

Chers amis,

Prenez soin de vous.

Derrière cette formule enrobée de bienveillance, se niche un enjeu fondamental : celui de cultiver la bonne estime de soi. À rebours d'une société qui a eu parfois tendance à mettre au rebut les aînés, chacun d'entre vous, chers seniors, doit se rappeler que votre valeur est précieuse. Prendre soin de soi se résume à s'offrir le respect que l'on mérite. C'est s'autoriser à exister totalement, à saisir sa part de bonheur ; c'est renvoyer dans l'ombre la solitude et se tourner vers la lumière, c'est ne pas se contenter de regarder l'existence s'écouler par la fenêtre, mais plonger dans cette vie qui, en l'embrassant pleinement, nous fait sentir vivants. Bien sûr, prendre soin de soi s'avère un défi exigeant et quotidien, qui demande de soigner le corps et l'esprit. La philosophie asiatique en sait quelque chose : l'un ne va pas sans l'autre. Mais prendre soin de soi est avant tout une économie du partage. Car ce n'est qu'à la faveur d'échanges et de rencontres que nos bonnes ondes rayonnent, telles les étoiles qui, les unes près des autres, forment une lumineuse constellation.

À bientôt.

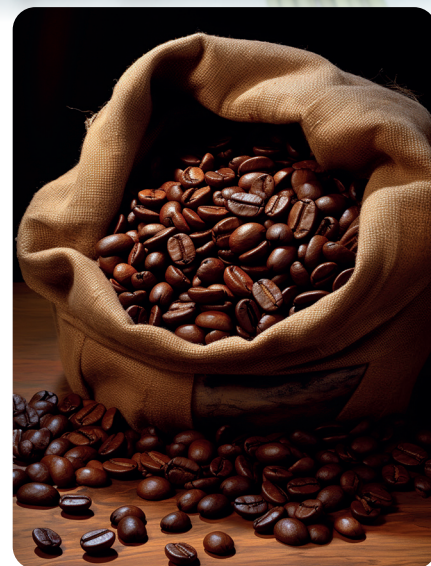
Marie-Ambre Descateaux,
Maire-adjoint en charge des Solidarités
intergénérationnelles et de la Jeunesse

Fête des grands-mères, une jeune histoire

*On les aime, nos grands-mères !
Dimanche 3 mars, elles seront
fêtées dans tout le pays. Mais
au fait, à qui doit-on cette
tradition ?*

L'histoire de la fête des grands-mères est intimement liée à une naissance : celle, en 1954, de la marque Café Grand'Mère dans le nord de la France. Avec sa femme Lucette, René Monnier tient une épicerie fine à Roubaix baptisée À l'Abondance. Il commence à commercialiser des grains de café torréfiés dans sa région avant que la marque, baptisée Café Grand'Mère sur les conseils de son épouse, connaisse un succès retentissant dans tout le pays, grâce à une communication visionnaire pour l'époque.

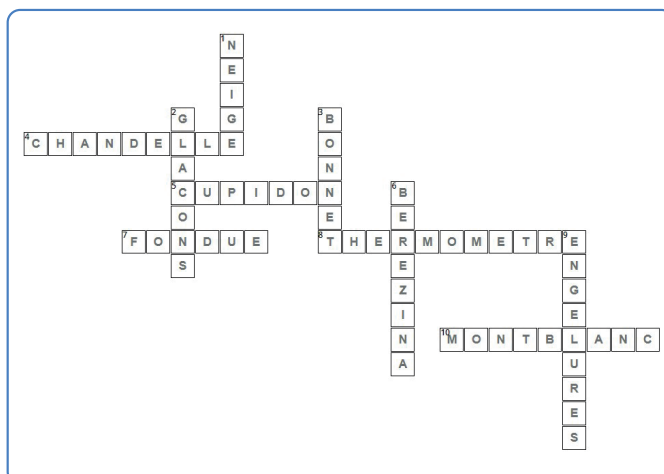
Dans les années 80, la marque est achetée par le groupe suisse Kraft Jacobs Suchard qui crée en 1987 la fête des grands-mères. À l'origine, l'objectif est évidemment commercial. Pour s'attirer toujours plus la sympathie des consommateurs, la marque capitalise sur son image positive. Mais ce qui n'aurait pu être qu'une opération



de communication bien sentie va devenir une véritable institution en France où chaque premier dimanche du mois de mars, des millions d'enfants de tous âges gâtent leurs grands-mères, offrant, entre autres, chocolats et bouquets de fleurs.

La fête des grands-mères n'est pas une tradition strictement française, même si la France est l'un des rares pays qui célèbre les grands-mères d'un côté et les grands-pères de l'autre. Au Canada, aux États-Unis, en Italie, à Taïwan ou encore au Brésil, une journée est dédiée aux grands-parents.

Solution des mots fléchés de février



Vous souhaitez recevoir la FEUILLE DE CHOU ?

Pour cela, contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
au 01 48 71 53 59 ou par mail à :
contact@leperreux94.fr

Direction de la publication : Christel Royer,
Maire du Perreux / Rédaction en chef :
Marie-Ambre Descateaux / Rédaction :
Rayan Ouamara / Relecture : Julie Lecomte /
Maquette : Aurélia Lacroix, Jordan Vincent /
Images : Freepik, service communication.

instant cuisine

Mois de transition entre l'hiver et la naissance du printemps, mars offre déjà une belle moisson de produits frais de saison pour se régaler jusqu'aux beaux jours ! Pour ce numéro, nous vous proposons un produit du terroir, spécialité de la Vienne : le farci charentais.

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- sel, poivre
- 10 cl de crème fraîche
- 75 g de lardons ou de dés de jambon
- 1 oignon
- 1 poireau
- Épinards (équivalent 1 boîte)
- Salade
- Feuille de chou
- 1 bouquet d'oseille
- 2 œufs



Farci charentais

1. Faites cuire les légumes verts tous ensemble dans l'eau bouillante salée.
2. Faites revenir les oignons et les poireaux coupés finement.
3. Égouttez bien les légumes cuits, mélangez avec les oignons et les poireaux. Ajoutez 2 œufs battus en omelette et la crème fraîche, ainsi que les lardons. Salez et poivrez.
4. Versez dans un moule (type moule à gratin), puis placez dans un four chaud environ 45 min.
5. Une fois cuit, le dessus forme une croûte et sa couleur est légèrement foncée.
6. Dégustez froid !



instant poème

Printemps



Voici donc les longs jours,
lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars,
avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les
beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves
endormis,
Se courbent mollement comme de
grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois
tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les
arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se
disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube
fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit,
on croit entendre,
À travers l'ombre immense et sous
le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter
dans l'infini.

Victor Hugo

Événement national, le Printemps des poètes met à l'honneur en ce mois de mars la poésie sous toutes ses formes. Saisissons alors l'occasion pour plonger dans ces quelques vers de Victor Hugo louant la nature qui éclot de son sommeil d'hiver.



À vous de jouer !

Un sudoku pour se creuser les méninges, ça vous tente ? Complétez les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3x3 cases. Nul besoin d'être doué en maths, la logique et le bon sens permettent de résoudre les grilles !

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

C'EST BEAU, L'AMOUR !

À l'occasion de la Saint-Valentin, la Ville a lancé une opération de communication ayant donné l'occasion aux habitants de déclarer leur amour sur les panneaux lumineux de la commune. Petit florilège.

Alex, t'aimer est comme respirer : ne pas le faire est impossible, on ne peut s'en passer. Je t'aime !

Thomas

Tu es mon tout, avec toi j'atteins le bonheur. Rien n'est plus beau que de te voir rire et jouer avec ton fils. Tu es un homme bon et un père merveilleux. Je t'aime.

Anonyme

Tu es mon amour, mon inspiration, mon âme sœur... Je t'aime, encore et toujours et mon plus grand bonheur sera de t'épouser en avril.

Véronique pour Jean-Yves



Un peu de sport



PLACEMENT

Debout, la chaise devant et proche de vous, appuyez-vous légèrement dessus. Réalisez des battements sur le côté avec la jambe droite en gardant la pointe de pied orientée vers le sol. Vous allez sentir que cela chauffe dans les fessiers, il s'agit de votre moyen fessier.

CONSIGNES & RESPIRATION

Gardez l'alignement des épaules avec le bassin et les pieds. Ne cambrez pas le dos, contractez vos abdominaux. Ne montez pas trop haut la jambe. Inspirez quand vous montez la jambe, expirez quand elle redescend.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Faites 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.