



# Le Petit Gerzatois

La crise sanitaire liée à la Covid 19 et les mesures qui en résultent bouleversent nos quotidiens.

Toutefois, le CCAS a à cœur de poursuivre une de ses missions : créer du lien social.

C'est pourquoi il vous propose ce petit journal qui a pu voir le jour grâce à l'implication des différents services de la ville et à la participation des seniors.

N'hésitez pas à participer vous aussi à ce journal si vous le souhaitez et à nous faire part de vos idées :

par mail à  
animation.ccas@ville-gerzat.fr

par tél. au 04.73.23.55.46

ou par courrier au  
Foyer d'activités CCAS,  
4 rue Francois Charrier,  
63360 Gerzat.



## Les fruits et légumes d'hiver

*Pourquoi ne pas manger "des fruits et légumes de saison" ?  
Les légumes d'hiver sont les stars des recettes réconfortantes et les fruits acidulés redonnent du peps au cœur de l'hiver !*

**Les légumes classiques :** carotte, pomme de terre, salsifis, chou, endive, oignon et poireau, mais aussi les légumes feuilles, mâche, épinards, oseille, chicorée, blettes et cardons, et les légumes oubliés (crosne, topinambour, panais) et les dernières citrouilles.

**Les fruits :** ananas, avocat, banane, citron, clémentine, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, litchi, mandarine, mangue, orange, pamplemousse, poire, pomme, papaye, pomélo, noix...

*Pour être au top de sa forme quand l'hiver s'installe, on fait le plein d'agrumes, et notamment des clémentines de saison (leur pleine saison s'étend de novembre à février).*



LE CCAS VOUS SOUHAITE  
DE PASSER DE BELLES FÊTES  
DE FIN D'ANNÉE !



## LA RUBRIQUE DE JEAN-PIERRE CHADEYRON

Remplacez les mots dans la chanson :

LANGUES, PRENDRE TOUT, ÉCLAIRE,  
LES PIERRES, TENDRE



**Julien Doré - NOUS, on ira voir la mer**

Nous  
On ira voir la mer  
Voir si les gens sont fiers  
Imaginer monter l'eau  
Bien qu'on n'ait rien su faire

On n'a plus rien à perdre  
Un peu de ventre et d'égo  
Et quelques  à défaire  
Pour les revoir se plaire

Nous, nous, nous  
Nous on s'en fout de vous  
Vous pouvez   
Tant qu'on est tendre nous

Nous, nous, nous  
Nous on s'en fout de vous  
Vous pouvez prendre tout  
Tant qu'on est tendre nous

Nous  
On ira voir la mer  
Voir si la lune   
De quelques têtes hors de l'eau  
Un monde où tout se perd

Demain c'est juste hier  
Un peu laissé sur le dos  
Un peu blessé par   
Qu'on n'a pas voulu perdre

Nous, nous, nous  
Nous on s'en fout de vous  
Vous pouvez prendre tout  
Tant qu'on est  nous

Nous, nous, nous  
Nous on s'en fout de vous  
Vous pouvez prendre tout  
Tant qu'on est tendre nous  
Nous, nous, nous



## LA RECETTE DE CARMEN

### VELOUTÉ DE PANAIS : RECETTE FACILE

#### Ingrédients :

- 1 panais
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 1 brin de thym
- 1 pincée de piment de Cayenne
- sel, poivre
- 1 cube de bouillon de légumes

#### Préparation :

Commencer par éplucher les légumes, les rincer et les couper en cubes.

Ajouter une noisette de beurre dans une casserole à fond épais.

Ajouter les légumes et faire revenir tranquillement.

Saler, poivrer et ajouter la pincée de piment.

Ajouter le brin de thym ainsi que le cube de bouillon de légumes.

Verser de l'eau, environ 500 ml, et laisser cuire à couvert à feu moyen durant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits (vérifier avec une lame de couteau).

Ajouter de l'eau au besoin, retirer la branche de thym et mixer les légumes à l'aide d'un mixeur plongeant.

Rectifier l'assaisonnement. Avant de servir ajouter un peu de crème si désirée.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Panais cultivé est une espèce de plante herbacée bisannuelle à racine charnue originaire d'Europe.

Il fut autrefois très cultivé comme légume et comme plante fourragère. C'était une culture quelque peu délaissée, sauf en Grande-Bretagne, dans les pays nordiques et en Afrique du Nord en Algérie où il est appelé left saidirr.

Le Panais cultivé, détrôné par la pomme de terre, est de retour sur la table française depuis la fin du XX<sup>ème</sup> siècle à la suite de sa réintroduction sur les étals par les maraîchers biologiques et l'engouement pour les légumes anciens. Le panais est d'ailleurs aujourd'hui, avec le rutabaga et le topinambour, l'un des rares légumes « oubliés » présents en frais pratiquement à longueur d'année mais surtout en hiver.

Le Panais cultivé, d'une couleur blanc ivoire, a une forme proche de celle de la carotte, et un goût légèrement sucré, noiseté, avec un arôme épicé.



## LA RUBRIQUE DE JEAN-PIERRE PORNIN



### Qui suis-je ?

J'ai vu le jour dans la province de Smaland (Suède) 5 mois avant Guillaume Apollinaire.

Je me suis éteint à Meadville (Pennsylvanie) 3 mois avant l'écrivaine Colette.

Après des études en Suède je m'installe en Allemagne.

L'année où Maurice Guérin gagne le tout premier tour de France à bicyclette, j'obtiens mon diplôme d'ingénieur en électrotechnique.

Alors que Jules Verne nous quitte, j'émigre aux Etats Unis.

A Pittsburg (Pennsylvanie) je suis nommé concepteur en chef chez Universal Fasterner, la même année où Louis Blériot traverse pour la première fois la Manche en avion.

Je n'ai rien inventé je n'ai fait que modifier les inventions de Elias Howe, Whitcomb Judson et de Max Wolf. L'année de la première guerre mondiale, je dépose le brevet de mes travaux qui sera validé 3 ans plus tard.

Je n'ai pas fait fortune mais mes descendants sont devenus milliardaires.  
Tous les jours vous vous servez de mes articles qui ont bien facilité la vie.

**DDNNSGKCB EEÄUO**

**G \_ \_ \_ \_ \_ \_ U \_ \_ \_ \_ \_ \_**



### Les armoiries de la Famille Princièrre de Monaco



Les armoiries de la Famille Princièrre de Monaco réunissent nombre de symboles hérités de l'histoire de la Principauté.

Les moines portant chacun une épée font allusion à l'épisode fondateur de l'identité monégasque qu'est la prise de la forteresse, le 8 janvier 1297, par François Grimaldi, déguisé en frère franciscain.

D'où l'expression « l'habit ne fait pas le moine. »



La devise "Deo Juvante" (avec l'aide de Dieu), était celle de Lambert Grimaldi, qui s'est assuré la fidélité de la population de Monaco, de Menton et de Roquebrune en 1458.

## RECONNAISSEZ-VOUS VOTRE VILLE ?

Saurez-vous retrouver ces endroits ?

1



2



3



## LES MOTS MÊLÉS

### Retrouvez les mots cachés.

Ils sont écrits de gauche à droite ou de haut en bas.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | L | A | D | E | C | H | O | U | X | J | Y | O |
| H | A | R | I | C | O | T | S | A | I | Q | C | D | I |
| M | T | Q | E | S | J | N | A | V | E | T | S | Q | K |
| H | A | R | I | C | O | T | S | - | V | E | R | T | S |
| P | O | M | M | E | - | D | E | - | T | E | R | R | E |
| L | A | R | T | I | C | H | A | U | T | O | A | Q | V |
| S | A | L | S | I | F | I | S | Y | B | T | R | I | E |
| D | N | B | R | O | C | O | L | I | S | Z | G | O | S |
| M | B | U | F | P | V | C | C | A | R | O | T | T | E |
| P | O | I | R | E | A | U | V | W | J | N | E | R | V |
| F | B | O | D | Q | S | O | I | G | N | O | N | X | U |
| C | È | L | E | R | I | U | S | K | R | A | J | G | T |
| T | O | M | A | T | E | S | Q | X | V | Y | E | I | O |
| T | L | A | I | L | O | É | P | I | N | A | R | D | S |

Épinards  
Salsifis  
Salade  
Poireau  
Choux  
Haricots  
Brocolis  
Artichaut  
Navets  
Cèleri  
Pomme-de-terre  
Carotte  
Oignon  
Haricots-verts  
Tomates

### Retrouvez les légumes représentés par les images

Ils sont écrits de gauche à droite ou de haut en bas.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | I | C | A | R | O | T | T | E | D |
| F | O | H | M | O | G | W | N | B | V |
| C | A | O | D | I | A | C | O | S | E |
| E | A | U | B | E | R | G | I | N | E |
| N | O | I | R | C | T | L | G | R | A |
| C | H | A | M | P | I | G | N | O | N |
| E | J | L | O | C | C | A | O | F | M |
| N | A | L | I | D | H | C | N | C | N |
| P | O | I | R | E | A | U | E | U | V |
| O | N | R | A | B | U | N | C | M | O |
| L | I | M | P | O | T | I | R | O | N |

## LA RUBRIQUE DE JANY SABATIER

### Les Maires de la ville de GERZAT



Voici des anagrammes de noms de maires de la ville de GERZAT.  
Retrouvez-les et classez-les par ordre de mandat du plus ancien au plus récent.  
Mais attention deux noms de personnes élues extérieures à la ville de GERZAT,  
se sont glissés volontairement dans la liste, mais de qui s'agit-il ?



OATHMS \_ \_ \_ \_ \_  
LRSIOGNOS \_ \_ \_ \_ \_  
DDASSAU \_ \_ \_ \_ \_  
EOPSRCD \_ \_ \_ \_ \_  
PTCHIO \_ \_ \_ \_ \_  
ABLISETIT \_ \_ \_ \_ \_  
DOLG \_ \_ \_ \_

Voici leurs prénoms : Valérie, Serge, Georges, Jacques, Jean, Éric.

## LA RUBRIQUE D'HÉLÈNE PENA

### Histoire amusantes :



Amoureux d'une petite fille de son école, Axel lui écrit « je t'aime » entouré d'un grand cœur.  
Sa maman lui demande : « qu'est-ce qui te plaît chez elle ?  
Il réfléchit et répond « je ne sais pas je n'y suis jamais allé ! ».

Mon petit-fils me demande pourquoi je l'appelle « mon trésor »  
Je lui dis que pour moi, il est ce que j'ai de plus cher !  
Il me répond : « mais mamie, un trésor ça peut se voler ! »



### Quelques petites astuces :

**Fini le givre !** Pour prévenir le givre, vaporisez de l'eau et du vinaigre blanc sur les vitres de votre voiture. Renouvelez l'opération 2 à 3 fois par semaine. En cas de mauvaise surprise un matin, imbinez un chiffon de vinaigre blanc et essuyez vos fenêtres, la glace doit disparaître rapidement.

**Plus de buée sur les lunettes :** Prenez de la mousse à raser pour nettoyer vos lunettes, les rincez bien à l'eau froide, puis essuyez-les. Vos lunettes sont nettes pour la journée.

### **Vous voulez éviter la buée sur le miroir de la salle de bain ?**

Lorsque votre miroir est sec, frottez toute la surface avec du savon. Passez ensuite un chiffon légèrement humide jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace. Répéter l'opération toutes les deux semaines pour un résultat durable.

## Remplacez les mots dans la chanson :

Et quelques **langues** à défaire

Vous pouvez **prendre tout**

Voir si la lune **éclaira**

Un peu blessé par **les pierres**

Tant qu'on est **tendre** nous

## Qui suis-je ? : Gideon Sundback

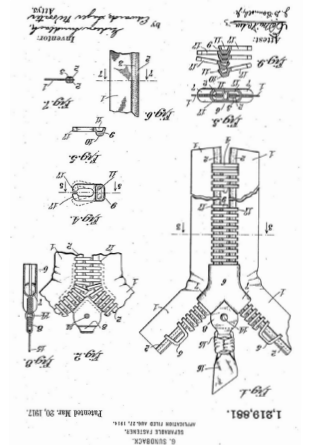
À partir de tentatives antérieures, Gideon Sundback met au point, de 1906 à 1914, la version actuelle de ce qu'on appelle couramment « fermeture Éclair », « fermeture à glissière » ou « fermeture à crémaillère », dispositif mécanique permettant l'ouverture et la fermeture rapide d'un vêtement ou d'un sac.

Chez Universal Fastener (« La Fixation universelle »), Sundback entreprend de perfectionner les produits existants. Il fonde ses travaux sur ceux de ses devanciers, parmi lesquels les ingénieurs Elias Howe, Max Wolf et Whitcomb

Judson.

Il part du mécanisme fabriqué par Universal Fastener, appelé « Judson C-curity Fastener », fonctionnant à l'aide de crochets et d'œilletons. Sa première tentative, baptisée « Plako » n'a pas grand succès, le Plako ayant la même tendance que ses prédécesseurs à se détacher de lui-même. Sundback résout finalement le problème en 1913, en inventant un mécanisme d'attache ne reposant pas sur l'utilisation d'œilletons et de crochets, le « Hookless Fastener n°1 » (« Fixation sans crochets n°1 »). Au lieu de crochets, son dispositif comportait des dents engrenées à l'aide d'un curseur.

En 1914, Sundback développa une nouvelle version baptisée « Hookless n°2 ». Ce mécanisme, reposant sur le principe de dents de métal qui s'imbriquent l'une dans l'autre, correspond pour l'essentiel à la fermeture Éclair moderne.



Dans ce dispositif, les deux côtés à joindre comportent chacun une rangée de dents métalliques décalées, pourvues chacune d'une bosse sur une face et d'un creux en correspondance sur l'autre face. La bosse de chaque dent s'engrène dans le creux de la dent de la rangée opposée lorsque les deux rangées sont rapprochées par les canaux en forme de Y du curseur. Les rangées de dents des deux côtés sont fermement serrées sur des bandes de tissu fort de façon à ne pouvoir s'écarter. Ceci correspond à la description du brevet de « Fermeture separable » US Patent 1 219 881 accordé en 1917. Sundback conçut aussi les machines destinées à l'assemblage des fermetures.

**Les maires de la ville de Gerzat :** du mandat le plus ancien au mandat le plus récents :  
Jacques DECORPS - Serge ROSSIGNOL - George DASSAUD - Jean ALBISSETI - Serge PICHOT

## Les personnes extérieures à la ville de Gerzat :

Eric GOLD, Sénateur du Puy-De-Dôme et Valérie THOMAS, Députée de la 1<sup>ère</sup> circonscription du Puy-de-Dôme depuis juin 2017.

## Saurez-vous retrouver ces endroits ?

1 : La Vague - 2 : Rue Mendès France - 3 : Boulevard Charles De Galle.

