



La Feuille de Chou chapitre 23 15 novembre 2020

Oui, nous y sommes à nouveau !

La saison du confinement, chapitre 2, est lancée pour ce mois de novembre. Quelques bonnes nouvelles cependant, nous pouvons sortir (armés de notre masque) pour faire des courses ou nous promener sur les bords de Marne ou dans les rues proches de notre domicile. Cela nous permet de nous sentir moins isolés.

Les services de la Ville et les membres du conseil municipal restent à votre écoute, vous pouvez appeler le **CCAS au 01 48 71 53 82**, les agents municipaux répondent à vos interrogations. N'hésitez pas à leur poser des questions, vous informer sur les mesures proposées dans la Ville.

Vous recevez avec ce numéro la liste des commerçants de la Ville qui vous reçoivent sur rendez-vous et les restaurants qui vous préparent et vous livrent de bons petits plats mitonnés.

Le maintien du lien social est un réel enjeu de société et de santé : c'est l'une des clés du bien vieillir. Le lien social est « l'ensemble des appartenances, des affiliations, des relations qui unissent les gens ou les groupes sociaux entre eux ».

En renforçant le lien social grâce à la famille, aux amis et aux cercles de proximité (commerces, services, associations), on lutte contre l'isolement et on favorise de meilleures conditions de santé pour bien vieillir.

Ce lien social est l'une de nos priorités au Perreux, nous sommes à votre écoute.

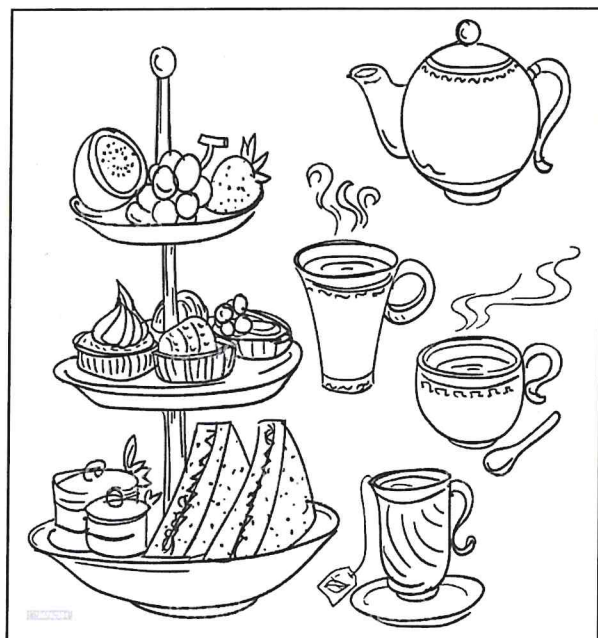
Un bon petit déjeuner

Pour une matinée pleine d'énergie !

Dès le réveil, faites le plein d'énergie, pour avoir envie de commencer une nouvelle journée : Etirez-vous, les bras vers le haut, allez toucher le ciel en respirant bien profondément. Puis baissez les bras, faites deux longues respirations, puis étirez-vous à nouveau. Ouvrez les rideaux et les volets et cherchez les couleurs de la nature, observez le petit oiseau, les passants, le vent, le froid, le rayon de soleil.

C'est la vie qui s'éveille...

Côté cuisine, préparez-vous une boisson chaude, pressez une orange, un citron ou une clémentine leur jus est délicieux, plein de vitamines. Un yaourt est aussi reconstituant avec une bonne tartine.



**A mon ami,
Philippe Doumergues (2007)**

La vie réserve parfois de bien douces surprises
Met sur votre chemin des êtres d'exception
Qui en un simple instant font fondre nos banquises
Peuplant nos intérieurs d'intenses affections.

Rencontres de hasard, mais pourtant si précieuses,
Les heures qui défilent ressemblent à des
secondes,
Les échanges féconds font aurores radieuses
Balluchon de bonheur pour âme vagabonde.

Savourer chaque instant passé à leurs côtés
Pour remplir nos mémoires de tendres souvenirs
Nos lendemains pluvieux se nappent de sa beauté
Après avoir été pouvoir à nouveau redevenir.

Remercier tous les cieus pour cette providence
Qui fait vibrer nos cœurs au rythme du partage
Donner chacun son tour dans une même cadence
Fusion d'intimités pour le plus pur alliage.

Aborder nos matins de joie surnaturelle
Avec l'espoir secret de tendres retrouvailles
Traverser cœur à cœur sublimes passerelles
Et trouver dans leurs yeux nos perles de rocaille.



« Novembre emplit l'espace d'une force immanente. Les éléments s'enlacent, rien ne se contredit, la terre se fait boue, le ciel s'affaisse, les arbres flambent, les clochers s'embrument, les contours s'estompent, les choses s'emmêlent, lascives, débordées par leurs ombres. »

Carole Martinez, les Roses fauves.

Les américains ont élus leur 46^{ème} président, il s'agit du démocrate Joe Biden (78ans). Il était vice-président de Barack Obama, de 2009 à 2017.



Bonne semaine !



Trouve les 8 mots écrits cachés parmi les mots mêlés dans la grille.

D	V	A	U	T	O	M	N	E	Y	G	H
W	D	R	A	L	L	I	U	O	R	B	F
F	E	U	I	L	L	E	S	O	L	Q	M
K	S	E	P	T	E	M	B	R	E	R	M
C	S	E	G	N	A	D	N	E	V	F	E
O	G	A	L	E	R	B	M	E	C	E	D
B	R	U	M	E	F	B	P	C	B	J	U
Z	Q	Y	N	O	V	E	M	B	R	E	T
R	P	R	B	C	Y	K	P	K	T	V	U
B	N	F	C	M	K	D	D	C	H	G	S

AUTOMNE
BROUILLARD
BRUME
DECEMBRE
FEUILLES
NOVEMBRE
SEPTEMBRE
VENDANGES

