

Les RDV de La Marelle

Voyage en Arménie

#17

Vendredi 12 mars 2021 — Bimensuel

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 !

Les RDV de la Marelle évoluent. A partir de cette semaine ils deviennent bimensuels. Dans un contexte normal, la Marelle vous propose chaque mois un café gourmand littéraire qui est un lieu et un moment de partage autour de livres ou de textes que vous avez aimé. Nous vous proposons ce café littéraire à travers ce RDV de la Marelle sur l'Arménie avec une recette, des activités, des vidéos, des jeux pour tous,... Vous retrouverez toutes ces informations et de nombreuses autres sur notre site internet. Merci à Isabelle et à Monique pour leur participation à ces RDV de la Marelle spécial Arménie !

Nous vous rappelons que le centre social est ouvert au public. Nous vous proposons un accueil, un atelier « les bons clics » sur RDV pour -ceux qui rencontrent des difficultés avec les nouvelles technologies, de l'accompagnement à la scolarité, un atelier pêche pour les 7-16 ans et prochainement de nombreuses activités. Nous restons également à votre disposition par téléphone : Local de Château-Arnoux, Place de la Résistance : 04 92 32 37 04 et possibilité de RDV individuel au local de Saint-Auban, Avenue du Stade : 04 92 32 55 18

L'équipe du centre social "La Marelle"

Voyage en Arménie



Isabelle vous propose de découvrir l'Arménie à travers un diaporama de souvenirs de voyage. L'Arménie est un petit pays d'Asie occidentale coïncé entre la Turquie, l'Azerbaïdjan, la Géorgie et l'Iran. Ancienne république de l'URSS, le pays est devenu indépendant en 1991. Située au cœur des majestueuses montagnes du Caucase, l'Arménie est un paradis pour les amoureux de nature sauvage.

L'Arménie est aussi connue pour son patrimoine culturel très riche. Ce pays au passé et à l'actualité douloureuse à une l'histoire passionnante. [Découvrez le diaporama en cliquant ICI.](#)

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...

Vaccination : Pour prendre RDV : 0 800 009 110 ou www.sante.fr

Masque obligatoire sur la commune de Château-Arnoux Saint-Auban dans les espaces publics de 6h à 18h 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 »



[Abonnez-vous à la chaîne](#)

[You Tube de La Marelle](#)

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

L'Arménie, « les aléas d'une histoire riche, mais douloureuse »

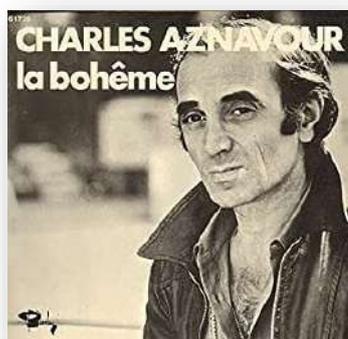
L'histoire de l'Arménie s'étale sur des millénaires. Au fil des siècles, les arméniens ont su développer un patrimoine culturel aussi riche qu'original. Fortement influencés par le christianisme, les arméniens ont puisé dans cette ferveur religieuse la force de surmonter les pires épreuves surtout au début du XX^{ème} siècle avec le génocide arménien. Face aux diverses



invasions que ce peuple a connu, ils ont toujours fait en sorte de sauvegarder farouchement leurs valeurs et leur identité. La culture arménienne, tout en gardant ses spécificités, a été influencée par ses voisins tels que l'Iran, la Russie ou encore la Turquie. Le folklore arménien est également quant à lui extrêmement riche et diversifié. Depuis 1991, après de nombreux conflits avec ses voisins, la République de l'Arménie indépendante est proclamée et depuis 2001, elle est l'un des membres du conseil de l'Europe.

Voici un monastère construit entre le x^e et le xiii^e siècles, à l'emplacement d'un sanctuaire ancien. En 844, le village de Tatev fut offert au monastère par le prince Philipé où

il éleva l'église St. Grigor. Au cours des siècles suivants, le monastère connut un grand essor à cause des donations et des constructions des églises à Tatev par les princes de Siunik. C'était un très grand centre intellectuel de l'Arménie, entre 1390 et 1453, une université reconnue, un centre indépendant de recherche religieuse et culturelle. Le monastère fut pillé et brûlé par Tamerlan au 14^{ème} siècle.



La bohème de Charles Aznavour

Je vous parle d'un temps
Que les moins de vingt ans
Ne peuvent pas connaître
Montmartre en ce temps-là
Accrochait ses lilas
Jusque sous nos fenêtres
Et si l'humble garni
Qui nous servait de nid
Ne payait pas de mine
C'est là qu'on s'est connu
Moi qui criais famine
Et toi qui posais nue

La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On est heureux

La bohème, la bohème
Nous ne mangions qu'un jour sur
deux.

Dans les cafés voisins
Nous étions quelques-uns
Qui attendions la gloire
Et bien que miséreux
Avec le ventre creux
Nous ne cessons d'y croire
Et quand quelques bistrots
Contre un bon repas chaud
Nous prenaient une toile
Nous récions des vers
Groupés autour du poêle
En oubliant l'hiver

La bohème, la bohème
Ça voulait dire
Tu es jolie
La bohème, la bohème
Et nous avons tous du génie.

Souvent il m'arrivait
Devant mon chevalet
De passer des nuits blanches
Retouchant le dessin
De la ligne d'un sein
Du galbe d'une hanche
Et ce n'est qu'au matin
Qu'on s'asseyait enfin
Devant un café crème
Épuisés mais ravis
Fallait-il que l'on s'aime
Et qu'on aime la vie

La bohème, la bohème
Ça voulait dire
On a vingt ans
La bohème, la bohème
Et nous vivions de l'air du
temps.

Quand au hasard des jours
Je m'en vais faire un tour
A mon ancienne adresse
Je ne reconnais plus
Ni les murs ni les rues
Qui ont vu ma jeunesse
En haut d'un escalier
Je cherche l'atelier
Dont plus rien ne subsiste
Dans son nouveau décor
Montmartre semble triste
Et les lilas sont morts

La bohème, la bohème
On était jeunes
On était fous
La bohème, la bohème
Ça ne veut plus rien dire du
tout.

Charles Aznavour est un auteur-compositeur-interprète, acteur et écrivain franco-arménien. Au cours de sa carrière musicale, commencée dans les années 40, il a enregistré près de 1200 chansons dans de nombreuses langues. Il est l'un des chanteurs français les plus connus en dehors du monde francophone. Sans renier sa culture française, il représente l'Arménie dans plusieurs instances diplomatiques internationales à partir de 1995 et obtient la nationalité arménienne en 2008.

Beurek, spécialité arménienne

A cheval entre la tradition et les influences contemporaines, la gastronomie arménienne est à l'image de l'évolution historique du pays. Un mélange séculaire entre les traditions **méditerranéennes, orientales et asiatiques** donne une des tables les plus généreuses et les plus variées. Si vous êtes amateur de saveurs complexes et parfois déroutantes, vous serez à coup sûr séduit par la cuisine arménienne.

Entre tradition et modernisme

La culture arménienne a fortement été influencée par son évolution historique. La gastronomie s'est donc inévitablement imprégnée de cette histoire. D'un côté, on relève un savoir-faire traditionnel typiquement issu du peuple arménien et de l'autre côté, les influences extérieures ont apporté une touche qui a permis l'émergence d'un tout autre style. Ces différences vous offrent autant de délices qui vous émerveilleront les papilles.

Les entrées arméniennes

La table arménienne sait se montrer particulièrement variée pour ce qui est des entrées. Ce sont des influences orientales mais également méditerranéennes qui apportent cette belle palette de saveurs. Des produits nécessairement frais concoctés de plusieurs façons pour assurer en bouche des sensations uniques. Dans les traditionnelles Mezzés, on retrouve de généreuses portions de légumes, des produits laitiers et des viandes légères. En fonction des saisons, vous pourrez choisir les recettes appropriées qui vous permettront de passer d'agréables moments seul ou en famille.



Les plats principaux arméniens

Bien que la diversité des influences soit toujours au rendez-vous ici, une place de choix est réservée aux grillades. Les fameuses **Khorovadz** se font aussi bien à la viande qu'avec du poisson. Ces recettes sont aujourd'hui vulgarisées à travers le monde par le biais de restaurants. En fonction de vos préférences, vous pourrez vous régaler de brochettes de porc, d'agneau, de bœuf ou de poulet. On n'oublie pas l'emblématique **Khach** qui fait la fierté de tous les arméniens. Vous pourrez vous y essayer et apprécier les saveurs du terroir. Bien d'autres recettes sont disponibles pour les gourmets amateurs de différences.

Les desserts

On retrouve dans les desserts arméniens la même influence orientale et méditerranéenne. Diverses céréales, des fruits et des arômes permettent de réaliser de savoureuses recettes dont la plupart est à la portée du plus grand nombre. Pas besoin d'avoir le tour de main d'un chef pâtissier pour vous faire plaisir. Les **Lokoums, baklavas et sari burma** sont entre autres les recettes que vous pourrez réaliser chez vous. Le plus important est de vous faire plaisir aussi bien en cuisine qu'à table et sur ce point, la cuisine arménienne vous réserve des surprises que votre palais n'oubliera pas de sitôt.



Nous vous proposons cette semaine de découvrir le **beurek**, une variété de pâtisserie salée.



Ingrédients : 2 pâtes feuilletées, 4 œufs + 1 jaune pour dorer, 1 botte de persil, quelques branches de menthe fraîche, une bûche de chèvre, 100gr de gruyère

Préparation : 20 mn et cuisson 25 mn : Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le fromage de chèvre finement coupé en rondelles, puis verser le sachet de gruyère râpé. Ajouter le persil et la menthe finement ciselés. Bien mélanger. Saler, poivrer. Etaler le tout sur une pâte feuilletée, puis recouvrir de la seconde pâte feuilletée.

Rapprocher les bords des pâtes feuilletées pour les souder. Dorer au jaune d'œuf. Mettre 25 mn au four à 220°C. Possibilité de remplacer le chèvre par de la feta.

L'Arménie en musique



L'Arménie c'est aussi un pays avec un patrimoine culturelle riche. Nous vous proposons de découvrir la musique arménienne traditionnelle avec le groupe « Sasna Crer ». Vous y entendrez le « doudouk » et le « zourna ». Le doudouk est une flûte hautbois, en bois d'abricotier ou de

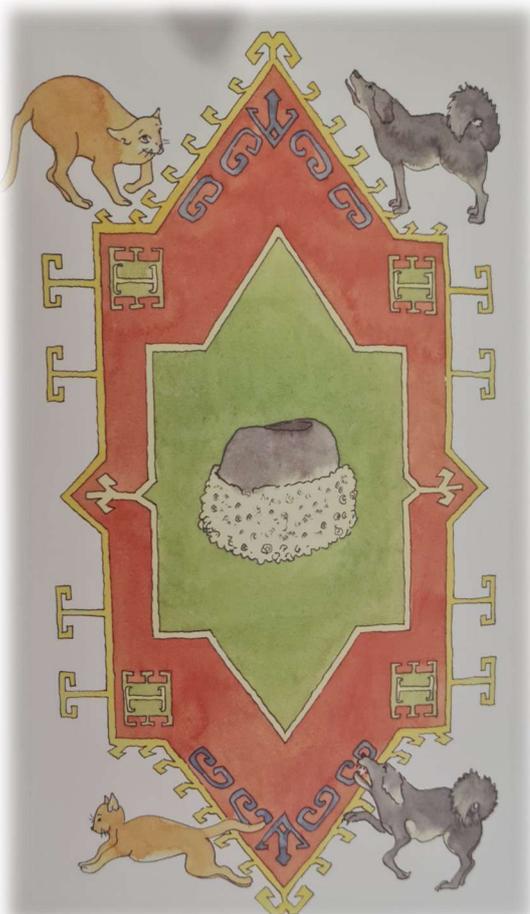
poirier. Il est considéré comme le plus « arménien » des instruments traditionnels. De fait, le son qu'il produit, profond et plaintif, doux et velouté, légèrement nasillard, est particulièrement adapté à l'expression de la tristesse et du recueillement. Le zourna est une flûte à anche double, terminée par une extrémité conique et dotée d'une forte résonance dans le registre aigu. Il est d'ordinaire joué en plein air, au cours des réjouissances populaires.

[Retrouvez la musique arménienne traditionnelle en cliquant ici](#) ou [sur notre site internet](#)



Les contes de Monique

Le chien et le chat de Hovhannès Toumanian



Monique vous fait la lecture du conte arménien « le chien et le chat » de Hovhannès Toumanian, traduit par Alice Varvarian et illustré par Lauren Topalian.

Pour qui veut déchiffrer l'âme arménienne, pas de meilleur chemin que ses contes, dits d'abord, puis transcrits, et dans lesquels les écrivains ont largement puisé. Tout conte de Hovhannès Toumanian n'est pas conte à dormir debout. Une morale s'y dégage toujours qui coule de source chez ce La Fontaine arménien de Dsegh. Pour exemple : Le chien et le chat, les hommes sont chiens sourcilieux sur la règle et les autres sont chats insoucieux et bohèmes. Lire ces contes, en arménien ou en français, c'est goûter au miel caucasien d'une sagesse enjouée.

Hovhannès Toumanian, né le 19 février 1869, est considéré comme l'un des plus grands poètes et écrivains arméniens. Puisant son inspiration dans le folklore et les légendes populaires, il fut l'un des premiers auteurs littéraires à adapter des textes pour les plus jeunes. Il fut ainsi un des précurseurs de la littérature enfantine arménienne.

Bonne écoute ! Et encore merci Monique !

[Retrouvez l'histoire de Monique en cliquant ici](#) ou sur [le site du centre social "la marelle"](#)

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

Le collectif des lettres d'A ouvre sa 14^{ème} 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 28 mai 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



« L'entrée des Artistes » expose en vitrine !

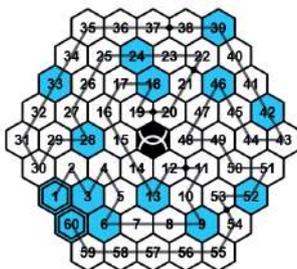
“L'entrée des Artistes” association culturelle, propose aux artistes de ‘tout poil’ la mise en avant de leurs talents. Elle a pour philosophie ‘La culture à tous et pour tous’. Afin de rompre avec ce climat quelque peu anxiogène, les artistes nous proposent une exposition qui se déroulera à **partir du 9 février prochain** dans des conditions particulières.

Le public pourra admirer les œuvres exposées aux fenêtres de la Maison Familiale Rurale Bléone Durance ainsi que dans les locaux du Centre Social La Marelle à Saint-Auban. Les œuvres seront aussi visibles dans les vitrines des commerçants ainsi qu'aux cimaises de la cafétéria Lou Jas à Saint-Auban. Nous apporterons ainsi un peu de couleurs sur la commune. Merci de votre soutien. Ensemble on va plus loin !

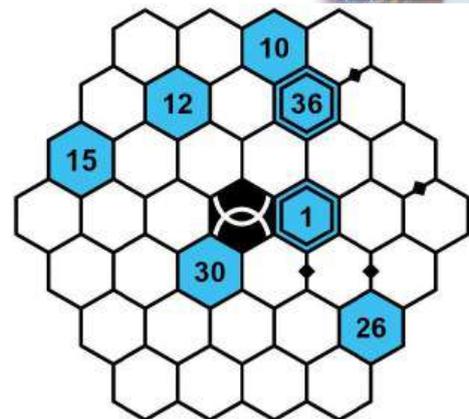


RIKUDO

Réponse jeu semaine dernière



Règles du jeu : Complétez la grille avec les nombres du 1 au dernier nombre de manière à former un chemin de nombres consécutifs. Le signe ♦ indique que deux cases voisines contiennent des nombres consécutifs.



[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](https://www.instagram.com/lamarelle.casa)

La chaîne du centre social « La Marelle »



[Abonnez-vous à la chaîne YouTube](#)

[du centre social « La Marelle »](#)