

FEUILLE DE CHOU



N°86 - OCTOBRE 2024

www.leperreux94.fr

Ville du Perreux

villeduperreux

Chers amis,

Les premiers frimas annoncent l'arrivée d'une saison, semblable à un trait d'union entre l'éclat ardent de l'été et la beauté froide de l'hiver. Vous l'aurez compris, il s'agit bien évidemment de l'automne !

Et quelle saison cousue de poésie : les feuilles se parent d'une couleur pourpre et mordorée. C'est le temps de s'offrir de belles promenades en forêt, de cueillir les champignons, de creuser les citrouilles... Ce début de mois d'octobre nous donne également l'occasion de nous retrouver lors de la Semaine Bleue (30 sept. - 5 oct.). Cette troisième édition est une nouvelle fois une belle fête, celle des échanges, des sourires et de la convivialité. Elle prouve surtout qu'être aîné ne doit pas rimer avec être isolé. Ensemble, vous avez l'occasion de rire au cinéma, d'apprendre de notre commune lors d'une balade instructive, de conserver votre vitalité à travers des initiations au yoga, au canoë-kayak ou lors d'une séance sportive et vitaminée...

Préserver sa santé, c'est aussi savoir anticiper. C'est pourquoi je vous invite à participer le samedi 5 octobre à une journée organisée par la Ville dans le cadre de la lutte contre le cancer du sein. De nombreuses animations seront au programme !

À bientôt !

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

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.

Le jumelage franco-allemand, l'histoire d'une paix entérinée

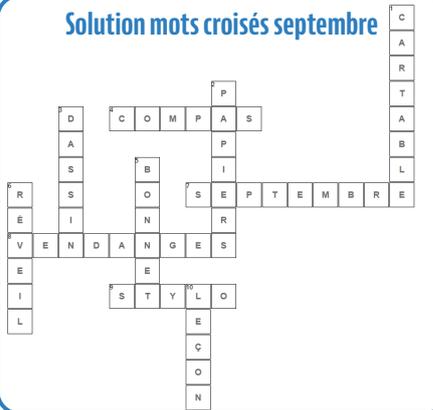
Alors que notre ville a célébré en septembre dernier ses cinquante ans de jumelage avec Forchheim, une commune bavaroise, savez-vous de quand date le premier partenariat entre les deux pays ? Et comment est née cette réconciliation franco-allemande ?

Aujourd'hui, notre pays dénombre plus de 2 300 jumelages et partenariats franco-allemands. Mais il faut remonter en 1948 pour assister à la naissance de ce beau principe. Située à une quinzaine de kilomètres au nord de Stuttgart, Ludwigsburg a, en effet, accueilli les prémices d'une volonté de rapprochement entre Français et Allemands au lendemain de la Seconde Guerre mondiale. L'Allemagne détruite et sous statut d'occupation, la France libérée mais traumatisée pensaient leurs plaies, effleurant l'idée encore fragile d'une réconciliation. Mais un petit groupe de pionniers pensait déjà que les affres de la guerre ne pouvaient pas constituer le dernier chapitre de l'histoire entre les deux nations.



Il s'agissait de démocrates allemands tels que le juriste Carlo Schmid, le futur président fédéral Theodor Heuss et l'historien Fritz Schenk, ainsi que d'intellectuels français tels que Joseph Rovin et Alfred Grosser. Le 2 juillet 1948, ils fondèrent l'Institut Franco-Allemand (DFI). L'objectif était de créer un forum dans lequel Allemands et Français pourraient à nouveau nouer le dialogue. La graine d'un rapprochement s'enracina. Et elle porta bientôt ses premiers fruits : en 1950, la ville de Ludwigsburg scella avec Montbéliard le tout premier jumelage franco-allemand. Le DFI a vu son rayonnement croître au fil des années. En 1955, Robert Schuman, l'un des pères de l'Europe, est venu prononcer au château de Ludwigsburg une conférence qui portait sur une nouvelle phase de l'idée européenne. Et surtout, c'est à Ludwigsburg que le général de Gaulle a prononcé le 9 septembre 1962 son célèbre discours à la jeunesse allemande, avec ces mots, restés dans l'histoire : « Je vous félicite d'être de jeunes Allemands, c'est-à-dire les enfants d'un grand peuple ».

Solution mots croisés septembre



instant cuisine

Crumble aux coings

Aussi fondant que croustillant, ce crumble vous promet un moment de gourmandise ! Une boule de glace à la vanille accompagnera à merveille ce dessert automnal.

INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 500 g de coings
- 125 g de farine
- 75 g de beurre
- 75 g de sucre
- 1 gousse de vanille



1. Épluchez les coings et coupez-les en quartiers. Faites-les blanchir 15 min dans une casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les. Coupez-les en dés.

2. Faites chauffer 25 g de beurre dans une sauteuse, mettez-y les cubes de coings à fondre doucement avec 25 g de sucre. Mélangez et laissez mijoter 20 min environ, jusqu'à ce que les coings soient tendres.
3. Préchauffez le four à th 6 (180°). Disposez les coings dans un plat à four. Dans un saladier, mélangez le sucre restant et la farine. Fendez la gousse de vanille, grattez les graines parfumées qu'elle contient au-dessus du saladier.
4. Ajoutez le beurre en parcelles. Soulevez l'ensemble en le frottant dans vos mains pour obtenir un sable grossier. Répartissez-le sur les coings, enfournez pour 25 min.

Servez chaud ou tiède.

instant chanson

Pour le plaisir

*Sans en attendre rien
Mais pour le plaisir
Regarder une fille dans la rue et se dire
Qu'elle est belle
Sans même aller plus loin
Mais pour le plaisir
En passant simplement lui sourire*

*Pour le plaisir
Il faut savoir prendre le temps
De refaire d'un homme un enfant
Et s'éblouir*

*Pour le plaisir
S'offrir ce qui n'a pas de prix
Un peu de rêve à notre vie
Et faire plaisir
Pour le plaisir*

*Ne plus courber le dos
Même pour réussir
Préférer être bien dans sa peau que sourire
Sur commande
Avoir pendant des mois
Trimé comme un fou
Et un soir tout claquer d'un seul coup...*

Saviez-vous qu'Herbert Léonard, victime d'un grave accident de voiture et reconverti en journaliste aéronautique, n'aurait sans doute jamais connu ce destin d'artiste sans ce titre sorti en 1981 et qui a relancé sa carrière ? Allez, on se l'écoute... pour le plaisir !

*Pour le plaisir ne plus courir,
ne plus compter
Prendre la vie du bon côté
Pour le plaisir*

*Pour le plaisir
On peut aussi tout foutre en l'air
Faire souffrir comme on a souffert
Et revenir*

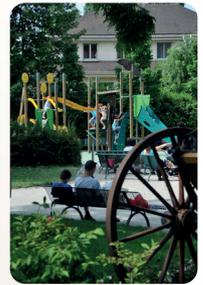
*Pour le plaisir
Oublier qu'on a dit un jour
Ça sert à rien les mots d'amour
Et te les dire
Pour le plaisir*

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



À vous de jouer !

Saurez-vous reconnaître ces lieux du Perreux ?



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

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

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.

PLACEMENT

Allongé sur le dos, dos bien plaqué au sol, décollant légèrement les épaules du sol.

CONSIGNES & RESPIRATION

Maintenir la position 10 secondes, sans bloquer la respiration, puis relâcher.

NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

Effectuer 5 séries de 6 à 10 mouvements.