

Chers amis,

Vous avez été nombreux à participer à notre 3^{ème} édition de la Semaine Bleue au début du mois d'octobre. Cette semaine, dédiée à valoriser la place des seniors au sein de la société, a une nouvelle fois été un franc succès ! Vos sourires et les instants de partage que vous avez vécus au travers des nombreuses activités proposées ont été les plus belles preuves de cette réussite. J'espère que vous avez également eu l'occasion de découvrir l'exposition retraçant l'histoire de la jeunesse au Perreux de 1887, année officielle de la création de la commune, à aujourd'hui. Les jeunes du Conseil Municipal des Jeunes (CMJ) ont effectué un superbe travail en partenariat avec la Ville.

Dans le sillage d'octobre, novembre promet aussi de beaux moments de partage. Le 20 novembre prochain (à partir de 14h30), les Salons d'Honneur de l'Hôtel de Ville accueilleront les enfants des centres de loisirs et vous, chers aînés, vous êtes conviés à vous joindre à eux pour vivre un joyeux loto intergénérationnel. Les amateurs d'art retrouveront également avec plaisir la beauté du Festival Notes d'Automne (du 8 au 11 novembre). Enfin, n'oubliez pas de vous inscrire, jusqu'au 30 novembre, auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) pour recevoir le colis de Noël offert par la Ville.

À bientôt !

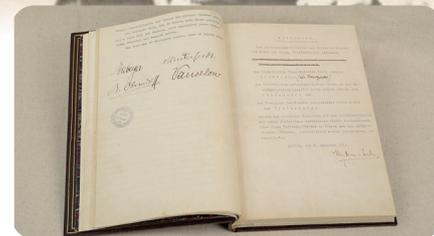
Marie-Ambre Descateaux, Maire-adjoint en charge des Solidarités intergénérationnelles et de la Jeunesse

L'armistice, une ultime trace écrite

Quand on évoque l'armistice, on a tous en tête l'image d'une rencontre confidentielle au sein d'un wagon, dans la forêt de Compiègne (Oise). Mais savez-vous où est conservé le précieux document actant le cessez-le-feu après quatre ans de guerre ?

C'est à une poignée de kilomètres du Perreux, à Vincennes, au Service Historique de la Défense (SHD), que l'ultime exemplaire du document de l'armistice est conservé depuis plus d'un siècle, dans une valisette en bois. Treize pages dactylographiées, la dernière étant réservée aux signatures : à droite pour la délégation allemande, à gauche, pour celle des alliés. Trente-quatre clauses réparties entre sept chapitres figurent au document. Elles évoquent, entre autres, la sécurité des frontières, l'occupation de la Rhénanie, le retrait des troupes allemandes, l'indemnisation des dommages de guerre, la livraison d'armes par l'Allemagne ou encore les clauses navales, exigées par l'Angleterre pour lui assurer la maîtrise des mers. C'est le traité de Versailles, en juin 1919, qui actera officiellement la paix. Mais, dans l'esprit commun, l'armistice est le document qui marque la fin de la guerre. Celle-ci est d'ailleurs commémorée le 11 novembre et non en juin.

Retrouver une vidéo explicative



Le contexte

Le 11 novembre 1918, chefs militaires français et parlementaires allemands s'apprentent à signer l'Armistice à Compiègne, dans la petite clairière de Rethondes.

L'endroit est isolé, calme, afin de préserver une atmosphère propice aux négociations, selon le souhait du maréchal Foch, commandant en chef des armées alliées. Dans un wagon-restaurant aménagé, le maréchal est accompagné du Général Weygand, major général des armées alliées, de trois officiers de l'État-major et de l'Amiral Wemyss, premier Lord de l'Amirauté qui représente la Marine anglaise. Côté allemand, le président de la délégation, le ministre d'État Matthias Erzberger est accompagné du général von Winterfeldt et du comte von Oberndorff, diplomate qui représente le ministère des Affaires étrangères. Le capitaine de Vaisseau Vanselow représente quant à lui la Marine allemande. Deux interprètes assurent les traductions des échanges. L'armistice est signé à cinq heures du matin. Le cessez-le-feu est effectif sur le front à 11 heures, entraînant dans toute la France une volée de cloches et de clairons.

Solution des photos mystères d'octobre

1. Monument aux morts
2. Parc des Cités Unies
3. Passerelle de Bry
4. Piscine municipale Robert Belvaux

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 : Aurélie Lacroix, Jordan Vincent / Images : Freepik, service communication.

Partager votre plus beau souvenir de Noël

Chers lectrices, chers lecteurs,

Parce que les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de convivialité, nous vous invitons à vous parer de votre plus belle plume et à partager, en quelques lignes, un souvenir de Noël marquant.

Nous publierons vos jolis témoignages dans le numéro de décembre de la Feuille de Chou !

Vous pouvez nous adresser votre prose par courrier, à l'attention du service Communication Hôtel de Ville, place de la Libération, 94 170 Le Perreux ou par mail à contact@leperreux94.fr avant le 18 novembre.

N'oubliez pas de signer le texte de votre nom... Nous sommes déjà impatients de vous lire !

instant cuisine

Velouté de butternut aux champignons

Rien de tel que ce velouté, simple et onctueux, pour se réchauffer les jours de froid ! Pour encore plus de saveur, vous pouvez y ajouter des châtaignes concassées.

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- Muscade, beurre, poivre et sel
- 1 oignon
- 1 butternut
- 4 champignons de Paris
- Crème fraîche liquide (à votre convenance)



1. Couper l'oignon en petits dés, peler et émincer les champignons en lamelles, peler et couper la butternut en morceaux grossiers (environ 3 sur 4 cm).

2. Précuire la butternut à la vapeur de préférence (5 à 10 min), sinon à l'eau.
3. Faire revenir l'oignon avec une noisette de beurre, lorsqu'il est translucide ajouter les champignons.
4. Les faire sauter jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau, puis ajouter la butternut.
5. Écraser celle-ci à l'aide d'une fourchette. Ajouter la crème fraîche, sel, poivre, une bonne pincée de noix de muscade.

C'est prêt ! Bon appétit !

instant chanson

Je vais à Rio

Quand tu souris
Je m'envole au paradis
Je vais à Rio de Janeiro
Je prends ta main
Et nos cœurs font plus de bruit
Que toutes les cymbales
Du carnaval
Tu m'entraînes dans la foule
D'une fête qui déroule ses ailes
Ses dentelles
Et je suis riche de rêves
Comme le sont les gens pauvres
De là-bas
Quand tu souris
Je m'envole au paradis
Je vais à Rio de Janeiro
Et l'on se jette dans l'eau
Dans l'eau bleue de l'océan
Que peuvent s'offrir sans argent
Ceux qui n'ont que des fleurs
Dans le cœur

(...)

Adapté du morceau d'un chanteur australien, le tube de Claude François sorti en 1977 évoque le parfum ensoleillé et coloré de Rio de Janeiro. Allez, direction le Brésil !

On s'envole et l'on s'invente
Des millions de gens qui chantent
Dans nos têtes, oh quelle fête
On se lance dans la danse
Qui balance entre la vie et l'amour
Quand tu souris
Je m'envole au paradis
Je vais à Rio de Janeiro
Je prends ta main
Et nos cœurs font plus de bruit
Que toutes les timbales
Du carnaval
Oui, quand tu souris
Je m'envole au paradis
Je vais à Rio de Janeiro
Je prends ta main
Et nos cœurs font plus de bruit
Que toutes les timbales
Du carnaval

Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner le vidéo clip



À vous de jouer !

Saurez-vous retrouver les mots qui se cachent derrière ces définitions ?



VERTICAL

1. On l'appelle aussi l'arrière-saison
2. Fleur du 11 novembre
3. Dans une omelette ou un risoto, ils sont succulents !
4. Le président américain en gracie une lors de Thanksgiving

5. Lorsqu'elle surgit, c'est la fête à la grenouille
8. Les écureuils en raffolent

HORIZONTAL

6. Voile blanc qui altère la visibilité
7. On en sert au enfants pour qu'ils grandissent
9. Il vaut mieux l'avoir en poupe
10. Elle abrite le feu qui réchauffe les maisons lors des froides soirées d'hiver

La minute sport



Il est indispensable de prévenir les articulations et les muscles que vous allez bouger. L'échauffement va préparer votre corps à l'activité physique et

PLACEMENT

Assis sur une chaise, dos bien droit, un haltère au poids léger (ou à défaut une petite bouteille remplie d'eau)

réduire le risque de blessure. Alors, l'idéal, c'est de toujours commencer par un échauffement articulaire, installé sur une chaise avec des rotations lentes de votre

CONSIGNES & RESPIRATION

Amener les mains latéralement au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possibles. Redescendre les bras en freinant le mouvement sans bloquer la respiration.

tête et de vos épaules, en avant et en arrière. Faites des petits cercles avec vos poignets et une torsion à droite puis à gauche pour mobiliser votre taille.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Effectuer des séries de 6 à 15 mouvements sans bloquer la respiration.

