

Les RDV de La Marelle

#4

Vendredi 27 novembre 2020 — Lettre hebdomadaire

Le centre social "la marelle" est un lieu d'échange, d'écoute, de partage et de convivialité. Il s'adresse à tous : aux jeunes, aux adultes, aux familles et à toutes les générations.

Il est à la disposition des habitants pour **construire ensemble**, améliorer la vie quotidienne de chacun.

Bonjour à toutes et à tous !

Nous vous proposons tous les vendredis chaque semaine depuis le confinement, des « RDV de la Marelle » numériques (envoyée par mail) et des « RDV de la Marelle » papiers (distribués chez les commerçants et au centre social « la marelle ») dans laquelle vous retrouverez des informations.

Vous retrouverez également toutes ses informations sur notre site internet.

Nous restons à votre disposition par téléphone : Local de Château-Arnoux, Place de la Résistance : 04 92 32 37 04 et Local de Saint-Auban, Avenue du Stade : 04 92 32 55 18

Ensemble et responsable face à la propagation du virus !

L'équipe de la Marelle espère vous retrouver le plus rapidement possible pour des activités collectives.

L'équipe du centre social "La Marelle"



Infos pratiques

Info COVID-19 : 0 800 130 000 (7j/7 24h/24)

Mairie : 04 92 33 20 00

Préfecture : 04 92 36 73 11 : posez vos questions : est ce que je peux déménager ? Aller faire mon contrôle technique ? Etc...

Médiathèque : accès au drive : du mardi au vendredi de 14h à 17h et le samedi de 9h30 à 13h

Masque obligatoire sur la commune de Château-Arnoux Saint-Auban dans les espaces publics de 7h à 22h à partir de 11 ans

Retrouvez toutes ces infos sur notre site <http://www.centresocial-lamarelle.fr/>

Semaine
Chocolat gourmand

Ensemble Responsable

En pensant à nous
et en pensant aux autres !

Merci à tous

La chaîne du centre social « La Marelle »



Retrouvez le centre social

sur sa chaîne You Tube

« La petite tisane des habitants », Chez vous !!

Chaque semaine nous vous proposerons 2 ingrédients différents et leurs bienfaits. La semaine suivante vous trouverez la recette de la petite tisane composée de ces deux ingrédients, avec en plus 1 ingrédient mystère. Au bout de 4 semaines nous vous lancerons un défi, parmi tous les ingrédients proposés, à vous de nous concocter une de vos recettes préférées

Envoyez-les par mail ou venez pendant votre promenade la déposer dans notre boîte à idées rouge mise à disposition, elle vous permet de participer au jeux proposés par la Marelle. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez déposer des suggestions et autres. Cette boîte aux lettres est à vous !

Voici les ingrédients de la semaine



Clou de girofle bienfaits : En huile de massage, il vous soulagera de vos douleurs musculaires et rhumatismales. En cas de fatigue, c'est un bon stimulant pour votre organisme, il vous sera conseillé en cas de fatigue intense ou d'épuisement physique et intellectuel. C'est un antiseptique et également un anti bactérien, il est utilisé contre les infections urinaires (cystites, calculs rénaux et maux d'estomac). C'est aussi un anti-insecte redoutable planter des clous de girofle dans une moitié d'orange.

Romarin bienfaits : c'est un stimulant naturel très efficace. Il détoxifie l'organisme, tonifie le foie, réduit le stress, calme les troubles rhumatismaux, les ballonnements, les crampes d'estomac, soulage les aphtes...

Côté beauté : Pour réguler les peaux grasses et acnéiques, utiliser de la tisane de romarin comme lotion nettoyante pour la peau.



La petite tisane à concocter avec les ingrédients de la semaine dernière :
La cannelle, l'anis étoilé et l'ingrédient mystère, le clou de girofle.
Ingrédients : pour 1 litre d'eau, 4 anis étoilé, 6 clou de girofle, 1 bâton de cannelle ou 1 pincée de cannelle en poudre.

Le petit questionnaire du chocolat !

1. Dans quel pays les européens ont-ils découvert le chocolat ? A. Inde B. Togo C. Mexique D. Suisse
2. Quand commence-t-on à véritablement fabriquer du chocolat en masse ? A. XVIème B. XVIIème C. XVIIIème D. XIXème
3. Vrai ou faux : le chocolat peut servir à des soins corporels : A. Vrai, on appelle cela la cacaothérapie B. Faux, mais certaines tribus africaines s'en servent pour leurs rites religieux C. Vrai, il existe même de la crème au chocolat anti-rides, entièrement comestibles D. Faux, du chocolat utilisé comme produit de beauté et puis quoi encore!

Réponse : 1 C, 2 D, 3 A

L'histoire infinie



« La Marelle » vous propose chaque semaine une phrase composée d'un sujet d'un verbe et d'un complément qui sera le début d'une histoire. A vous d'écrire la suite, de l'envoyer soit par mail soit de la déposer dans « la boîte spéciale » à la Marelle St-Auban, avenue du Stade, et créons ensemble l'histoire infinie...

Phrase de la semaine : "J'accompagne chaque petit café de la journée d'un petit carré de chocolat, hummm !! quel délice"

ROSE DES SABLES EXTRA CROUSTILLANTES

Ingrédients (4 personnes) : 170g de cornflakes, 150g de chocolat noir, 100g de beurre, 50g de sucre glace

Préparation : Recouvrez la plaque du four de papier aluminium. Faites fondre au micro-ondes le chocolat et le beurre coupés en morceaux. Hors du feu, ajoutez le sucre et mélangez. Dans un saladier, mixez très délicatement les corn flakes et la sauce au chocolat. Formez des rochers à l'aide de 2 cuillères à café ou à soupe et déposez-les sur la plaque.



Pour finir : Laissez-les refroidir à température ambiante pendant 1 heure au moins avant de les disposer sur le plat de service et faites-vous plaisir !!! hum !!

JUSTE POUR RIRE !



Retrouvez Elodie Poux au Festival de Montreux avec son sketch « Vivre sans enfants »

[Cliquez ICI ou retrouvez le lien sur le site du centre social « la marelle »](#)

Espacer les shampoings en utilisant du shampoing sec au chocolat fait maison spécial cheveux bruns

Pourquoi espacer les shampoings ?

Les shampoings ont tendance à graisser les cheveux.
On les lave donc plus souvent
On abîme nos cheveux,
On continue à graisser son cuir chevelu
Et ça n'arrange rien...



Alors Que faire, quand nos cheveux graissent trop vite ? Quelles alternatives s'offrent à nous ?

Une idée parmi beaucoup d'autres... aujourd'hui nous allons vous proposer une recette de shampoing sec maison spécial cheveux bruns. Et pour les cheveux blonds et blancs c'est exactement la même recette mais sans le cacao en poudre dégraissé et non sucré.

Bonne réalisation !!

Ingrédients pour un récipient de 4cl : 1 cuillère à soupe de fécule de maïs, 1 cuillère à café de bicarbonate, 1 cuillère à café de cacao en poudre dégraissé et non sucré, 2 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Ustensile à prévoir : un petit bocal hermétique et un pinceau à poudre.

[Retrouvez toutes les infos sur le site du centre social « La Marelle »](#)

<http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

LA VIDÉO DE LA SEMAINE !

C'est pas sorcier : Cacao et chocolat !

C'est pas sorcier, le magazine de la découverte et de la science.

Fred, Jamy et Sabine nous expliquent tout sur la fabrication du chocolat, depuis la récolte des graines de cacao jusqu'à la confection des bonbons dont nous raffolons tous. Au moment où elles sont récoltées, les graines de cacao ne sentent pas du tout le chocolat et ont même un goût très amer. Elles devront subir un long processus de transformation et être mélangées à d'autres ingrédients pour devenir cette pâte brune, onctueuse et sucrée que vous connaissez bien. Depuis le Mexique et la



Belgique, nos trois compères ont suivi toutes les étapes de cette métamorphose. Parti de la province mexicaine de Tabasco, le cacaoyer a mis presque 400 ans pour faire le tour du monde. De quelle manière la production de cacao se répartit-elle aujourd'hui ? Pourquoi l'étape de la fermentation des graines développe-t-elle les arômes du cacao ? Pourquoi faut-il torréfier la fève de cacao ? Quelle est la composition officielle du chocolat ? Comment obtient-on un chocolat lisse et brillant ?

[Cliquez ICI ou retrouvez le lien sur le site du centre social « la marelle »](#)

LES VALISES DE LA MARELLE

Pour voyager de chez vous, lire, jouer en famille, vous détendre, La Marelle vous propose **la valise de la Marelle** : Elle comporte des jeux de société, des magazines, des livres, des mandalas, des bandes dessinées, des coloriages,....

Réservez votre valise au 04 92 32 55 18

« Juste une petite pause... »

Quelle est la leçon la plus précieuse que tu aies apprise ?

Qui voudrais-tu remercier ?

Cite l'un des plus beaux endroits que tu aies visités.

Quel est le meilleur livre, film ou la meilleure série que tu aies lu (e) ou vu(e) ?

[Retrouvez toutes les infos sur le site du centre social « La Marelle »](#)

<http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

La vitrine de Nathalie

La vitrine de Nathalie est une action pensée par Nathalie depuis 4 ans pour la marelle et les habitants du territoire qui souhaitent se retrouver autour de la création d'une vitrine de Noël, avec des matériaux de récupération et toutes sortes de bricolage; un temps de partage entre les générations, un temps de transmission autour de savoir-faire des uns et des autres, un temps féérique pour petits et grands.



Merci Nathalie !

Cette année, pour nous protéger nous ne pouvons pas maintenir cette action en présentiel, c'est pourquoi nous vous proposons de continuer de chez vous cette vitrine 2020 sur le thème :

« Semons des valeurs et récoltons le bonheur »

Nous vous proposons de confectionner des fleurs sous forme de mandala (séance de détente et de pensées positives) . Elles sont à votre disposition dans la boîte à info de la marelle à Saint Auban. Une fois que vous les avez terminé, merci de nous les remettre. Nous tapisserons avec l'ensemble (papillons et fleurs) cette belle vitrine si chère à nos cœurs, qui sera illuminée fin décembre.

Merci !

L'HISTOIRE DU CHOCOLAT



L'histoire du chocolat débute il y a environ 3000 ans, en Amérique du Sud avec la découverte du cacao. IL se démocratisera en Europe au début du XIXème siècle.

Retrouvez le lien sur le site du centre social « la marelle »

TRUFFES AU CHOCOLAT

Ingrédients pour 6 personnes : 200g de chocolat, 60g de beurre, 4 c. à s. de sucre glace, 1 jaune d'œuf, du cacao amer ou poudre de cacao non sucrée

Matériel: Casserole, saladier et mini caissette en papier

Préparation: Casser le chocolat en petits morceaux. Le ramollir au bain-marie. Hors du feu, ajouter le beurre par petits morceaux. Ajouter le jaune d'œuf et le sucre glace. Mettre au froid. Rouler vite les truffes dans le cacao. Remplir les caissettes. Gardez au froid.

LE QUIZZ DU CHOCOLAT

Le chocolat tout le monde connaît. Teste tes connaissances sur le chocolat avec ce quizz d'une quinzaine de questions.

[Cliquez ICI ou retrouvez le lien sur le site du centre social « la marelle »](#)



Concours des Lettres d'A... 14^{ème} Edition

Le collectif des lettre d'A ouvre sa 14^{ème} édition du concours des lettres d'A 2021.

Rejoignez-nous en écrivant vos plus belles lettres, messages, des-
sins, textos, billets doux, œuvres numériques, etc. Profitons
d'avoir du temps pour exprimer nos sentiments.

Remettez vos créations avant le 21 juin 2021 à la Médiathèque
Louis Joseph ou à la Marelle, Place de la Résistance 04160 Châ-
teau-Arnoux Saint-Auban ou par mail : centreso-
cial.lamarelle@wanadoo.fr



La recette de la semaine



Chocolat chaud gourmand !

Ingrédients (1 personne) : 1/3 l de lait (si possible entier), 50g de chocolat noir, 1 cuillère à soupe de sucre brun, 1 bonne pincée de cannelle et quelques chamallows.

Découper le chocolat en petits morceaux. Faire chauffer le lait. Ajouter le chocolat en morceaux, le sucre, la cannelle dans le lait bouillant. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu et que la préparation soit onctueuse.

Arrêter de chauffer et continuer à remuer 1 mn au fouet pour faire mousser la préparation.

Verser dans une grosse tasse. Ajouter les chamallows et déguster pendant que les chamallows fondent !

Hum régalez-vous !

[Retrouvez toutes les infos pratiques sur le site du centre social la marelle](http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html)

<http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

Pour nous contacter

centresocial.lamarelle@wanadoo.fr

ou appeler nous 04 92 32 37 04 ou 04 92 32 55 18

Ou sur le compte facebook de la marelle

ou sur notre compte Instagram : @lamarelle.casa

La chaîne du centre social « La Marelle »



[Retrouvez le centre social](#)

[sur sa chaîne You Tube](#)