ème} tiers (en partant du haut).

Pour un portrait : positionnez l'appareil à hauteur de l'œil du sujet, évitant ainsi de la déformer. La prise de vue en plongée rapetisse le sujet, la contre plongée l'agrandit et donc, déforme la personne.

A vous de jouer pour devenir un Steve Mc Carry, un Robert Doisneau ou un Henry Cartier-Bresson. Il n'existe qu'une solution pour y arriver : faire attention à construire la photo avant d'appuyer sur le déclencheur.



SORTIES

Lundi 25 mars : Visite de la ferme du Chênot à Changé.

Ferme agroécologique, 45 vaches laitières de race normande en agriculture biologique (à partir de 14 heures).

Dégustation en fin de séance et achats possibles.

Mercredi 03 avril : Visite du Mans et du musée de l'automobile.

Descriptif de la visite :

- 10h00 visite guidée de la Cathédrale et du Vieux Mans

- 12h00 Déjeuner restaurant « La Foresterie »

Après le déjeuner, à partir de 14h00, vous pourrez découvrir le Musée de l'Automobile et le circuit des 24 heures.

Mercredi 15 mai : Les Floralties à Nantes (Parc des expositions de la Beaujoire)

Descriptif de la visite :

A partir de 10h00 visite libre des Floralties.

Plus de 200 exposants ornementaux, professionnels et amateurs venant de la France entière et des 4 coins du Monde sélectionnés pour leur savoir-faire.

Ils partagent la même passion : le paysage, le végétal, l'environnement... Restauration libre.

Jeudi 27 juin 2019 : Villedieu les Poêles

Descriptif de la visite :

A partir de 10h00 randonnée (groupe randonneurs) et visite de Villedieu et de son Eglise (groupe promeneurs).

Regroupement vers 12h00 pour la restauration libre.

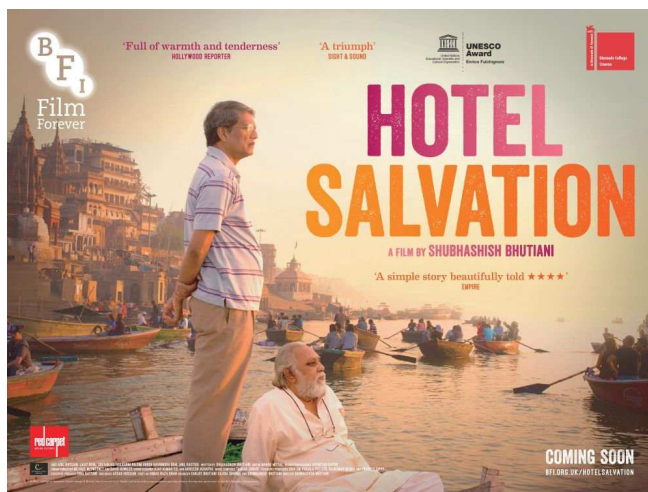
A 14h00 visite de l'atelier du cuivre. Vers 15h45 visite de la fonderie de cloches.

CINE-BLEU A 20 ANS

L'activité «Ciné Mardi » a démarré en avril 1999 avec le film brésilien «Central do Brasil», de Walter Salles. Depuis, «Ciné Mardi» devenu «Ciné-Bleu», c'est :

- 180 films diffusés, dont près de 60 % inédits à Laval
- Environ 20.000 spectateurs, avec une représentation de 80 % d'Orpaliens
- Un partenariat avec le «Cinéville», consolidé en 2018 avec la signature d'une convention
- Une commission de programmation, ouverte à tous les adhérents de l'Orpal, qui choisit les œuvres lors de 3 réunions annuelles (Février, Août et Novembre) au siège de l'association
- Des séances tous publics, le premier mardi de chaque mois d'Octobre à Juin
- Un tarif préférentiel de 5 € la séance, sur présentation de la carte d'adhésion de l'Orpal, à la caisse du cinéma.

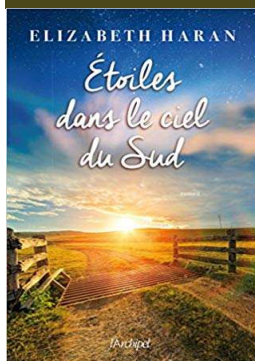
Chaque film fait l'objet d'une présentation en début de séance et d'un échange après la projection, en présence quelquefois d'un intervenant selon la thématique abordée. Vous trouverez le programme du trimestre dans l'agenda. Alors n'hésitez pas à nous rejoindre pour passer un agréable après-midi !



Légende : Affiche du film proposé en janvier par Ciné-Bleu en présence de l'Association JALMALV qui a animé le débat en fin de projection.

LECTURE

ETOILES DANS LE CIEL DU SUD de Elisabeth Haran



En une journée l'héroïne Estella perd tout. Son mari la trompe, il est ruiné et demande le divorce. Elle lui cache qu'elle est enceinte car il a toujours affirmé qu'il ne voulait pas avoir d'enfant ce qui viendrait compliquer sa vie.

Alors qu'elle ne sait pas ce qu'elle va devenir, sa tante la pousse à accepter le poste de vétérinaire laissé vacant par son père récemment décédé, en plein cœur du bush australien.

Dès son arrivée sur les lieux, ses illusions s'écroulent. La ville est en fait un hameau de 13 âmes, il n'y a pas d'eau potable, il y fait une chaleur torride et sa maison est un taudis. De plus, les habitants se montrent hostiles. Mais elle fait preuve de ténacité et de courage. C'est une battante.

Ce roman qui se passe au fin fond de l'Australie est moitié aventure et moitié romance. Le dépaysement est garanti par la façon dont l'auteur nous décrit les paysages, l'immensité du ciel étoilé, la découverte de la faune et des aborigènes qui vivent en totale autarcie avec la nature.

L'écriture de l'auteur est vraiment agréable et tout est réuni pour passer un joli moment de lecture.

LA RECETTE DE MARTINE

PAIN D'ÉPICES

Ingrédients pour 4 personnes : 160 g de miel liquide, 200 g de farine, 30 à 40 g de sucre roux, 2 gros œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 1 sachet de levure, 5 cuillères à soupe de lait, ½ cuillère à café de mélange 4 épices (gingembre, muscade, cannelle, girofle).

Préparation : Préchauffer le four à 180°. Beurrer un moule à cake. Faire tiédir le miel et le lait tout doucement. Ajouter et mélanger les œufs battus puis le sucre roux et le sucre vanillé. Tamiser la farine, la levure, les épices et mélanger doucement. Verser dans le moule et cuire au four pendant 40 à 50 minutes.



Bonne dégustation !

PROPOS ÉPICES



Aujourd'hui banales, voire disparues, les épices peuplent nos cuisines. Autrefois, symboles de luxe et de raffinements extrêmes, de saveurs subtiles et étranges, vecteurs de bienfaits pour le corps, les épices ont été des denrées aussi convoitées que l'or.

C'est au 12^{ème} siècle à la fin du Moyen-Age que le mot «épices» fait son apparition. Les vendeurs d'épices ou épiciers proposaient de la saveur, du rêve des pays lointains. Le terme dérive du latin «species» qui désigne toute espèce de denrées. Les épices pouvaient servir de moyens de paiement dans une économie peu monétarisée. On paye en espèces, on règle une addition poivrée ou une note salée ! Le sel est à l'origine des soldes et du salaire, comme pécuniaire vient du latin pécus lorsque le bétail servait de monnaies d'échanges.

On constate une remontée de l'intérêt pour les épices lié à l'attrait pour les cuisines orientales.