



mag

TERRITOIRE CERIZEEN

**DES HABITANTS ET
DES IDÉES**

DECEMBRE 2020 – N° 1



**La rubrique de Jacques :
(habitant de St André sur Sèvre)**

Gâteau sec :

Pour une plaque d'environ 40 cm x 30 cm

Il faut

250 g de farine,

125g de sucre en poudre

125 g de de beurre fondu,

1/2 paquets de levure chi-

mique

1 œuf et un jaune



Mettre dans un saladier la farine, la levure et le sucre. Mélanger. Faire Fondre le beurre au micro-onde en position décongélation environ 30 secondes.

Battre l'œuf et le beurre. Commencer par mélanger à la cuillère puis lorsque le mélange commence à prendre conscience le finir à la main.

Etaler la pâte sur une plaque couverte d'un papier sulfu. Pour que ca ne colle pas au rouleau rajouter une autre feuille de sulfu au rouleau. Dorer avec le jaune d'œuf et faire les motifs à la fourchette (facultatif). Enfourmer dans le four chaud à 200° pour environ 15 min.

Petite astuce : Si vous voulez que votre gâteau soit bien croustillant, il ne faut pas qu'il soit trop épais.



« Le bonheur est toujours à la portée de celui qui sait le goûter. »

Francois de La Rocheffoucaud

**La rubrique d'Irène
(habitante de Combrand)**

La dernière chance :

**Dessert facile et délicieuse
à la fois**

En effet, rien de plus frustrant, que d'arriver chez des ami(e)s où chacun compare leurs desserts, tous plus élaborés les uns que les autres, et que vous, tout ce que vous avez à présenter, c'est votre pauvre gâteau au yaourt, avec le milieu tout gluant, qui n'a pas cuit. Voilà donc, ma recette de la dernière chance avec enfin le succès au rendez-vous. Il faut :

- 1 paquet de gâteaux, type petits beurrés ou gâteaux bretons
- 100 gr beurre et 150 gr chocolat
- 1 boîte de lait concentré sucré (environ 400grs), aucune marque recommandée (ce point ne met pas en péril la recette)

1.faire fondre, dans casse-

role, beurre et chocolat = au bain marie ce sera très bien

2.écraser gâteaux, les morceaux doivent être petits mais pas en miette

3.dans un saladier, vous mélanger gâteaux et 3/4 de la boîte de lait concentré sucré, il faut que ce ne soit pas trop liquide, à vous de doser

4.ensuite incorporer, le mélange chocolat + beurre

5.à mettre dans un moule à cake, environ 4h au frigidaire, afin de solidifier le mélange

6.rrien ne vous empêche de l'accompagner d'une crème anglaise si vous le souhaitez

C'est simple, rapide et bon

**La rubrique d'Hélène
(habitante de Cerizay)**

Mes lectures au coin du feu :

Une trilogie romantique et loufoque en Cornouailles!

"La petite boulangerie du bout du monde"

"Une saison à la petite boulangerie"

"Noël à la petite boulangerie"

de Jenny COLGAN

Résumé :



Quand son mariage et sa petite entreprise font naufrage, Polly quitte Plymouth et trouve refuge dans un petit port tranquille d'une île des Cornouailles. Quoi de mieux qu'un village de quelques âmes battues par les vents pour réfléchir et repartir à zéro ?

Seule dans une boutique laissée à l'abandon, Polly se consacre à son plaisir favori : préparer du pain. Petit à petit, de rencontres farfelues – avec un bébé macareux blessé, un apiculteur dilettante, des marins gourmands – en petits bonheurs partagés, ce qui n'était qu'un break semble annoncer le début d'une nouvelle vie...

J'ai découvert cette auteure anglaise avec plaisir, la lecture est facile et on s'attache à tous ces personnages atypiques et surtout à l'ambiance qui règne dans ce petit port un peu à l'écart du monde. Polly est une héroïne attachante et derrière la romance il y a une réflexion plus profonde sur ce qui nous rend heureux et le sens de notre travail.

A lire si vous aimez les histoires de vie et d'amour!



**La Rubrique d'Annick
(habitante de Cerizay)**

Légende du Cerizéen

La Galipode de l'Echalier.

Au fil des siècles, les bocains ont fait pousser des haies.

Difficiles à franchir pour le bétail, elles le sont

aussi pour les hommes. Alors ils utilisent un système d'escabeau en bois qui chevauche la haie: l'échalier.

Dans les légendes, les haies sont une frontière, non seulement entre deux propriétés, mais surtout entre deux mondes. Et lorsqu'on les franchit à un endroit précis, sur l'échalier, on court le risque d'une rencontre avec des êtres surnaturels.

Un jour, quelque part en Bocage, un paysan revenait de la foire. En pas-

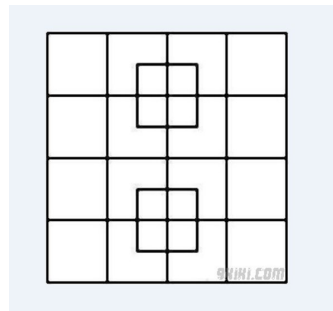


sant un Echalier, il entend derrière lui un bruit de trot. Il se retourne et voit une grosse bête qui le suivait. Quand elle passe l'échalier à son tour, il lui assène un grand coup sur la tête. La bête ne dit rien, ne pousse pas un cri, mais elle lui saute sur le dos, l'obligeant à la porter jusqu'à la maison. C'était une Galipode à queue blanche qui court la nuit.

**La rubrique de Céline
(Salariée au CSC)**

Enigme

Combien y 'a-t-il de carrés ?



La rubrique de Flavie (Salarié au CSC)

Fabriquer sa lessive maison :

— MA LESSIVE MAISON — *la recette*

MATÉRIEL :

- Une casserole
- Un bidon
- Un économe
- Un entonnoir
- Une spatule
- Un pichet

INGRÉDIENTS :

- 1,5 L d'eau du robinet
- 30 GRAMMES SAVON VÉGÉTAL en copeaux
- 1 cuillère à soupe de BICARBONATE DE SOUDE
- 15 gouttes d'huile ESSENTIELLE
→ FACULTATIF
LAVANDE CITRON
ORANGE

Les étapes

ETAPE 1 :

FAIRE FONDRE LES COPEAUX DE SAVON DANS ENVIRON 1L D'EAU ET L'ASSER REFRIGIR

ETAPE 2 :

MÉLANGER LE BICARBONATE DE SOUDE AVEC LE RESTE D'EAU ET AJOUTER L'HUILE ESSENTIELLE (FROIDE)

ETAPE 3 :

VERSER LES 2 MÉLANGES DANS UN BIDON PROPRE

AGITER AVANT CHAQUE UTILISATION



« J'aime ma tranquillité, et m'occuper de ce qui me plaît ».

Citation de Paul Léautaud

La Rubrique de Fanny (Salarié du CSC)

Un temps pour soi « Le petit + ! »

Tous les jours pendant au moins une semaine, je vous invite à mettre par écrit trois choses, selon v je vous, se sont bien passées.

Du micro-événement anodin (ex : « j'ai mangé un bon dessert ce midi ») jusqu'aux grands moments dont vous vous souviendrez longtemps (ex : « on m'a annoncé que j'allais être papi/mamie »), tout peut être intégré comme un « plus ». Ces événements peuvent concerner n'importe quel domaine de votre vie.



Cet exercice nécessite environ 10 minutes par jour. Pour réaliser ceci dans de bonnes conditions, le plus simple est de tenir un carnet de bord. Vous pourrez ainsi y consigner jour après jour les différents événements positifs qui se sont produits ! Pour que cet exercice devienne partie intégrante de votre routine quotidienne, il est préférable de réserver à l'avance un moment pour le réaliser. Celui peut par exemple se faire le soir, juste avant d'aller vous coucher.



La Rubrique de Colette (habitante de Cerizay)

La légende du sapin de Noël

Il était une fois en Allemagne, il y a très longtemps, un bucheron.

En rentrant chez lui, par une nuit d'hiver claire mais glaciale, l'homme fut ébahi par le merveilleux spectacle des étoiles qui brillaient à travers les branches d'un sapin recouvert de neige et de glace.

Pour expliquer à sa femme la beauté de ce qu'il venait de voir, le bûcheron coupa un sapin, l'apporta chez lui, et le couvrit de petites bougies allumées de pommes, d'orange et de rubans.

Les petites bougies ressemblaient aux étoiles qu'ils avaient vu briller et les rubans, à la neige et aux glaçons qui pendaient des branches.

Des gens virent l'arbre et s'en émerveillèrent tant, surtout les enfants. C'est alors que chaque maison eut son arbre de Noël.

En Europe, les premières traces écrites, d'une décoration d'arbres de Noël, remonte à 1510 en Lettonie. En France, l'arbre de Noël fut introduit à Versailles, 1738 par Marie Leszcynska.

Au milieu du XIX, ce sont les boules de Lorraine et de bohême qui furent les plus appréciées. Elles étaient en verre soufflé et peintes à la main. Les classes moyennes se retournaient souvent vers le houx à boule.

Ecoutez ! Votre sapin ! Il souffle une petite mélodie

Bonnes fêtes de
fin d'année 2020



La rubrique de Chantal (Professeur de la section de Karaté Seniors)

L'équilibre dans son corps et dans sa tête

Le travail des postures est une des bases du karaté-do.

C'est une recherche d'équilibre et de stabilité associée au mouvement.



Le défi : être solide, attentif, vigilant, tout en étant détendu et relâché !

Pour y parvenir : être concentré, appliqué et persévérant, avoir confiance en soi et rester humble.

Le bénéfice se mesure dans tous les petits (et plus grands) moments de la vie.

Le pouvoir d'aller bien est en chacun d'entre-nous.

Gym sur chaise
Exercices respiratoire
(Lydie de l'école de découverte et des sports)

Région abdominale ou diaphragmatique

- 1 • Posez vos mains sur votre ventre, de part et d'autre de votre nombril.
 - 2 • Inspirez longuement. Vous allez sentir votre ventre se gonfler.
 - 3 et 4 • Expirez progressivement.
Rentrez votre ventre naturellement.
- Répétez 5 à 10 fois.

CONSEILS

- N'effectuez pas cet exercice juste après avoir mangé, car il exerce un massage sur les viscères.
- Vous pouvez éventuellement forcer un peu le gonflement et le relâchement du ventre pour un meilleur ressenti.

Région costale ou thoracique

- 1 et 2 • Plaquez vos paumes de mains au niveau de vos côtes, coudes en arrière.
 - 3 • Inspirez et ressentez que votre cage thoracique s'écarte sur les côtés et un peu vers le haut.
 - 4 • Expirez et percevez que vos côtes reprennent leur place.
- Répétez 5 à 10 fois.

CONSEILS

- Effectuez des respirations lentes et amples.
- Ne mettez pas de tension dans vos épaules.
- Relâchez-les bien pour un meilleur ressenti.

Région costale ou thoracique

Région haute ou sous-claviculaire

- 1 • Plaquez vos paumes à plat au-dessus de votre poitrine, sous vos clavicules.
 - 2 et 3 • Inspirez en ressentant l'air sous vos mains, dans le haut des poumons.
 - 4 • Expirez, et laissez s'affaisser d'elle-même la région haute du thorax.
- Répétez 5 à 10 fois.

CONSEILS

- Amenez et focalisez l'air le plus haut possible.
- Respirez sans solliciter la respiration abdominale ni costale.

--

Le coup cœur du Cinéma
pour cette fin d'année
(responsable du 7 ième Art)

"Adieu les cons"

De Albert DUPONTEL qui sera à l'affiche au cinéma de Cerizay à partir du 23 décembre.

SYNOPSIS ET DÉTAILS



Lorsque Suze Trap-pet apprend à 43 ans qu'elle est sérieusement malade, elle décide de partir à la recherche de l'enfant qu'elle a été forcée d'abandonner quand elle avait 15 ans.

Sa quête administrative va lui faire croiser JB, quinquagénaire en plein burn out, et M. Blin, archiviste aveugle d'un enthousiasme impressionnant. À eux trois, ils se lancent dans une quête aussi spectaculaire qu'improbable.

Un film merveilleux, sublime, plein de tendresse, de tristesse, d'humour un peu, à petite dose mais bien dosé. Les acteurs parfaits, Virginie Efira d'une terrible justesse, Nicolas Marié dans le rôle d'un archiviste aveugle. Albert Dupontel un informaticien dépressif. L'improbable trio ! Poursuivi par la police, réussira-t-il à retrouver le fils de Suze (Virginie Efira)?

Les rebondissements reposent avant tout sur le jeu du chat et de la souris avec la police En conclusion, Albert Dupontel signe un nouveau film toujours aussi original et foisonnant, mais à la drôlerie beaucoup plus compensée par une bonne dose de sentiments.

Jeu de mémoire sensoriel:

Rejouons en découvrant la pomme.

- 1- Regardez attentivement une pomme: de quelle couleur est-elle ? Quel est son aspect (fraîche, ridée ...)?
- 2- Prenez-la dans vos mains, palpez-la, caressez-la. Comment est-elle, lisse, rugueuse....?
- 3- Portez-la à votre nez, respirez-la. Quel parfum percevez-vous ? L'odeur du verger, du sous bois...?
- 4- Portez-la à votre bouche et mordez-y à belles dents, dégustez-la lentement. Comment est-elle? Ferme, granuleuse, juteuse...? Et son goût, sucré, acide, avec des arômes de miel...?
- 5- Écoutez... quel bruit entendez-vous quand vous mordez dans le fruit? quand vous mâchez le morceau ? et pour finir je vous joins un joli mandala !



Déjà Online.com

Enigme :

Numéro 1 :

Au printemps, une échelle de 17 barreaux est posée contre la maison du père Noël.

Ces barreaux sont espacés de 15 cm. En hiver, la neige tombe de 30 cm par heure.



Après 3 heures et demie de neige, combien reste-t-il de barreaux non recouverts par la neige ?

Numéro 2

Un lutin a forcé le cadenas d'une armoire à cadeaux et en a brouillé le code. Sachant que :

La somme des 4 chiffres qui déverrouillent le cadenas est 13

Le chiffre des milliers est 2 fois plus grand que celui des unités, Celui des centaines est 3 fois plus grand que celui des dizaines. Peux-tu découvrir le code secret.



Belote

Pour les amateurs de belote dans ce pli, quelle carte a le plus de valeur, sachant que l'atout est le trèfle



Quelques infos :

L'accueil physique du CSC est fermé.

L'accueil téléphonique reste OUVERT au [05.49.80.57.63](tel:05.49.80.57.63)

Horaires :

- Lundi, mercredi, jeudi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00

- Le mardi de 14h00 à 18h00

Le vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

Pour les démarches administratives (CAF, CPAM, Pôle emploi...), l'espace informatique reste ouvert sur rendez-vous.

Les appels solidaires continuent. Le CSC peut vous mettre en relation avec une personne volontaire pour un échange téléphonique chaque semaine.

Le Transport solidaire est suspendu.

Pour vos courses et vos RDV médicaux ou sociaux, le CSC vous accompagne dans la RECHERCHE DE SOLUTIONS adaptées à votre besoin.

Les Ateliers collectifs suspendus (ADDM, ateliers adultes...)

Le CSC sera fermé : du 19 décembre 2020 au 3 janvier 2021. JOYEUSES FÊTES !

Contact : Stéphanie Boyard :

Tel : 05/49/80/57/63 ou

Mail : Seniors.cerizeen@csc79.org

Page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/214124523206024>

Masques :



Il reste quelques masques en tissus réalisés par le collectif d'habitants

« A vos masques, prêts, partez ! »

Vous en avez besoin ? contactez-nous au csc du Cerizéen

Distribution 1 par personne jusqu'à épuisement des stocks.

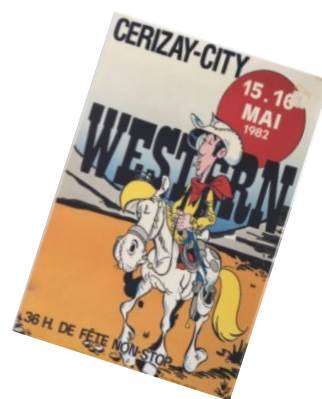
36h00 non stop :

Cette année, la bibliothèque, le pôle seniors du CSC du Cerizéen et la ville de Cerizay travaillent sur un projet d'exposition « rétrospective sur les 36h non-stop » pour avril 2021 !

Afin d'étoffer celle qui avait été mise en place en 2019 par l'EHPAD La Cressonnière, nous recherchons des documents, photos, vidéos, mais aussi des témoignages de tous ceux qui ont conservé des souvenirs, dans leurs tiroirs, mais aussi dans leur tête !

Vous souhaitez nous aider ? Rien de plus simple !!

- Vous avez des photos, des vidéos, des articles ou tout autre ment en rapport avec cette fête ? mettez-les au Socioculturel courrier ou rendant sur

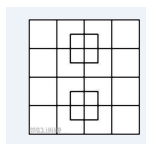


- Vous avez participé à l'organisation de ces fêtes ou simplement en tant que spectateur et que vous souhaitez partager oralement vos souvenirs ? Contactez le Centre Socioculturel pour proposer votre témoignage ! Surtout n'hésitez pas. Le but est de créer l'exposition la plus complète et précise possible afin de faire revivre chaque instant de cette époque qui a marqué l'histoire locale ! Renseignements au Centre Socioculturel du Cerizéen : (Stéphanie - animatrice pôle seniors) 05.49.80.57.63 ou seniors.cerizeen@csc79.org

Solutions de Jeu :

7 barreaux en 3 heures et demie.

$17 - 7 = 10$ barreaux



Il y a 40 carrés

Réponse énigme 2 :
6313.

Réponses énigme 1 : 10 barreaux.

3 heures et demi = 7 demi-heures

En raison d'un barreau par demi-heure, la neige aura recouvert :

La carte est : le 9 de trèfle avec 14 points