

Feuille DE CHOU

CHERS AÎNÉS,

QUE LE TEMPS PASSE VITE ! NOUS VOILÀ DÉJÀ EN NOVEMBRE, À L'AUBE DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE ET DE LA TRADITIONNELLE REMISE DU COLIS DES AÎNÉS. CETTE ANNÉE, CE RENDEZ-VOUS AURA LIEU LE VENDREDI 16 DÉCEMBRE. EN ATTENDANT CES FESTIVITÉS À VENIR, REMPLIES DE SOURIRES ET DE CHALEUR, LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) A TOUJOURS DE BONNES IDÉES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS. NOUS VOUS PROPOSONS CE MOIS-CI PLUSIEURS SORTIES CULTURELLES. ET POUR CONTINUER À RÉCHAUFFER LES CŒURS, CHARLES TRENET NOUS RAPPELLE QU'IL Y A D'LA JOIE ! MÊME DANS LES ASSIETTES, PREUVE EN EST AVEC LA RECETTE DU MOIS MÉLANT DE DOUCES SAVEURS DE SAISON !

À TRÈS BIENTÔT,

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



Une histoire de toile

Pour se faire une toile ou en découvrir, ne manquez pas les rendez-vous du CCAS ! **Le lundi 14 et vendredi 18 novembre (14h)**, *La dégustation*, un film dans lequel Bernard Campan et Isabelle Carré tiennent le haut de l'affiche, vous sera proposée au Centre des bords de Marne. Jacques, un homme divorcé du genre bougon, tient seul une petite cave à vins au bord de la faillite. Il fera la rencontre d'Hortense, une infirmière engagée dans le milieu associatif, bien décidée, malgré son célibat, à ne pas finir vieille fille. La tête va leur tourner et leur cœur battre la chamade... Une comédie drôle et touchante jouée avec brio par deux comédiens de talent !

Puis, **le jeudi 24 novembre**, c'est à L'Auditorium que l'on vous donne rendez-vous pour assister à une conférence sur l'œuvre du peintre norvégien Edvard Munch (1863-1944). Jusqu'au 22 janvier prochain, le musée d'Orsay lui consacre une exposition. Le processus créatif singulier de Munch le conduit à réaliser de nombreuses déclinaisons d'un même motif, mais aussi plusieurs versions d'un même sujet. Éminemment symboliste, la notion de cycle a joué un rôle clé dans la pensée et l'art du peintre. Pour Munch, l'humanité et la nature sont unies dans le cycle de la vie, de la mort et de la renaissance.

Pour les personnes à mobilité réduite souhaitant participer aux événements, veuillez je vous prie prévenir le CCAS pour assurer la prise en charge.

La Dégustation

Lundi 14 et
vendredi 18 novembre, 14h
Au CdbM
Participation : 3 €

Conférence « Edvard Munch, rétrospective à Orsay »

Jeudi 24 novembre,
de 10h à 11h30
À L'Auditorium
(62, avenue Georges Clemenceau)
Renseignements
au 01 48 71 53 82

L'INSTANT CUISINE

Voici une recette qui allie plusieurs saveurs d'automne : le potimarron, les champignons et les châtaignes. C'est simple, rapide et c'est un vrai délice !

Ingédients

400g de potimarron
300g de champignons
100g de châtaignes
4 œufs
1 gousse d'ail
30g de beurre
Persil plat
Huile d'olive, sel, poivre



1. Brossez le potimarron. Coupez-le en cubes sans le peler (retirez simplement les graines).
2. Faites cuire le potimarron dans une casserole d'eau frémissante salée jusqu'à ce que la chair soit tendre. Égouttez et mixez en purée avec le beurre, en ajoutant si nécessaire quelques cuillères d'eau de cuisson. Assaisonnez en sel et poivre.
3. Préchauffez le four à 180°C.
4. Préparez les champignons : brossez-les, retirez les parties terreuses

et abîmées. Selon leur taille, coupez-les en deux ou quatre, ou laissez-les entiers s'ils sont petits.

5. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et mettez-y les champignons, salez. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation. Retirez du feu et ajoutez l'ail pressé (ou haché) et le persil ciselé.

6. Répartissez la purée de potimarron au fond de quatre cassolettes, cassez un œuf dans chaque, puis ajoutez les champignons et enfin les châtaignes. Enfouez pour environ 10-12 minutes. C'est prêt ! Ne manque plus qu'à déguster !

L'INSTANT CHANSON

Y a d'la joie

Charles Trenet, artiste de la joie de vivre, a écrit cette chanson en 1936, alors qu'il effectuait son service militaire à Istres. Il l'aurait fredonnée pour se donner du courage en balayant la cour de la caserne.

Y a d'la joie
Bonjour bonjour les hirondelles
Y a d'la joie
Dans le ciel par-dessus le toit
Y a d'la joie
Et du soleil dans les ruelles
Y a d'la joie
Partout y a d'la joie

Tout le jour, mon cœur bat, chavire et chancelle
C'est l'amour qui vient avec je ne sais quoi
C'est l'amour bonjour, bonjour les demoiselles
Y a d'la joie
Partout y a d'la joie
Le gris boulanger bat la pâte à pleins bras
Il fait du bon pain du pain si fin que j'ai faim
On voit le facteur qui s'envole là-bas
Comme un ange bleu portant ses lettres au Bon Dieu
Miracle sans nom à la station Javel
On voit le métro qui sort de son tunnel
Grisé de soleil de chansons et de fleurs
Il court vers le bois, il court à toute vapeur
Y a d'la joie

La tour Eiffel part en balade
Comme une folle elle saute la Seine à pieds joints
Puis elle dit :
Tant pis pour moi si j'suis malade
J'm'embêtais toute seule dans mon coin

Y a d'la joie
Le percepteur met sa jaquette
Plie boutique et dit d'un air très doux, très doux
Bien l'bonjour, pour aujourd'hui finie la quête
Gardez tout
Messieurs gardez tout
Mais soudain voilà je m'éveille dans mon lit
Donc j'avais rêvé, oui, car le ciel est gris
Il faut se lever, se laver, se vêtir
Et ne plus chanter si l'on n'a plus rien à dire
Mais je crois pourtant que ce rêve a du bon
Car il m'a permis de faire une chanson
Chanson de printemps, chansonnette d'amour
Chanson de vingt ans chanson de toujours.



Paris



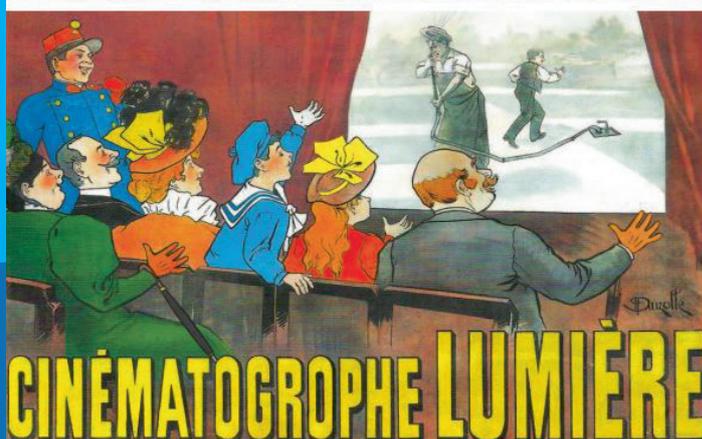
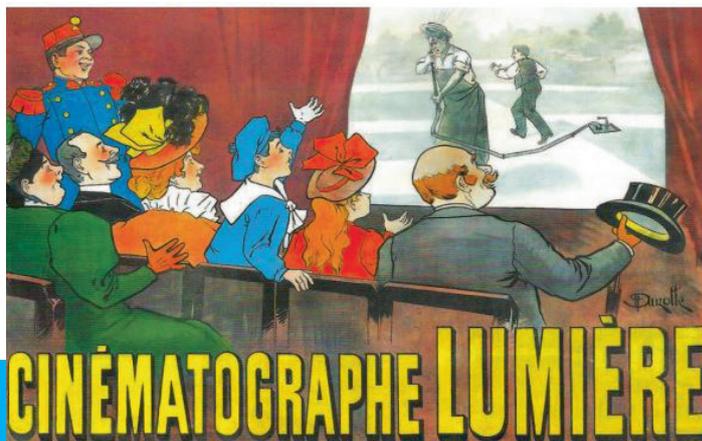
Inscriptions au colis de Noël

Chaque année, le CCAS offre un colis de Noël aux personnes retraitées à partir de 65 ans et plus non-imposées sur le revenu, ou sans conditions de ressources pour les plus de 75 ans. Il est uniquement délivré aux personnes ne participant pas au Banquet des aînés du dimanche 15 janvier 2023.

- Inscription obligatoire jusqu'au 30 novembre au CCAS.
- Le retrait du colis aura lieu le vendredi 16 décembre, de 14h à 16h dans les Salons d'Honneur de l'Hôtel de Ville autour d'un goûter convivial.
- Une navette gratuite sera mise à la disposition de ceux qui souhaitent être accompagnés à leur domicile.

Il faut avoir l'œil !

Saurez-vous en un coup d'œil (ou un peu plus), déceler les 7 différences qui se sont glissées entre les deux images ?



Vous souhaitez recevoir la Feuille de Chou ?
Pour cela, contactez le CCAS au 01 48 71 53 82