

En Bonne Compagnie

N°2 AVRIL - JUIN 2022



Senior Compagnie
•••• Plus qu'une aide, une compagnie



NOUVELLE OFFRE DOMICILE-TRAIN 3

VOUS ACCOMPAGNER LORS
DE VOS TRAJETS EN TRAIN

ART & CRÉATION 4

CRÉER DES JARDINIÈRES

SAVOIR & CULTURE 5

DÉCOUVRIR BORDEAUX ET
QUELQUES UNS DE SES
EMBLÈMES

RECETTES DE SAISON 7

LASAGNES AUX BLETTES
ET À LA RICOTTA
MILLE-FEUILLES PISTACHE CERISES

ASTUCE BIEN-ÊTRE 9

FABRIQUER UNE BOUGIE À
L'HUILE VÉGÉTALE

JEUX 10

SUDOKU
MOTS MÉLÉS
ANAGRAMMES
NOMBRES CROISÉS
SOLUTIONS



NOUVELLE OFFRE DOMICILE-TRAIN

VOUS ACCOMPAGNER LORS DE VOS TRAJETS EN TRAIN

A l'arrivée des beaux jours, quoi de mieux que de rejoindre vos proches et de vous octroyez des vacances, en toute liberté ? Nous nous associons avec la SNCF pour vous accompagner lors de vos trajets en train, grâce à notre nouvelle offre "Domicile-Train". Pour favoriser votre épanouissement et votre indépendance, nous nous engageons à veiller au bon déroulé de votre voyage de votre domicile, jusqu'à votre destination.

Notre offre se déploie dans un premier temps en région parisienne, puis en France entière, dans les mois à venir.

LA PARTICULARITÉ DE NOTRE ACCOMPAGNEMENT

Grâce à la présence d'un accompagnateur Senior Compagnie bienveillant et à l'écoute, nous vous assurons un voyage serein. Découvrez nos offres, adaptées à vos besoins, au sein de votre agence.

PRÉPARER VOTRE VOYAGE



Essentiel à tous vos voyages : vos bagages. Préférez une valise à roulette légère pour éviter tout encombrement.



L'idéal est de choisir des vêtements confortables, pour se déplacer en toute liberté.



ART & CRÉATION

CRÉATION DE JARDINIÈRES

Le printemps est la saison idéale pour les plantations. Quoi de mieux pour égayer votre jardin ou votre balcon avec une jardinière ?

Que vous choisissiez de planter des fleurs ou des plantes aromatiques, vous saurez vous épanouir avec cette activité. Le jardinage agit, en effet, sur le plan émotionnel, sensoriel et esthétique grâce à ses vertus apaisantes et stimulantes. Jardiner régulièrement apporte un regain d'énergie et permet de réduire l'anxiété. Il permet également de renforcer la créativité et l'estime de soi.



ÉQUIPEZ-VOUS AVEC LE MATÉRIEL ADÉQUAT



Munissez-vous d'un sécateur, d'un arrosoir, de billes d'argile, de terreau et d'une truelle de jardin.



Choisissez votre pot et les plantes que vous désirez planter. Mettez sur des couleurs vives pour égayer votre environnement ou de plantes aromatiques pour parfumer vos plats.

QUELLES SONT LES ÉTAPES À SUIVRE ?

Étape 1 : Choisissez votre pot et disposez des billes d'argile pour favoriser le drainage de l'eau.

Étape 2 : Ajoutez le terreau dans le pot de fleurs.

Étape 3 : Composer votre jardinière avec les différents végétaux de votre choix. Laissez parler votre imagination !

Étape 4 : Humidifiez les mottes des plantes, détachez les racines de vos plantes puis planter vos plantes dans la jardinière.

Étape 5 : Enfin, arrosez abondamment et profitez de votre chef-d'œuvre.

SAVOIR & CULTURE

DÉCOUVRIR BORDEAUX ET QUELQUES UNS DE SES EMBLÈMES

BORDEAUX, UNE VILLE RICHE EN PATRIMOINE

Inscrite depuis 2007 au patrimoine mondial de l'UNESCO, Bordeaux est l'une des villes préférées des français. Labelisée ville d'art et d'histoire, Bordeaux est riche de patrimoine, sites monuments historiques et modernes.

Située à deux heures de train de Paris, la métropole bordelaise connaît depuis quelques années une ascension extraordinaire. Élue première ville à visiter en 2017, elle est aujourd'hui une ville attractive et active.



QUELQUES EMBLÈMES DE LA VILLE BORDELAISE

Grand Théâtre

Inauguré en 1780, le Grand Théâtre de Bordeaux est de loin l'emblème le plus apprécié de la ville. Il est réputé pour être l'un des plus beaux théâtres du monde, grâce à son acoustique et son esthétisme. Ce dernier est également l'un des plus anciens théâtres européens.

Sa scène est aujourd'hui gérée par l'Opéra National de Bordeaux.

Place de la Bourse

Dessinée par Ange-Jacques Gabriel dans la pierre, la Place de la Bourse incarne l'élégance et le classicisme bordelais. A l'origine, elle se nommait place Royale en l'honneur du roi Louis XV. La place de la Bourse était la première place en France s'ouvrant sur le fleuve de la Garonne, faisant sa particularité de place « ouverte ». Inaugurée en 1749, elle est le symbole de la prospérité de la ville à l'époque. Elle constituait un point central du Bordeaux maritime.

Désormais, la place abrite la chambre de commerce et d'industrie de Bordeaux et le musée des Douanes.



Le Pont de Pierre

Construit sur les ordres de Napoléon 1er, le pont de pierre a été conçu par Claude Deschamps et Jean-Baptiste Basilide Billaudel. Réputé pour ses voûtes en maçonnerie, il permet de relier le centre-ville au quartier de La Bastide. Le pont est inscrit monument historique depuis 2002 et est accessible aujourd'hui uniquement par voie piétonne.

La Cité du vin

Définie comme le phare de l'oenotourisme bordelais et le totem de Bordeaux, la Cité du Vin est classée en 7e position parmi les meilleurs musées du monde. C'est le lieu culturel unique au monde, où le vin est présenté dans ses dimensions culturelle, civilisationnelle, patrimoniale et universelle.



RECETTES DE SAISON

PLAT - LASAGNES AUX BLETTES ET À LA RICOTTA



2 pers.



Facile



1 heure

LES INGRÉDIENTS

150g feuilles de lasagnes, 1/2 botte de blettes, 1/2 oignon, 100g ricotta, 25g parmesan râpé, 40cl lait, 50g beurre, 40g farine, huile d'olive

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faites cuire les feuilles de lasagne le temps indiqué sur le paquet.
- Faites fondre le beurre, dans une casserole puis ajouter la farine et laisser cuire 2 minutes à feu doux en mélangeant. Hors du feu, versez le lait en filet et mélangez. Remettez la casserole sur feu doux et mélanger jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Ajoutez la ricotta.
- Lavez les blettes et hachez grossièrement les feuilles. Epluchez l'oignon et ciselez-le finement.
- Dans une poêle, faites fondre l'oignon pendant 5 min dans l'huile d'olive et ajoutez les blettes pour 2 min. Mélangez les blettes avec la béchamel.
- Dans un plat à gratin, déposez une couche de lasagne, puis recouvrir d'une couche de sauce, et renouvelez l'opération. Parsemez de parmesan et enfournez pour 30 min.
- Votre plat est prêt, bonne dégustation !

DESSERT - MILLEFEUILLE PISTACHE ET CERISE



2 pers.



Facile



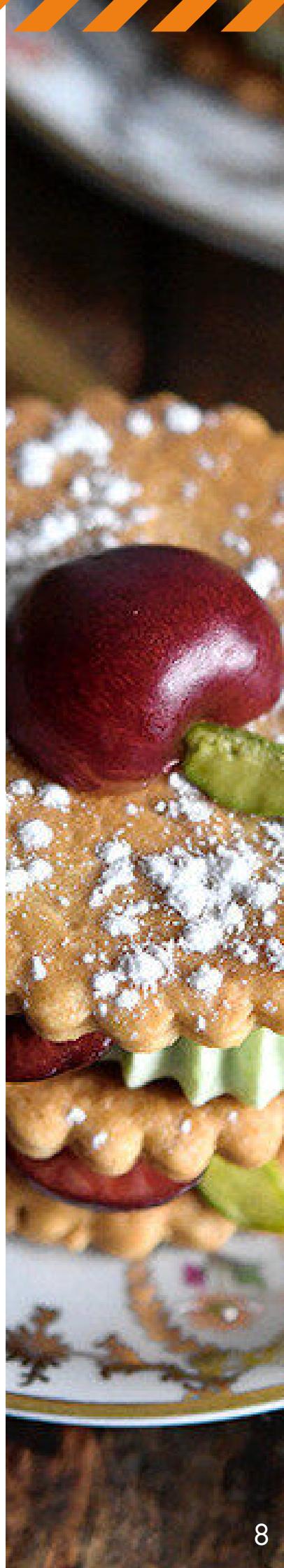
10 minutes

LES INGRÉDIENTS

6 sablés sucrés, 4 c. à soupe de crème de pistache, 4 c. à soupe de crème de cerise, 1 cerise confite, quelques myrtilles fraîches

PRÉPARATION

- Nettoyez et épongez les myrtilles.
- Insérez la crème de cerise et la crème de pistache dans deux poches à douilles.
- Décorez deux sablés avec la crème de myrtille puis deux autres avec la crème de pistache.
- Superposez et recouvrez les avec les deux sablés restants.
- Coupez la cerise et placez la au dessus du mille-feuilles.
- Placez les mille-feuilles au frais jusqu'à la dégustation.



ASTUCE BIEN-ÊTRE

FABRIQUER UNE BOUGIE À L'HUILE VÉGÉTALE

INGRÉDIENTS ET USTENSILES

100g d'huile végétale de votre choix (amande douce, olive...), un récipient en verre, une colle forte, une mèche en bois, des éléments odorants de votre choix (quelques gouttes d'huile essentielle, pelure de mandarine, menthe, romarin, cannelle, lavande...)

PRÉPARATION

- A l'aide de la colle forte, collez la mèche de votre bougie, au centre du récipient en verre. Laissez reposer le temps que la colle prenne.
- Ajoutez les éléments odorants de votre choix, en faisant attention à ne pas déplacer la mèche.
- Remplissez le récipient à l'huile végétale sélectionnée, jusqu'à noyer vos ingrédients. Veillez à ce que le haut de la mèche reste à l'air libre.
- Attendez une heure environ, puis allumez votre bougie et profitez de sa douce odeur.



CONSEILS D'UTILISATION

Placez votre bougie sur une table, à l'abri des courants d'air et hors de portée des enfants et des animaux. Idéalement, une bougie doit rester allumée entre 2h30 et 3h00. Une fois allumée, il faut toujours garder un œil dessus, elle ne doit jamais être laissée sans surveillance.

JEUX

SUDOKU

Remplissez la totalité des cases avec des chiffres de 1 à 9. Attention, un même chiffre ne doit figurer qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

6			4					
4		8		1	6			7
	9	1	2					
						3	8	
3		7				5		9
	5	2						
					9	6	3	
9			7	6		2		4
					1			5

www.fortissimots.com

MOTS MÊLÉS

Retrouvez les mots suivants :

ABSTENTION - BULLETIN - BUREAU - CAMP - CAMPAGNE - CANDIDAT - CARTE - CHAMBRE - CONSEIL - COUT - DEBAT - DEFI - DEPUTE - DROIT - ELECTEUR - ELECTION - ELIRE - FRAUDE - HEMICYCLE - ISOLOIR - LISTE - MAIRE - MANDAT - OPINION - PARAPHE - PARLEMENTAIRE - PARTI - PESER - PROGRAMME - PROMESSE - RANG - SCRUTATEUR - SCRUTIN - SENATEUR - SIEGE - SLOGANS - SONDAGE - SUFFRAGE - TOUR - VOIX - VOTER

Découvrez le mot mystère :

P	C	D	T	A	D	I	D	N	A	C	X	I	O	V
O	A	O	R	B	E	P	B	T	A	D	N	A	M	O
P	M	R	U	S	F	M	M	U	A	E	R	U	B	T
I	P	I	L	T	I	A	O	A	L	E	L	I	R	E
N	A	O	H	E	M	I	C	Y	C	L	E	U	T	R
I	G	L	I	N	M	R	P	R	O	M	E	S	S	E
O	N	O	I	T	C	E	L	E	T	T	I	T	S	C
N	E	S	E	I	T	M	N	E	A	L	E	E	I	O
E	R	I	D	O	G	M	G	T	S	G	N	L	E	N
H	B	D	U	N	E	A	U	N	A	A	T	E	G	S
P	M	R	A	V	R	R	A	D	T	I	T	C	E	E
A	A	R	R	F	C	G	N	E	O	U	R	T	T	I
R	H	R	F	S	O	O	U	R	P	E	S	E	R	L
A	C	U	T	L	S	R	D	E	B	A	T	U	A	O
P	S	T	S	I	E	P	D	N	I	T	U	R	C	S

www.fortissimots.com

ANAGRAMMES

Trouvez les anagrammes des 7 phrases de la grille de gauche de la grille de gauche pour former dans la grille de droite le nom complet de personnalités politiques françaises.

ME NOMME CANULAR	▶	E						M								
GARÇONNE PLIÉE	▶	C						L								
BOURDON MAUGRÉANT	▶	A						M								
RAPE L'ENNEMI	▶	M						L		P						
BRUYANT MAIRE	▶	M						A								
FONÇONS FAILLIR	▶	F						F								
NATUREL ABUSIF	▶	L						F								
J'AI UN APPEL	▶	A						J								
BARON NOIR À FISC	▶	F						B								
SON RÔLE L'ÉGAYE	▶	S						R								

www.fortissimots.com

NOMBRES CROISÉS

A l'aide des définitions, placez des chiffres dans la grille pour la compléter.

	1	2	3	4	5	6
I						
II						
III						
IV						
V						
VI						

www.fortissimots.com

HORizontalement : I. Une année révolutionnaire. II. Un département bien connu des rappers français. Début du règne de la dynastie capétienne III. Début de l'Hégire, point de départ du calendrier musulman. IV. En mètres, la longueur d'un mille nautique. V. En lieues, la longueur d'un voyage sous-marin. VI. Carré de 11. Quelques années de mariage pour des noces de saphir. **VERTICALEMENT :** 1. Une année importante pour la décolonisation. 2. Charles Martel stoppe les Maures à Poitiers. Un chiffre qui rappelle les flics 3. Le vrai début du XXIIème siècle. 4. Presque cent. L'âge limite des cardinaux pour voter lors d'une élection papale dans un conclave. 5. Un nombre fétiche pour une célèbre paire de jean's. 6. Cube de 3. Un petit modèle de la gamme Peugeot.

SOLUTIONS

SUDOKU

6	7	3	4	9	5	8	2	1
4	2	8	3	1	6	9	5	7
5	9	1	2	7	8	4	6	3
1	4	9	6	5	7	3	8	2
3	6	7	1	8	2	5	4	9
8	5	2	9	3	4	1	7	6
7	1	4	5	2	9	6	3	8
9	8	5	7	6	3	2	1	4
2	3	6	8	4	1	7	9	5

NOMBRES CROISÉS

	1	2	3	4	5	6
I	1	7	8	9		2
II	9	3		9	8	7
III	6	2	2			
IV	0		1	8	5	2
V		2	0	0	0	0
VI	1	2	1		1	6

MOTS MÊLÉS Le mot mystère est DROIT DE VOTE.

ANAGRAMMES

EMMANUEL MACRON

CORINNE LEPAGE

ARNAUD MONTEBOURG

MARINE LE PEN

MARTINE AUBRY

FRANCOIS FILLON

LAURENT FABIUS

ALAIN JUPPE

FRANCOIS BAROIN

SEGOLENE ROYAL