

# Les RDV de La Marelle

Bonne année  
2021 !

#9

Vendredi 8 janvier 2021 — 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.



## Meilleurs vœux à toutes et à tous !

Le conseil d'administration et l'équipe du centre social « La Marelle » vous souhaite une année 2021 solidaire et fraternelle. Que cette nouvelle année nous apporte l'espoir et le plaisir de partager des moments ensemble !

Nous vous proposons tous les vendredis, des « RDV de la Marelle » numériques 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, des histoires....

Vous retrouverez également toutes ces informations et de nombreuses activités sur notre site internet.



Ensemble et responsable face à la propagation du virus !

L'équipe du centre social "La Marelle"

---

## Ensemble Responsable

En pensant à nous  
et en pensant aux autres !

Merci à tous

## 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 6h à 20h à partir de 11 ans

---

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/>

# Galette des rois et des reines

**Ingrédients pour 6 personnes :** 2 pâtes feuilletées, 200g de poudre d'amandes, 200g de sucre, 120g de beurre, 2 œufs, extrait de vanille ou vanille liquide, du rhum (en fonction du goût).

**Préparation 10mn :** Mélanger le sucre et le beurre très mou. Ajouter les œufs un à un, puis la vanille et le rhum. Terminer par la poudre d'amandes. Verser cette préparation sur la pâte feuilletée en réservant les bords. N'oubliez pas d'introduire une jolie fève! Recouvrir de la 2ème pâte et souder bien les bords à l'œuf. A l'aide d'un couteau dessiner le décor sans percer la pâte. Dorer à l'aide d'un jaune d'œuf mélangé à une goutte de lait.

Mettre au four pendant 40 mn à 180°C. Vous pouvez piquer le feuilletage au fond, il ne gonflera pas et vous aurez une belle galette. Vous pouvez aussi mettre une frangipane (moitié pâtissière, moitié crème d'amandes) si vous voulez un intérieur un peu moins riche.



## La petite tisane détoxifiante



**Ingrédients pour 1 litre d'eau :** 4 feuilles de menthe fraîche, 4 brins de thym frais, 1 citron.

D'une manière générale, pour détoxifier l'organisme après un repas un peu copieux par exemple, on recommande de boire beaucoup d'eau. En effet, l'hydratation permet d'éliminer plus vite la rétention d'eau, un phénomène courant après avoir mangé des quantités supérieures, ou même après avoir simplement ingéré plus de glucides que d'habitude. Si vous n'aimez pas beaucoup l'eau, rien ne vous empêche de la remplacer par une tisane, pour associer hydratation et plaisir. De plus, certains ingrédients comme le citron ou le thym sont reconnus pour leurs vertus détoxifiantes.

Bonne dégustation !

## « Juste une petite pause » Au revoir 2020, bonjour 2021 !!

1. Prendre du temps pour soi
2. Un peu plus d'activité physique
3. Manger mieux et se faire plaisir
4. Revoir les gens qu'on aime
5. Saluer ses voisins
6. Prendre du temps pour lire
7. Etre gentil avec soi... et les autres
8. Trier ses déchets
9. Acheter local et de manière raisonnée
10. Venir rencontrer la Marelle

Faites au mieux soyez heureux !!!



## Devinettes Rébus



Réponse : Être dans la lune



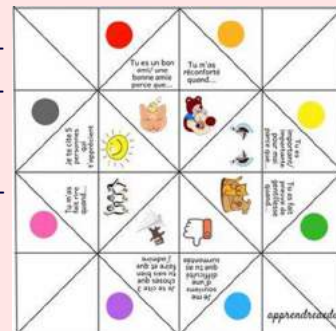
Réponse : Oreiller

## Cocotte en papier « vœux de l'année 2021 »

Pour bien commencer la nouvelle année, pourquoi ne pas faire une liste de bonnes résolutions avec les enfants ? Commencer une nouvelle activité, passer plus de temps ensemble... Découvrez des conseils pour une jolie année 2021 en famille !

Voici une idée ! faire une cocotte en papier. D'origine espagnole, la cocotte est l'emblème du pliage en Europe, comme la grue en papier au Japon.

Retrouvez le lien de l'activité sur le site du centre social « La Marelle »



## La chanson de la Bonne année !

Cette semaine nous vous proposons :

[Grégoire - Je te souhaite une bonne année \(INÉDIT - Live au studio 1719\)](#)

[Retrouvez la vidéo de la chanson en cliquant ici ou sur le site du centre social](#)



## Sur les ailes des oiseaux



"Sur les ailes des oiseaux" est né de la rencontre entre des passionnés d'oiseaux et des réalisateurs un peu fous. Comment les caméramen sont-ils parvenus à tourner des images aussi spectaculaires ? Comment une relation de confiance s'est-elle installée entre les hommes et les oiseaux ? Découvrez toutes les étapes de l'élaboration de la série.

[Retrouve la vidéo en cliquant ici ou sur le site du centre social « La Marelle »](#)

## Les histoires de Marie-Ange

Cette semaine Marie-Ange vous propose la lecture de l'histoire « Le trésor de Barbe d'Or » de Jean Leroy, illustrée par Loes Riphagen.

Le célèbre Barbe d'Or débarque sur une plage à la recherche d'un trésor quand il tombe sur un inconnu qui l'a déjà déterré. Or la loi des pirates est claire : c'est le premier qui y est, qui l'a ! ... Bonne écoute ! Et encore merci Marie-Ange

[Retrouvez Marie-Ange en cliquant ici ou sur le site internet du centre social : <http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html> ou sur notre chaîne YouTube](#)



[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<sup>ème</sup> Edition

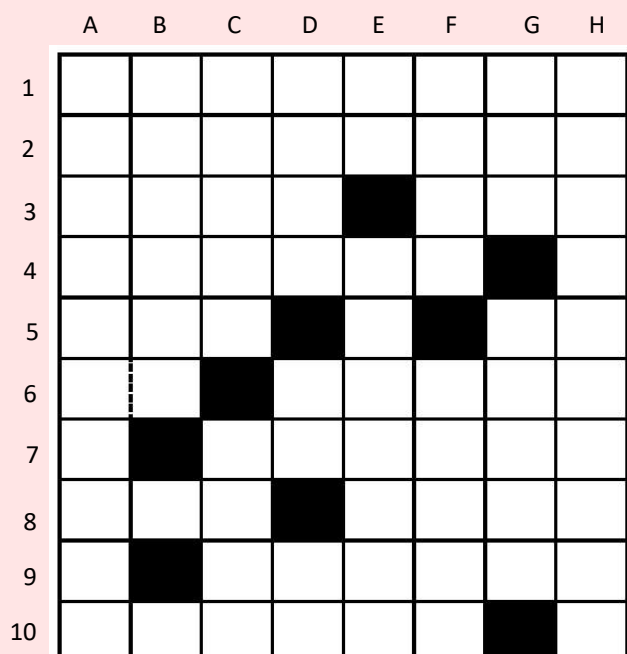
Le collectif des lettres d'A ouvre sa 14<sup>ème</sup> édition du concours des lettres d'A 2021.

Rejoignez-nous en écrivant vos plus belles lettres, messages, dessins, textos, billets doux, œuvres numériques, etc. Profitez 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](mailto:centresocial.lamarelle@wanadoo.fr)



## Mots croisés



**Horizontalement** : 1. Dégénérescence de la vieillesse  
2. égaliseras 3. Manière habituelle de faire. Exercices fiscaux  
4. Touchées doucement 5. Un anglais. Giganewtown  
6. Réunion d'états. Sert à couvrir les dépenses de l'Etat  
7. Orné de fleurs 8. Abominé. Déesse personnifiant la victoire  
9. Précipitation de neige et de glace 10. qui à l'aspect du suède.

**Verticalement** : A. Douilles plus balles B. Son fils est célèbre  
C. Fruit d'un palmier. Pétrifié D. Marquée par le travail.  
Avant nous. Fin d'un accord E. Cérium. Emportée avec soi  
F. Gagneras. Tiré de l'eau G. Ecorce de chêne. Ecrivain russe (Maxime)  
H. Importants

Réponse anagramme de Noël : 8<sup>ème</sup> mot : PÈRE NOEL

[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](mailto: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](#)