



La Feuille de Chou

chapitre 3

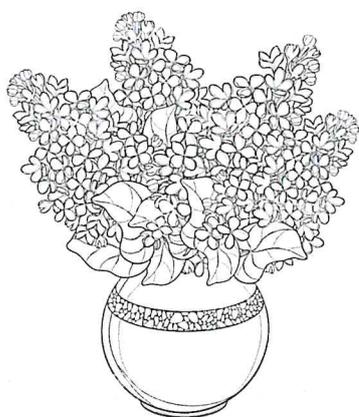
8 avril 2020

Nous espérons que vous traversez ce confinement avec calme. Vous l'avez compris dès les premiers jours, c'est pourquoi la Ville du Perreux met en place ces moyens de vous distraire.

Les annonces du gouvernement sont toujours alarmistes, mais il faut convaincre toute la population de respecter le confinement. L'évolution de la pandémie se calme en France.

Nos services hospitaliers sont très efficaces, le corps médical assure et se bat au quotidien.

Les agents du CCAS restent en contact téléphonique avec vous, dites leur bien vos sentiments, inquiétude et petites joies. N'hésitez pas à leur demander de l'aide pour vos courses, faites-vous livrer vos repas par le traiteur ou les restaurateurs du Perreux.



Les trois Pâques de l'année, Louis Aragon

A la première Pâque il fleurit des lilas, la terre est toute verte oublieuse d'hiver.
Tout le ciel est dans l'herbe et se voit à l'envers, A la première Pâque.

A la Pâque d'été j'ai perdu mon latin, il fait si bon dormir dans l'abri d'or des meules.
Quand le jour brûle bien la paille des éteules, A la Pâque d'été.

A la Pâque d'hiver, il soufflait grand vent, ouvrez la porte à ces enfants de glace.
Mais les feux sont éteints où vous prendriez place, A la Pâque d'hiver.

Trois Pâques ont passé, revient le Nouvel An, c'est à chacun son tour de cueillir les
perce-neige. L'orgue tourne aux chevaux la chanson du manège, trois Pâques ont
passé.

La gym cervicale

Installez vous bien assis sur votre chaise. Pieds bien à plat au sol.
Vous posez vos mains sur vos genoux. Vos fesses restent bien fixes
sur le siège.

Doucement, tournez la tête, les épaules et le torse vers la droite.
Regardez bien au-dessus de votre épaule.

Puis revenez lentement au centre, regardez bien devant vous.

Tournez ensuite la tête lentement vers la gauche, en entraînant vos
épaules et votre torse.



Les homonymes



Amusez-vous à écrire des poèmes contenant les homonymes suivants :

amende-amande. ver-vert-vers.
mètre-maître. tante-tente. conte-
compte-comte. c'est-ses-ces-sait-
sais.

Il y a le vert... Maurice Carême

Il y a le vert du cerfeuil et il y a le ver de terre.
Il y a l'endroit et l'envers, l'amoureux qui écrit en vers,
le verre d'eau plein de lumière, la fine pantoufle de vair
et il y a moi, tête en l'air, qui dit toujours tout de travers.

Ma mousse au chocolat

Le blanc de 2 oeufs, 100 grammes de chocolat noir, 15 grammes de beurre et 30 grammes de sucre. 300ml de lait.

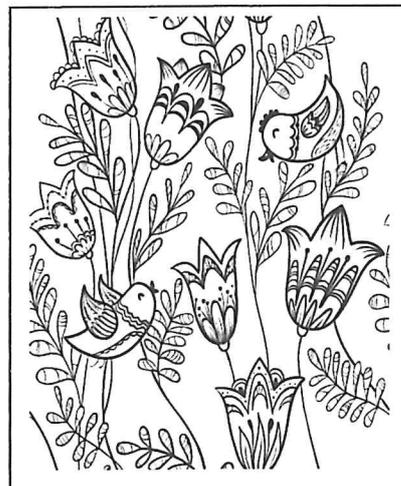
Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Laissez refroidir puis ajoutez le sucre. Battez les blancs en neige (mettez-les au frais 1 heure avant, ils seront plus fermes). Puis mélangez délicatement et réservez au frais pendant au moins 2 heures.

Faites une crème anglaise avec les deux jaunes d'œuf. Faites chauffer 300ml de lait, 1 cuillère de sucre, ajoutez les jaunes et tournez sans bouillir jusqu'à obtention de la crème.

Gym équilibre

Placez-vous debout derrière un fauteuil. Debout, les mains solidement posées sur le dossier. Vérifiez l'équilibre de la chaise.

Poussez sur vos pieds, dressez-vous sur vos pointes de pied. On respire tranquillement, puis vous vous laissez redescendre lentement.



Prenez soin de vous, agissez avec soin.

Profitez de la nature, même si vous restez confiné dans votre logement. Votre foyer est le lieu le plus sûr. Ouvrez votre fenêtre et observez le monde calme, écoutez les oiseaux, regardez le printemps se mettre en place.

