

# Les RDV de La Marelle

Du vendredi 7 mai 2021 - bimensuel

#22

Votre avis  
nous intéresse !

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.

## "Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve la réalité"

Le Petit Prince

### Bonjour à toutes et à tous !

Comment-allez-vous ?

L'équipe et le conseil d'administration du centre social « La Marelle » viennent prendre de vos nouvelles dans cette période où il est difficile de se voir, de partager des moments ensemble comme nous le faisons depuis 17 ans.

L'équipe va bien et nous sommes toujours autant motivés pour être à vos côtés, pour partager des activités, des sorties culturelles, pour vous permettre de sortir de l'isolement, améliorer ensemble la vie quotidienne, pour trouver des réponses à vos difficultés, vous accompagner dans votre vie et vos projets, que vous soyez jeunes, adultes ou seniors.

A la Marelle vous venez chercher un sourire, une écoute, un soutien, de la convivialité, un bon café. Vous pouvez être force de proposition en devenant acteur, bénévole.

Tous les 4 ans nous prenons un temps pour réfléchir à ce que nous faisons, pour prendre la température de notre territoire, voir si notre action correspond à vos besoins et pour regarder ensemble un peu plus loin. C'est ce que nous allons faire dans les mois à venir.

Que vous connaissiez ou non la Marelle votre avis nous intéresse. Et si... on abordait notre avenir ensemble ?!!

C'est pourquoi nous vous proposons ce numéro des « RDV de La Marelle » spécial avec un questionnaire, un quizz, une recette gourmande bien particulière, des témoignages, une chanson....



Le conseil d'administration et l'équipe du centre social "La Marelle"

## AGENDA

### Lundis jeux et convivialité

Tous les lundis de 14h à 16h, jeux extérieurs (pétanque, palet breton, belote, scrabble,...). Ouvert à tous

Amenez vos jeux !

### Tous les mercredis : coin famille jeux extérieurs

À partir de 16h, jeux en extérieur en famille (annulé en cas de mauvais

## Les vitrines de La Marelle

À partir du lundi 10 mai les vitrines de La Marelle vous proposent de nouvelles animations conçues par Lucie, étudiante en stage au centre social.

Au programme : Découverte de notre nouvelle marelle ! Tu y trouveras pleins de petites choses amusantes et intéressantes.

Mais aussi, une distribution/mise à disposition de questionnaires et de mots mêlés.



## Votre avis nous intéresse !

Merci de répondre au questionnaire en dernière page et de nous le ramener à La Marelle.

[Vous pouvez aussi répondre au questionnaire en cliquant ICI](#)

[Répondre au questionnaire en ligne !](#)

## TÉMOIGNAGE

Vous venez de temps en temps ou régulièrement aux activités proposées par le centre social, vous êtes bénévoles, votre témoignage nous intéresse pour construire ensemble La Marelle de demain.

Vous pouvez témoigner par écrit, à l'oral en nous rencontrant et nous pouvons même filmer votre témoignage si vous en êtes d'accord.

Contactez nous !

# Un centre social, c'est quoi ?

## C'est un lieu d'accueil ouvert à tous...

Qui propose des services et des activités aux habitants, des informations, des réponses sur la vie quotidienne et qui peut orienter vers d'autres professionnels.

## C'est un espace ressources...

Qui permet d'agir, construire et faire vivre ensemble son village, son quartier, son territoire. Il permet de transformer les idées en projets.

## C'est un lieu d'ouverture et d'écoute...

Qui crée du lien social et améliore le mieux vivre ensemble et où chacun peut exprimer ses envies, ses attentes, ses besoins...

La vidéo qui vous explique en 2mn ce qu'est un centre social



## Le gâteau au chocolat du bonheur

**Pour 8 personnes :** 250g de beurre, 250g de chocolat, 200g de sucre, 70g de farine, 4 œufs



### Préparation:

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie. Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse.

Incorporer le mélange chocolat/beurre puis la farine. Une fois la pâte homogène, la verser dans un moule beurré et fariné de 24/25 cm de diamètre. Faire cuire 25 minutes environ.

Pour finir Il faut ensuite attendre que le gâteau soit à température ambiante pour servir. Bon appétit et faites-vous plaisir, un petit peu de bonheur.

Un acrostiche est un poème dont les premières lettres de chaque vers forment un mot quand elles sont lues verticalement. On peut imaginer toutes sortes de défis amusant avec un acrostiche ! On peut jouer à l'orale ou à l'écrit.

Le thème d'aujourd'hui est de nous écrire ton acrostiche avec le mot **MARELLE**

Voici un exemple ci-dessous et vous pouvez trouver un autre exemple d'acrostiche dans « la petite recette de la Marelle ».

« **M** comme » Magnifique lieu de rencontre

« **A** comme » Amenez-y votre bonne humeur et votre sourire

« **R** comme » Recevez notre amitié

« **E** comme » En échange et en partage

« **L** comme » Loisir, lecture au programme

« **L** comme » Liberté d'expression avec tolérance

« **E** comme » Et la bienveillance de notre éducatrice en cadeau.



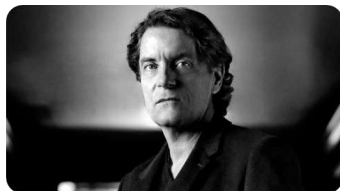
### *Parole d'habitant*

*La marelle c'est comme une horloge, elle me remet à l'heure de la vie ...merci*

### *Parole d'habitante*

*La marelle est comme un soleil pour moi, elle illumine mon quotidien, à chacun de mes passages, je suis reçue, accueillie, de la même manière à chaque fois, avec une écoute particulière, comme si j'étais importante...merci*

# Paroles de la chanson « Des Hommes Pareils » par Francis Cabrel



Vous, vous êtes et nous, nous sommes  
Des hommes pareils  
Plus ou moins nus sous le soleil  
Mêmes cœurs entre les mêmes épaules  
Qu'est-ce qu'on vous

apprend à l'école  
Si on y oublie l'essentiel ?  
On partage le même royaume  
Où vous, vous êtes et nous, nous sommes...

Moi, j'ai des îles, j'ai des lacs  
Moi, j'ai trois poissons dans un sac  
Moi, je porte un crucifix  
Moi, je prie sur un tapis  
Moi, je règne et je décide  
Moi, j'ai quatre sous de liquide  
Moi, je dors sur des bambous  
Moi, je suis docteur-marabout

Et nous sommes  
Des hommes pareils  
Plus ou moins loin du soleil  
Blancs, noirs, rouges, jaunes, créoles  
Qu'est-ce qu'on vous apprend à l'école  
S'il y manque l'essentiel ?  
Semblables jusqu'au moindre atome  
Vous, vous êtes et nous, nous sommes...

Moi, je me teins et je me farde  
Moi, mes chiens montent la garde  
Moi, j'ai piégé ma maison  
Moi, je vis sous des cartons  
Moi, j'ai cent ans dans deux jours  
Moi, j'ai jamais fait l'amour  
Nous, enfants neveux et nièces  
On dort tous dans la même pièce

Quelque soit le prix qu'on se donne  
On nage dans le même aquarium  
On partage le même royaume  
Où vous, vous êtes et nous, nous sommes  
Où nous sommes des hommes pareils  
Plus ou moins nus sous le soleil  
Tous tendus vers l'espoir de vivre

Qu'est-ce qu'on vous apprend dans les livres  
S'il y manque l'essentiel...?  
S'il y manque l'essentiel...?  
J'aime mieux ce monde polychrome  
Où vous, vous êtes et nous, nous sommes...  
Des hommes pareils...

Album : Des roses et des orties - 2008

Retrouvez la vidéo « Des hommes pareils » sur internet [en cliquant ici](#)



## QUIZZ : à toi de jouer !

### Petite recette de La Marelle

#### Ingrédients :

1kg de sourires  
5kg de convivialité  
6 tonnes d'échanges.... Dégustation de chocolat  
Un quintal de plaisir partagé  
Une bonne quantité de respect  
Et dans la cocotte vous y trouverez une équipe motivée à cuire à feu doux doux doux doux doux 17 ans c'est long et c'est bon !

#### Préparation :

Saupoudrons un peu de bonheur dans notre assiette  
Otons le couvercle de la morosité  
Lions ensemble l'amour et l'amitié  
Irrésistiblement bon  
Dorons 17ans au four  
Ahhh que ça sent bon !!  
Rien ne vaut cette recette  
Imminente dégustation  
Totalement convaincu hummmm !!!!  
Ensemble à la Marelle.



#### 1. La Marelle, qu'est ce que c'est ?

- Un jeu de société
- Une série Netflix
- Un lieu d'écoute, de partage et d'échanges



#### 2. Quelles sont les valeurs de La Marelle ?

- La solidarité
- Chacun pour soi
- l'écoute



#### 3. Les bons clics, qu'est ce que c'est ?

- Un atelier de bricolage
- Les bons conseils de Germain
- Les petits conseils de Sylvain en informatique



#### 4. Les petits déj' et petits dej' de l'actu, c'est quoi ?

- Un petit déjeuner offert chez Caroline et Laurie
- un moment d'échanges et d'informations avec un thé, café



#### Réponses QUIZZ

1. Un lieu d'écoute, de partage et d'échanges
2. La solidarité et l'écoute
3. Les petits conseils de Sylvain en informatique
4. Un moment d'échanges et d'informations avec un thé, café....

Retrouvez l'intégralité du QUIZZ sur internet en cliquant ICI



### Concours des Lettres d'A... 14ème Edition

Le collectif des lettres 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. Adressez-nous votre lettre avant le 28 mai !

#### Nous contacter

Château-Arnoux 04 92 32 37 04

ou Saint-Auban : 04 92 32 55 18

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

# 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)



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I	E	S	C	A	L	A	T	O	R
II	S	A	R	R	A	S	I	N	E
III	S	I	O	N	I	S	T	E	S
IV	E	M	U	T	E	R			S
V	N	I	T	R	E	E	V	A	
VI	T	R	A	I	R	E	O	S	
VII	I	I	N	I	B	U	S		
VIII	E	A	G	E	R	A	T	E	
IX	L	A	I	S	S	E	R	E	Z

Réponse jeu précédent



J'ai appris, dit le Petit Prince, que le Monde est le miroir de mon Âme...  
Quand elle est enjouée, le Monde lui semble gai  
Quand elle est accablée, le Monde lui semble triste  
Le Monde, lui, n'est ni triste ni gai.  
Il est là, c'est tout.  
Ce n'était pas le Monde qui me troublait, mais l'Idée que je m'en faisais...  
J'ai appris à accepter sans le Juger, totalement, inconditionnellement...

Antoine de Saint-Exupéry

[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 »



[Abonnez-vous à la chaîne YouTube](#)

[du centre social « La Marelle »](#)

# Votre avis nous intéresse !

Vous pouvez participer au questionnaire ci-dessous en l'imprimant et en nous le ramenant à La Marelle.

[Vous pouvez aussi répondre au questionnaire sur internet en cliquant ICI](#)

[Répondre au questionnaire en ligne !](#)

## Votre avis compte !

1. Comment allez-vous ? Entourez la bonne réponse



2. Est-ce que vous êtes heureux de vivre à Château-

Arnoux

Saint-Auban et ses alentours ?

Oui  Non : pourquoi ? \_\_\_\_\_

3. Quels sont vos loisirs ? \_\_\_\_\_

4. Par rapport à la crise sanitaire :

- Qu'est ce qui a été et/ou est difficile pendant cette crise ?

Qu'est-ce qui vous a manqué pendant cette période dans votre quotidien et sur votre territoire ?

5. Qu'est-ce qui vous manque le plus dans votre quartier ou sur votre territoire ?

6. Quelle activités ou services aimeriez-vous trouver au centre social « La Marelle » ?

7. Connaissez-vous la marelle ?  oui  non

8. Si oui pourquoi êtes-vous venu la première fois au centre social « la marelle » ?

Participer à une activité  Participer à une manifestation  Demander une information

Rechercher un soutien  Rencontrer des gens  Faire du bénévolat

Autres : \_\_\_\_\_

9. Comment vous voyez l'avenir ?

10. Comment vous voyez la marelle de demain ?

Votre tranche d'âge ?  0-25 ans  26-60 ans  Plus de 60 ans

Où habitez-vous ?

Château-Arnoux Saint-Auban :  Château-Arnoux  Plateau  Saint-Auban  Autres : \_\_\_\_\_

Situation familiale :  Marié(e) / vie maritale  Famille monoparentale

Célibataire  Adulte isolé(e) / veuf(ve)

Nombre d'enfants :  0  1  2  3  4  plus de 4

Si vous souhaitez être informés des activités et des manifestations du centre social « la marelle » veuillez laisser votre adresse mail : \_\_\_\_\_

Vous remercie d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire.

L'équipe du centre social « la marelle »

Merci de déposer ce questionnaire dans une des boîtes au lettre du centre social « La Marelle » Place de la Résistance ou Avenue du Stade ou dans les boîtes à lettres là où vous l'avez récupéré.

Retrouvez toute l'activité du centre social « La Marelle » sur notre site : <http://www.centresocial-lamarelle.fr/index.html>

centresocial.lamarelle@wanadoo.fr ☎ 04 92 32 37 04 / 04 92 32 55 18