

FEUILLE DE CHOU



N°74 - SEPT. 2023

www.leperreux94.fr

Ville du Perreux

@ villeduperreux



Chers amis,

J'espère que ces deux mois d'été vous auront été aussi doux que plaisants. Après le succès de la première édition de la Semaine Bleue, la Ville a décidé de rééditer cet événement.

Du 2 au 7 octobre, c'est un programme riche et varié qui vous sera ainsi proposé ! Yoga du rire, sophrologie, cinéma, conférence d'histoire de l'art, ateliers... cette semaine vous est entièrement destinée ! Tous ensemble, nous partagerons des instants joyeux et des élans de convivialité qui rappelleront qu'au Perreux, vieillir et sourire vont de pair.

Alors profitez-en et inscrivez-vous d'ores et déjà auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) qui a travaillé dur pour vous concocter ce beau programme.

À très 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 82

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

Solution du mots croisés juillet-août

PARAISOL
V A B L
BAIGNADE
U R B E
VOYAGE
GLACE
R U
VALISSE
N D E T E N T E
O
BRONZAGE
A P E R I T I F
E

La Semaine Bleue, un événement haut en couleur

C'est le rendez-vous à ne pas manquer ! La Semaine Bleue fera son retour la première semaine d'octobre, avec de nombreuses activités. Pour en profiter, une seule consigne : réserver sa place ! Les inscriptions s'effectuent jusqu'au 22 septembre.

Du 2 au 7 octobre, ce seront vous, chers aînés, les stars de la semaine ! Cet événement national, qui fêtera ses soixante-douze ans en octobre prochain, vous réservera un programme riche et varié qui vous offrira l'occasion de rencontrer du monde et de partager des instants conviviaux. Mais au fait, c'est quoi au juste ?

Créée en 1951 par le ministère de la Santé publique et la Population, c'est une semaine qui, à l'échelle du pays, vise à mettre en lumière la place des aînés dans notre société.

Elle permet aussi de lutter contre l'isolement des plus âgés, de se montrer solidaire auprès des plus fragiles et de consolider les liens intergénérationnels.

Tout ça, dans un esprit franchement bon enfant !

De beaux moments vous attendent en perspective. Avec du rire, d'abord. Vous pourrez assister à *Sexygénaires*, une comédie amusante et poignante dans un film où Thierry Lhermitte et Patrick Timsit font la paire. Une séance de yoga rappellera que rire est bénéfique pour la santé, sans compter la sophrologie, aussi au programme. Pour les friands d'art, une conférence vous expliquera tout de la joie en la matière, et si vous vous sentez l'âme d'un artiste, l'atelier créatif est fait pour vous ! Les plus sportifs pourront aussi s'initier au canoë-kayak. Quant aux amateurs de danse, un bal ravivera de jolis souvenirs et vous donnera l'occasion de vous trémousser au rythme des succès ayant traversé les époques.

Tandis que la semaine réservera encore de nombreux moments de partage à l'instar d'un loto intergénérationnel, un atelier aidera à bien préparer la retraite pour celles et ceux qui s'en approchent... pour que la transition se fasse tout en douceur.

Une chose est sûre, cette semaine sera ponctuée par un seul mot d'ordre : con-vi-via-li-té ! ■

La
Semaine
Bleue

Vieillir ensemble,
une chance à cultiver



Inscriptions
du 4 au 22 septembre
7, allée de Bellevue
01 48 71 53 59

instant cuisine

Tiramisù aux figues et aux raisins

L'odeur de figue rappelle d'une délicieuse manière que l'heure de la rentrée a sonné. Pour l'occasion, nous vous proposons une recette de tiramisù, de saison. Simple et savoureuse !

INGRÉDIENTS

- 100g de crème fraîche
- 150g de mascarpone
- 1 œuf
- 50g de sucre
- 75g de figues fraîches
- 75g de raisin noir ou blanc
- 10g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 5 biscuits roses



1. Lavez les fruits puis égouttez-les soigneusement. Coupez les figues en quartiers puis en morceaux. Détachez les grains de raisin.
2. Dans une casserole, faites fondre 20g de beurre avec 30g de sucre. Ajoutez les fruits et laissez compoter 6 à 8 min en remuant une à deux fois. Réservez.

3. Dans un grand bol, battez le jaune d'œuf avec le reste de sucre. Incorporez la crème fraîche puis le mascarpone. Bien mélanger. Battez les blancs en neige puis incorporez-les au mélange précédent.
4. Réservez trois biscuits roses et coupez les autres en deux ou trois morceaux. Disposez-les dans une assiette puis versez l'eau de fleur d'oranger afin de les imbiber légèrement. Répartissez les biscuits dans le fond de 2 verrines.
5. Ajoutez une à deux cuillères de compotée de fruits, puis une couche de préparation à base de crème et œuf. Parsemez le dessus de biscuits roses concassés et réservez l'ensemble au frais.

instant chanson

C'est en septembre

Les oliviers baissent les bras
 Les raisins rougissent du nez
 Et le sable est devenu froid
 Au blanc soleil
 Maîtres baigneurs et saisonniers
 Retournent à leurs vrais métiers
 Et les santons seront sculptés
 Avant Noël
 C'est en septembre
 Quand les voiliers sont dévoilés
 Et que la plage tremble sous l'ombre
 D'un automne dé-bronze
 C'est en septembre
 Que l'on peut vivre pour de vrai
 (...)
 C'est en septembre
 Quand l'été remet ses souliers
 Et que la plage est comme un ventre
 Que personne n'a touché
 C'est en septembre
 Que mon pays peut respirer
 Pays de mes jeunes années

Avec l'été qui s'éteint, une certaine nostalgie s'empare du mois de septembre. Enfin, pas pour tout le monde... Pour Gilbert Bécaud, septembre est synonyme de renouveau, presque de retour à la normale. Sortie en 1978, sa chanson résonne comme une déclaration d'amour à son sud natal.

*La où mon père est enterré
 Mon école était chauffée
 Au grand soleil
 Au mois de mai, moi je m'en vais
 Et je te laisse aux étrangers
 Pour aller faire l'étranger moi-même
 Sous d'autres ciels
 Mais en septembre
 Quand je reviens où je suis né
 Et que ma plage me reconnaît
 Ouvre des bras de fiancée
 C'est en septembre
 Que je me fais la bonne année
 C'est en septembre
 Que je m'endors sous l'olivier*

Flashez ce QR code avec votre smartphone pour visionner la vidéo



À vous de jouer !

Après les lettres du numéro de cet été, place à nouveau aux chiffres ! Chaque rangée, colonne et carré doit être rempli avec les numéros 1-9, sans répéter aucun nombre dans la rangée, la colonne ou le carré.

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



Un peu de sport

Assouplissement du dos

1. Installez deux chaises face à face puis asseyez-vous sur l'une des deux.
2. Écartez les jambes d'une distance plus grande que la largeur de votre bassin.
3. Penchez-vous doucement vers l'avant et déposez vos avant-bras sur la chaise d'en face.
4. Maintenez votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.
5. Respirez tranquillement et gardez vos jambes immobiles tout au long de l'exercice.
6. En expirant lentement, éloignez avec vos mains la chaise située devant vous afin d'étirer votre colonne vertébrale.
7. Tenez la position pendant 20 secondes. Vous pouvez répéter l'exercice entre 3 et 5 fois tout en marquant des pauses entre chaque répétition.

