

Les RDV de La Marelle

#5

Vendredi 4 décembre 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.

La Provence
et le
plaisir d'y vivre

Bonjour à toutes et à tous !

Nous vous proposons tous les vendredis depuis le confinement, des « RDV de la Marelle » numériques (envoyés par mail) et des « RDV de la Marelle » papiers (distribués chez les commerçants et au centre social « la marelle ») dans lesquels vous retrouverez des informations, des jeux, des recettes, des activités....

Vous retrouverez également toutes ces 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

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

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

Soupe d'épeautre à la provençale

Le petit épeautre est très présent sur le plateau d'Albion dans les Alpes de Hautes Provence jusqu'aux pentes du Mont Ventoux dans le Vaucluse, l'épeautre côtoie souvent les plantations de lavandes car les conditions de productions sont semblables. Il est cultivé sur des terrains pauvres, dans des conditions climatiques rudes et ne nécessite ni pesticide, ni désherbant et très peu d'eau.

Ingrédients pour 6 à 8 personnes : 1 gigot de mouton de 1kg (du côté du manche) facultatif; 1 tranche de petit salé; 500g de petit épeautre; 3 litres d'eau; 1 oignon; 2 clous de girofle; 1 gousse d'ail; 2 poireaux; 1 branche de céleri; 3 carottes; 2 navets; thym; laurier, sel; poivre.

Faites un peu revenir votre gigot et votre tranche de petit salé dans une marmite.

Recouvrez d'eau et posez sur le feu.

Faites bouillir et écumez de temps en temps.

Piquez votre oignon de 2 clous de girofle et plongez-le avec la gousse d'ail dans la marmite.

Ajoutez la feuille de laurier et le thym et le poivre.

Coupez vos légumes en gros morceaux et incorporez-les.

Salez si besoin est.

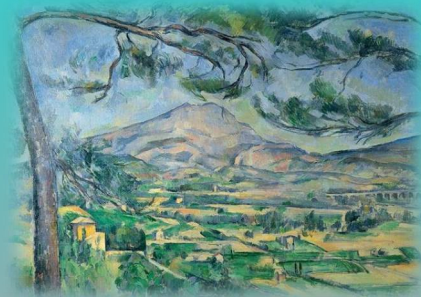
Ajoutez le petit épeautre et laissez cuire lentement pendant 3 heures en remuant régulièrement.

On peut servir cette soupe telle qu'elle est ou si l'on veut, on peut la passer pour obtenir un excellent potage et servir l'épeautre, les légumes et la viande à part.

C'est un délice à déguster et que l'on apprécie tout particulièrement quand il fait froid. **Bon appétit !**



Le petit questionnaire de la Provence !



1. Le Vaucluse possède une entrave dans le département voisin de la Drôme. On y trouve la cité de :

a. Cornas b. Valréas c. Carpentras

2. Quel peintre a souvent représenté sur ses toiles la montagne Sainte-Victoire ?

a. Van Gogh b. Cézanne c. Gauguin

3. Le chef-lieu des Alpes-de-Haute-Provence est la ville de :

a. Gap b. Draguignan c. Digne-les-Bains

4. L'écrivain Jean Giono est né en 1895 dans la ville :

a. D'Aix-en-Provence b. De Marseille c. De Manosque

5. Sur les pentes du plateau du Vaucluse, ou dans le Luberon, les petites cabanes de pierres sèches portent le nom de :

a. Scories b. Sories c. Bories

Réponses : 1: b; 2: b; 3: c; 4: c; 5: c



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 : « *Le chant des cigales me berce et me transporte...* »



LA VIDÉO DE LA SEMAINE !



Ian est court-métrage d'animation inspiré d'une histoire vraie. Il retrace le combat d'un petit garçon atteint d'une maladie neurodégénérative pour rester intégré parmi ses pairs.

Il montre combien la tolérance et la solidarité sont des valeurs importantes à cultiver en famille et à l'école.

Bouleversant mais porteur d'espoir car

chacun de nous a le pouvoir de changer la situation y compris par des petits gestes qui permettront de repousser la souffrance grâce à l'empathie et la gentillesse.

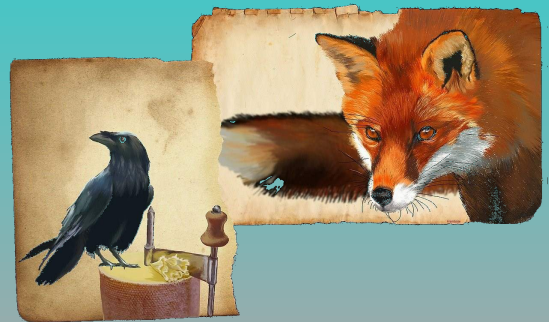
Dès 5 ans—Durée : 9mn42 [Cliquez ICI ou retrouvez le lien sur le site du centre social « la marelle »](#)

Les mots manquants Jean de la Fontaine : le corbeau et le renard

Voici ci-dessous une fable de Jean de la Fontaine avec des mots manquants, à vous de les remettre au bon endroit. Jeu proposé par Nicole.

- a.sur un arbre perché,
- b.un fromage.
- c.par l'odeur alléché,
- d.à peu près ce langage :
- e. «Monsieur du Corbeau
- f.que vous me semblez beau!
- g., si votre ramage
- h.à votre plumage,
- i.des hôtes de ce bois »
- j.le corbeau ne se sent pas de joie;
- k.sa belle voix,
- l.laisse tomber sa proie.
- m.et dit : « Mon bon monsieur,
- n. Apprenez que tout flatteur
- o.de celui qui l'écoute:
- p.vaut bien un fromage sans doute. »
- q.honteux et confus
- r.mais un peu tard qu'on ne l'y prendrait plus.

- 1. Lui tint
- 2. Vit aux dépens
- 3. Jura,
- 4. Que vous êtes joli !
- 5. Sans mentir
- 6. Maître Renard
- 7. Le Renard s'en saisit,
- 8. Se rapporte
- 9. A ces mots
- 10. Et pour montrer
- 11. Maître Corbeau
- 12. Tenait en son bec
- 13. Il ouvre un large bec
- 14. « Hé ! bonjour,
- 15. Cette leçon
- 16. Vous êtes le Phénix
- 17. Le Corbeau,



Quelle est la morale de la fable ?

Cette fable a été écrite en 1668 à l'époque de Louis XIV où la flatterie était un art.

Dans cette fable, Le corbeau et le Renard, La Fontaine critique celui qui accepte ces flatteries. La Fontaine critique ainsi la vanité humaine.

Il faut savoir garder la raison même quand quelqu'un nous flatte et nous dit ce que l'on veut entendre. La sagesse est toujours la plus forte.

LES CONTES DE MONIQUE

Cette semaine Monique vous fait la lecture la lecture du texte d'Hugues Aufray « Petit âne gris » et d'une comptine en provençal de sa grand-mère.

Bonne écoute ! Et encore merci Monique !

Retrouvez Monique sur le site internet du centre social : <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 !

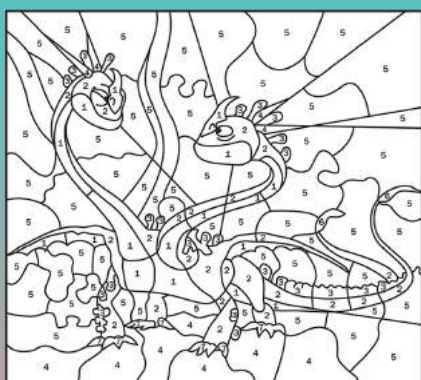
Cette année, pour nous protéger nous ne pouvons pas maintenir cette action en présentiel, c'est pourquoi nous vous proposons de continuer de chez vous cette vitrine 2020 sur le thème :

« 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 !

Pour les plus jeunes : dessins numérotés à colorier



Cette semaine nous te proposons des dessins numérotés à colorier.

Les zones numérotées doivent être coloriées en respectant la couleur attribuée à chaque chiffre.

Un code couleur est associé aux chiffres et permet de découvrir l'image cachée.

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

« Juste une petite pause... »

Que vas-tu faire pour la 1ere fois de ta vie ?

A quel moment as-tu le plus ri ?

De quoi vas-tu te féliciter dans 1an ?

Qu'est ce qui t'a le plus surpris ?

Retrouvez toutes les infos sur le site du centre social « La Marelle »

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

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

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

Rejoignez-nous en écrivant vos plus belles lettres, messages, dessins, 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 Château-Arnoux Saint-Auban ou par mail : centresocial.lamarelle@wanadoo.fr



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

Reportez dans la grille de droite des mots relatifs au thème « La Provence » formés à partir des anagrammes de la grille de gauche, et formez, dans la colonne centrale, un 9ème mot relatif à une spécialité provençale.

P	A	L	O	T	E	R	A	S	➡											
					M	U	R	A	I	➡										
	P	E	T	R	O	L	E	S	➡											
		V	O	I	L	I	E	R	➡											
		C	A	N	D	E	U	R	➡											
R	E	M	A	I	L	L	E	S	➡											
		V	A	N	D	A	L	E	➡											
				S	A	L	E	R	➡											

Anagrammes

Retrouvez toutes les infos pratiques sur le site du centre social la marelle

<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