



Ville d'expressions

CORONA COURRIER

Chapitre 1

Très chers aînés,

Le confinement est difficile pour tous et les nouvelles relayées par nos médias sont très anxiogènes. C'est pourquoi nous avons décidé de vous envoyer des nouvelles de la Ville du Perreux.

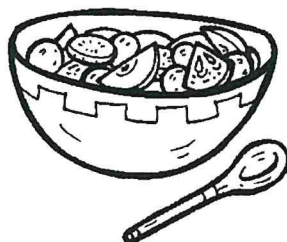
Pour conserver un lien avec l'extérieur, nous vous proposons de téléphoner à d'autres personnes confinées chez elles, tout comme vous. Pour cela nous vous invitons à laisser vos coordonnées aux hôtesse de la Mairie, les services municipaux sont à **votre écoute : 01 48 71 72 00.**

Mais que diriez-vous aussi de vous préparer...

Une petite recette printanière

- Salade verte
- Radis en rondelles
- Tranches d'olives
- Tomates cerises coupées
- Quelques brins de persil...

et voilà une assiette de bonne humeur.



Et un petit dessert bien mérité :

- Un bon yaourt nature
- Quelques morceaux de beaux fruits frais (kiwi, poire, pomme ou fraise)
- Râpez des copeaux de chocolat avec un économme...

*Dégustez bien frais...
Humm !!*

Au marché



Que vais-je mettre dans mon panier ?

?



Avec mon nez
Je choisis les fraises les plus parfumées



Avec mes yeux
Je cherche une pomme bien colorée



Du bout des doigts
Je vérifie que les abricots sont bien mûrs



Avec ma bouche
Je goûte une petite cuillère de miel
mmmm !



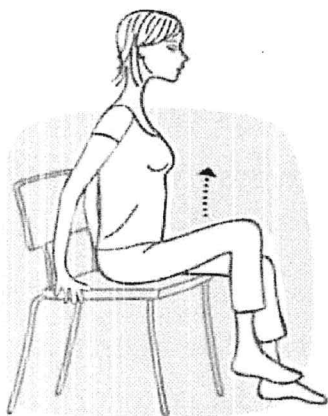
Avec mes oreilles
J'entends que j'ai laissé tomber une petite
pièce de monnaie

Et voilà mon marché
est terminé



Coloriez ce journal, il deviendra le vôtre, tout

Et si vous en profitez pour faire un peu d'exercice !



Des exercices de gymnastique pour rester en forme :

Assis sur votre chaise, tenez-vous à l'assise et montez les jambes l'une après l'autre, genoux bien pliés.

Répétez 10 fois chaque jambe.



Toujours assis, portez des petites bouteilles à bout de bras, en haut, sur les côtés...



Regardez par la fenêtre, les mésanges sont en pleine activité.

Les familles d'oiseaux se rassemblent et tissent leur nid.

Mettez quelques miettes sur le bord de la fenêtre.

Aux Perreux, vos magasins de proximité restent ouverts, les restaurateurs proposent de la vente à emporter et de la livraison.



On se fait plaisir en buvant un petit thé ou une bonne

Les primeurs et commerçants honorent vos commandes, certains même les livrent chez vous.



BOCBOX vous livre pour 12€ !

Ce traiteur propose un menu par semaine, les recettes changent chaque semaine, le repas livré comporte :

1 entrée, 1 plat, 1 dessert et du pain

☎ 07 88 11 06 09

Ci-jointe la liste des restaurateurs et commerçants par quartier.
Passez une excellente journée ! Restez chez vous au maximum !