

Hé MAG

Le local qui
vous parle

GRATUIT

ÉDITION secteur

Château-Thierry | Coulommiers
La Ferté-Sous-Jouarre | Rebaix
Montmirail | La Ferté-Gaucher

N°34 - février/mars 2019

Scannez
la page avec
ARZONE
pour découvrir
plus de
contenu.

Psychologie

Aller mieux

à la suite d'une agression
ou d'un accident

Bien-être

Grand ménage de printemps

pour votre corps

Beauté

Connaissez-vous l'histoire des

parfums orientaux ?

Art de vivre

La **force** de la **douceur**

Tout le monde en parle

LA BAGUETTE : Je suis Castel et solidaire

“

40 ANS
#CASTEL
ET SOLIDAIRE

BAGUETTE SOLIDAIRE
CASTELLE



Une opération
organisée par

ARZONE

Hé Mag est interactif !

Hé Mag enrichit son support papier en réalité augmentée.



Mode d'emploi



1 Munissez-vous de votre smartphone



2 Téléchargez l'application ARzone



3 Scannez les images signalées par le pictogramme

Attention ! Scannez les pages en tenant votre smartphone à l'horizontal.

D'un simple flash, découvrez un portail interactif riche en surprises :

- Contenus supplémentaires des rubriques
- Vidéos
- Offres exclusives des annonceurs
- Eléments en 3D
- Et bien plus encore...

Faites également profiter vos collègues et amis en partageant ces contenus interactifs sur les réseaux sociaux.



Magazine



Vous préférez les versions dématérialisées aux versions papier ? Flashez simplement la une du magazine et accédez directement à la version dématérialisée sans vous encombrer.

Vous n'avez pas le magazine papier ?

Les éléments enrichis peuvent également être flashés à partir d'une version dématérialisée du magazine, sur l'écran de votre tablette ou d'ordinateur.

Nous souhaitons rendre la lecture de notre magazine plus agréable et plus complète en associant le monde de l'impression à celui du digital.

RIKA®

Le poêle autrichien

Un conseiller spécialiste vous accompagne dans votre projet au sein de notre espace d'accueil de 380m²

25 ans d'expérience dans le domaine du chauffage à bois ou à granulés

Scannez la page avec ARZONE pour découvrir plus de contenu.



VENEZ DÉCOUVRIR LA SEULE GAMME DE POÊLES SILENCIEUX DU MARCHÉ



GRAND RÉSERVOIR À PELLETS



GRILLE DE BASCULEMENT



ÉCRAN TACTILE

DOMO, le poêle innovant

Découvrez les nouveaux arrivages en exclusivités et éditions limitées ainsi que nos poêles en fonctionnement toute l'année.

WEEK-END PORTES OUVERTES

28 FEVRIER, 1^{ER} ET 2 MARS 2019

www.rika-77.com



Fixe : 09 83 95 69 61

Mail : rika.meaux77@gmail.com

Port. : 06 98 57 18 64

Facebook : Rika Nanteuil lès Meaux

5, Avenue Fridingen (derrière TOYOTA et à 100m de Del ARTE)
77100 Nanteuil-Lès-Meaux

Les sorties en février

VENDREDI 22

CHÂTEAU-THIERRY 14h-15h30

Matière à penser : temps d'échanges ouvert à tous les curieux

Moment de rencontre qui à l'ambition de retrouver le sens de la conversation en s'interrogeant sur le monde contemporain. Philosophie, Économie, Histoire, Géographie, Science de la Vie et de la Terre, Science physique, Anthropologie, Sociologie, Psychologie, toutes les disciplines seront mobilisées. Gratuit. Jusqu'au 29 mars. **03 23 85 30 85**

COULOMMIERS 20h30

Tant qu'il y aura de l'amour

Jean vit avec Marie, la femme qu'il aime depuis trente ans. Mais il est également amoureux d'une jeune femme et l'avoue à sa femme. Une très belle leçon de vie et d'espoir. À la Sucrerie. **01 64 03 12 21**

CHÂTEAU-THIERRY 21h-23h

Sweet Criminals

À la croisée des chemins de la Folksong et du Blues, les angevins de Sweet Criminals viendront vous proposer leurs compositions arrachées à l'atmosphère d'un Tarentino ou d'un Robert Johnson tentant d'attraper le diable par la queue. **03 23 82 02 37**

SAMEDI 23

LA FERTÉ GAUCHER

Horaires non communiqués

Loto

Loto organisé par Brie Sport Organisation à la Halle aux Veaux. **01 64 75 87 87**

CHÂTEAU-THIERRY 9h30-17h

Nippon Kiss

Sonia Hamza est une artiste qui vit et travaille à la Ferté Gaucher. Elle a vécu plusieurs mois au Japon et en a retiré une expérience artistique qu'elle continue d'enrichir par d'autres voyages en Asie. Son travail sera présenté sur deux lieux à Château-Thierry : LA MAFA (installation de canevases) et la Médiathèque Jean Macé

FB FERMETURES
PARTENAIRE DE VOTRE CONFORT

Fenêtres, Portes d'entrée, Portails, Portillons, Clôtures, Portes de garage, Volets battants et Roullants, Automatismes, Pergolas climatiques, Stores bannes

Vente installation et S.A.V.

Devis Gratuit

HALL D'EXPOSITIONS
210 Route de Paris
02540 La Haute Epine

Bruno : 06 98 32 29 18 - Benoît : 06 26 82 12 45
Magasin : 09 80 99 30 59 - fbfermetures@free.fr
www.fbfermetures.fr

(triptiques photographiques). Visite en accès libre et gratuit. Jusqu'au 27 avril. **09 72 62 37 31**

VEUILLY LA POTERIE 9h30-17h

Portes ouvertes au Château de la Hulotte

Le Château de la Hulotte, jolie maison Champenoise, un lieu hors du temps. Des objets du passé, de la vaisselle ancienne, du linge monogrammé, des meubles chinés et revisités. Céline Seyler Juracek, peintre en décors, vous accueille dans son univers «Un écrin rêvé pour abriter mes tableaux, décors, trompe-l'œil et donner libre cours à ma créativité...». Jusqu'au 28 avril. **06 15 96 17 67**

ROZET SAINT ALBIN 13h30

Concours de belote
Concours de belote à la salle de la Mairie. 8€ par personne. Nombreux lots. Buvette et restauration sur place. **036 99 05 74 76**

CHÂTEAU-THIERRY 14h

Goûter des booktubers
Goûter des booktubers organisé à la Mé-

diathèque Jean Macé. Pour les + de 8 ans et sur inscription. **03 23 85 30 85**

LA FERTÉ SOUS JOUARRE 15h-18h

Traces et mouvements

Exposition Traces et mouvements d'Adèle BESSY et Serge GUARNIERI au centre d'art. Le dimanche de 10h à 18h. Entrée libre. Jusqu'au 03 mars. **culture@lfsj.fr**

MONTMIRAIL 20h30

Loto
Loto organisé par le Cochonnet Montmirailais à la salle Roger Perrin. **03 26 81 11 46**

DIMANCHE 24

LA FERTÉ GAUCHER

Horaires non communiqués

Loto

Loto organisé par Star Music Show à la Halle aux Veaux. **01 64 75 87 87**

BUISSIÈRES 14h30

Loto
Loto organisé par le Comité des fêtes, salle polyvalente. De nou-

breux lots à gagner. **06 04 09 54 71**

MERCREDI 27

MONTMIRAIL 10h-18h

Puzzles

Puzzles à la médiathèque interco. **03 26 81 11 46**

LA FERTÉ SOUS JOUARRE 15h30

Un conte du Chat perché

L'oncle Alfred offre à Delphine et Marinette des boîtes de peinture pour les récompenser d'avoir 7 ans. Elles décident alors de faire le portrait des animaux de la ferme. Mais cette décision va entraîner une série de catastrophes inattendues. Le nouvel opéra jeune

public de la compagnie In-Sense sert magnifiquement l'esprit incisif. Médiathèque Samuel Beckett. **01 60 22 74 91**

CHÂTEAU-THIERRY 15h30-16h30

Visite guidée : le temple mémorial

À la fois église protestante et mémorial, le temple mérite le détour. Ses vitraux racontent l'histoire du protestantisme et également l'entrée en guerre des Américains à Château-Thierry. Un lieu chargé d'histoire et de mémoire, à découvrir. Billetterie et départ à la Maison du Tourisme. 5€. **03 23 83 51 14**

Les sorties en mars

VENDREDI 1^{er}

CHÂTEAU-THIERRY 20h-23h

The Rodeo

Pour ce nouvel apéro-concert, La Biscuiterie aura le plaisir d'accueillir The Rodeo, ambassadrice pétillante et lumineuse d'une pop, à juste titre, ivre d'amour. Diablement colorée, sa palette musicale sublime néanmoins une couleur en particulier : le rouge, évidemment. Carmin, vermillon, pourpre. Sang, vin, lèvres. Gratuit. **09 52 84 04 10**

CHÂTEAU-THIERRY 21h

Le potentiel érotique de ma femme

Le Calicot présente le spectacle «Le potentiel érotique de ma femme» d'après le roman de David FOENKINOS et mise en scène de Sophie ACCARD. Hector est un collectionneur compulsif : badges de campagne électorale, thermomètres, dictionnaires croates... Cette addiction le rend malheureux et l'exclut de toute vie sociale. 17€. **03 23 69 43 00**

NEUILLY SAINT FRONT 20h30

MagicBox

Le nouveau spectacle de magie, mis en scène par Arthur Jugnot ! On a un bon début, une fin extraordinaire... Le reste du spectacle dépend de vous...signant une véritable comédie autour de la magie, Jean-Luc

Sommaire

Sorties du mois... p.4
A l'affiche p.11
Tout le monde en parle..... p.12
Petites Annonces..... p.16
Psychologie p.18
Bien-être..... p.19
Beauté p.20
Art de vivre..... p.21
Côté cuisine..... p.22
Muzik..... p.24
Jeux p.26

Envoyez vos sorties par mail : petites-annonces@he-mag.fr



HÉ MAGAZINE
N°34 FÉVRIER/MARS 2019
Société éditrice : HÉ MAGAZINE
ISSN 2556-8507
SAS au capital de 16 000 euros
Siège social : Centre d'affaires
42 Rue Michel Fauvet
77260 LA FERTÉ SOUS JOUARRE
Tél : 07 83 76 93 83
Directeur de la publication, de la rédaction et de la commercialisation : Antonio FERREIRA
Régie publicitaire : HÉ MAGAZINE
Conception graphique : Cécile Eskinazi © C ESKINAZI
www.cecileeskinazi.com
Impression : Impact imprimerie
Tirage : 10 000 ex -
Diffusion : Hé Magazine
Dépôt légal : à parution
Ne peut être vendu
Ne pas jeter sur la voie publique



Toute reproduction même partielle du contenu est interdite sans l'accord écrit du magazine. Tous les reportages d'entreprises, commerces et associations à but lucratif sont à caractère publi-informatif et relèvent de la responsabilité des annonceurs.

EMERIC MOTOCULTURE

RÉPARATION MATÉRIEL DE MOTOCULTURE
VENTE DE MATÉRIEL

Venez découvrir nos forfaits entretien

Déplacement OFFERT



27 BIS AVENUE DE LA FERTÉ-GAUCHER
77510 BELLOT

07 82 56 78 84
motoculturemeric@orange.fr
f Emeric Motoculture

Omois Isolation Confort

Château-Thierry Dpt 02 - 77
03 23 69 49 39
ZI DE L'OMOIS-BEZUET
02400 Bézu-Saint-Germain

Votre fenêtre
Fenêtres - volets - stores

L'expérience et la qualité

Votre confort
Isolations - double vitrage

Votre porte
Portes - portes de garage - portails et clôtures

www.omoisisolationconfort.fr
contact@omoisisolationconfort.fr

RGE QUALIBAT

Bertrand, sous la houlette d'Arthur Jugnot, va vous faire vivre un moment unique.
03 23 82 78 40

SAMEDI 2

MONTMIRAIL 12h
Repas dansant
Repas dansant organisé par Familles rurales.
03 26 81 11 46

ESSÔMES SUR MARNE 18h30
ZUMBA
2e édition de la soirée Zumba organisée au profit de l'Anat de l'Omois. 19h danse orientale et à 20h Zumba. Petite restauration et buvette sur place. Salle des fêtes.
06 83 12 65 31

JOUARRE 19h
Soirée fluo
Soirée fluo organisée par le Comité des fêtes et animée par DJ Max. Salle polyvalente. Menu tartiflette. 22€ par adulte et 14€ pour les moins de 14 ans.
06 52 20 43 42

DIMANCHE 3

BRÉCY 9h-17h
Balades Enquêtes Fêtes traditionnelles
Mener une enquête ludique afin de retrouver 8 fêtes traditionnelles dans des contes, des sculptures, lors de balades... pour rendre hommage à la nature et à la célébrer par la fête. Les ateliers auront lieu à l'extérieur ou à l'intérieur en fonction de la

météo et de la saison. Repas partagé le midi et goûter partagé en clôture de la journée. Covoiturage possible. 35€ adulte, 10€ enfant. Le 8 mars également.
06 12 91 33 74

MONTMIRAIL 11h-17h
Exposition
Exposition de peintures et de photos réalisées par des artistes locaux, au Foyer rural. Entrée libre.
03 26 81 67 33

COURMONT 14h
Concours de belote
Concours de belote organisé par le comité des fêtes. Tous les participants seront récompensés. Nombreux lots. Buvette et petite restauration sur place.
06 67 30 15 17

LUNDI 4

LA FERTÉ SOUS JOUARRE 14h-17h
Stage de cirque
Stage de cirque organisé par le Royal Boui Boui durant les vacances d'hiver. Au programme ; acrobaties, jonglage, assiettes chinoises, pyramides humaines, équilibre sur

le fil, boule ou rol-la-bolla. Un spectacle est préparé et répété pendant la semaine et présenté devant les parents, amis et voisins le 8 mars. Jusqu'au 8 mars.
06 29 20 79 64

MERCREDI 6

CHÂTEAU-THIERRY 15h30-16h30
Visite guidée : prenez de la hauteur à Saint Crépin
Le clocher de l'église Saint-Crépin est l'un des meilleurs points de vue sur Château-Thierry. Après un rapide historique, la montée des quelques 200 marches du clocher vous offrira une vue imprenable sur la ville et ses alentours proches. Un bon moment en perspective... pour petits et grands, qui vous permettra d'en savoir plus sur toute l'histoire locale. 5€.
03 23 83 51 14

JEUDI 7

LA FERTÉ GAUCHER
Horaires non communiqués
Bourse aux Vêtements
Bourse aux Vêtements organisée par l'Associa-

tion Familiale Briarde à la Halle aux Veaux. Jusqu'au 11 mars.
01 64 75 87 87

VENREDI 8

LA FERTÉ SOUS JOUARRE 15h-18h
Mater / No mater
Delfine Ferré et Marie-Hélène Le Ny proposent une exposition autour de la (non) maternité. Quelle place prend la maternité dans l'histoire des femmes de la préhistoire à nos jours ? Du mystère à l'injonction en passant par la dévotion, le refus... jusqu'à l'inscription joyeuse dans la continuité de l'aventure humaine. Au centre d'art. Jusqu'au 21 avril.
culture@lfsj.fr

CHÂTEAU-THIERRY 20h30
Fills Monkey
Les FILLS MONKEY, c'est un langage universel, celui du son, celui du rythme, celui de la musique et des pulsations irrésistibles. Leurs coups de baguettes sont magiques et leurs battements parviennent droit au cœur ! Les FILLS MONKEY mixent énergie, humour, facéties et poésie, pour nous transporter, petits et grands, dans un monde suspendu entre ciel et terre, entre passé acoustique et futur numérique.
03 23 83 51 14

DAMMARD 20h30
Nous les humains
«Nous les humains» spectacle de Maryvonne Beaune à Dammard.

Si toi aussi la fin du monde t'inquiète, viens rigoler un coup! Nous, les humains, spectacle d'humour sur la fin du monde. Vous vous rappelez de ces dessins qu'on faisait, enfant, où l'on devait relier des points grâce à des chiffres, pour à la fin faire apparaître une image ? 5€.
03 23 96 52 30

SAMEDI 9

MONTMIRAIL
Horaires non communiqués
Tournoi double badminton
Tournoi double organisé par le Badminton Club Montmirailais au gymnase intercommunal.
bcmontmirail@laposte.net

MONTMIRAIL
Horaires non communiqués
Loto
Loto organisé par SCM à la salle Roger Perrin.
03 26 81 11 46

JOUARRE 9h30-17h30
Salon de la femme et du bien-être
Salon de la femme et du bien-être organisé par ASS NEWS, à la salle polyvalente. Expo vente et recrutement pendant les 2 jours. Jusqu'au 10 mars. Buvette et restauration chaude sur place.
06 07 73 91 34

BEUVARDES 10h
Les oiseaux de la Logette
Munissez-vous de vos jumelles et accompa

LC PAYSAGE
— DEPUIS 10 ANS À VOTRE SERVICE —

PAYSAGISTE
AMÉNAGEMENT PARC ET JARDIN
CLÔTURES ET PORTAILS
ÉLAGAGE - ABATTAGE - BROYAGE
TERRASSEMENT - BÉTON DÉACTIVÉ

Tél : 01 60 23 02 78 - Fax : 01 60 23 88 16 - Port : 06 30 73 51 56
98 bis avenue du Général Leclerc - 77730 SAACY SUR MARNE
E-mail : lcpaysage77@hotmail.fr - Site : www.lcpaysage.fr

BALOOPARC
sur 2300 m²

• Petite restauration sur place
• Venez fêter vos anniversaires (sur réservation)

NOUVELLE ADRESSE
11 bld de la Marne (face au Leclerc)
77120 COULOMMIERS

OUVERT TOUS LES JOURS PENDANT LES VACANCES D'HIVER DE 10H À 19H

Facebook : balooparc - wifi - Tél : 01 64 20 83 38
www.baloparc.net

CHAUSSETTES OBLIGATOIRES POUR ENFANTS ET ADULTES

nez Franck pour une approche originale lors de cette balade annonciatrice du printemps à la découverte des oiseaux d'eau. Prévoir des bottes.
06 07 41 54 71

CHÂTEAU-THIERRY 10h
Jouer sans toxique : bien choisir les jouets et s'amuser naturellement

Ateliers santé-environnement « quels dangers pour les jouets? » animés par l'Agence Régionale de la Santé (sur réservation, adulte).
03 23 85 30 85

ROCOURT SAINT-MARTIN 10h-14h
Marché bio et artisanal
Marché Bio organisé à

La Ferme de la Genevoys. Une salle est à votre disposition pour les pique-niques.
03 23 71 22 38

CHÂTEAU-THIERRY 14h30
Conférence IUTL
Conférence IUTL à la Médiathèque Jean Macé.
03 23 85 30 85

FOSSOY 19h
Soirée années 80
Soirée années 80 au profit sur les pas de Syrine Leïla, à la salle des fêtes. Paëlla, salade, fromage, dessert, eau. Tarifs 4-5 ans 5€, 6-10 ans 10€ et à partir de 11 ans 20€. Réservation possible jusqu'à 4 mars.
06 20 03 73 63

Rendez-vous en ligne www.fertecontrôle.com

FERTÉ CONTRÔLE

AB 348 BD
101/18

-5€ OFFERTS

CONTRE CE BON À PRÉSENTER AVEC LA CARTE GRISE

OFFRE NON CUMULABLE VALABLE JUSQU'AU 31/12/2019

- TOUS VÉHICULES Électrique, GPL, Gros Volume...
- Centre équipé d'une piste pour véhicules de Collection et Spécifique

Z.I du Hainault (à côté du McDo)
LA FERTÉ SOUS JOUARRE
01 60 22 30 32

VILLENEUVE SUR BELLOT 20h30
Imbrogljo
La Compagnie LES INDOCILES de Boissy le Châtel présente IMBROGLIO. Pièce de théâtre comique d'après un texte de Vivien LHE-RAUX. Adaptation et mise en scène par Julie et Bastien. Entrée 8 €, gratuit aux enfants de moins de 12 ans. Salle des fêtes.
01 64 75 03 68

DIMANCHE 10

BRÉCY 9h-17h
Balades Ateliers MAGIE de la Nature
La nature est un lieu merveilleux pour se ressourcer. S'en inspirer au fil des saisons, au rythme des oiseaux, des arbres, permet de se re-découvrir. Les ateliers auront lieu à l'extérieur ou à l'intérieur en fonction de la météo et de la saison. Repas partagé le midi et goûter partagé en clôture de la journée. Covoiturage possible. 35€.
06 12 91 33 74

COULOMMIERS 16h
Concert au profit de

France Alzheimer77
L'Association France Alzheimer77 organise un concert du Grand Tribute Michel SARDOU. 13 Musiciens et Choristes dont certains issus de l'orchestre de Michel SARDOU, accompagneront le chanteur Bruno CASSUS, dont la voix n'est pas sans rappeler celle de l'artiste. À la Sucrerie. 25-28€.
06 51 89 59 60

JEUDI 14

COULOMMIERS 18h
La Belle Saison
Atelier à la découverte des pianos historiques. Jean-François Heisser conduit une conférence ponctuée d'extraits musicaux pour proposer au public une plongée dans l'histoire du piano grâce à la découverte de 2 instruments présents sur scène. À 20h30 : Récital de Jean-François Heisser sur le Chickering. Au Théâtre municipal.
01 64 75 80 00

VENDREDI 15

CHÂTEAU-THIERRY 18h
Monique Rozanès
Partagée entre son

atelier près de Château-Thierry et son atelier en Argentine, elle expose au SILO U1 une sélection de sculptures et de dessins autour d'une installation plastique et vidéo in situ intitulée Les Exilés. Une dizaine de peintures de son compagnon le célèbre peintre Argentin Leopoldo Torres Agüero dispara en 1995 seront également présentées dans la salle la plus emblématique du SILO, la Cathédrale. Entrée libre.
09 72 62 37 31

COULOMMIERS 19h30
Extraits de la correspondance d'Olga Knipper et d'Anton Tchekhov
Cirque et lecture – Extraits de la correspondance d'Olga Knipper et d'Anton Tchekhov dans le cadre de la Journée internationale de la femme. Anton Tchekhov (1860-1904) et Olga Knipper (1868-1959) se sont rencontrés en 1897 au moment de la création du Théâtre d'Art de Moscou. Réservation obligatoire.
01 64 75 39 80

CHÂTEAU-THIERRY 20h30
La Fontaine Quel il est
La Fontaine Quel il est...ou l'autopsie d'un poète. L'un des plus connus sans doute. Qui n'as pas appris une ou souvent plusieurs de ses fables à l'école? Le spectacle proposé veut démystifier une image stéréotypée et très conventionnelle du Bonhomme en le réhumanisant et en le replaçant dans son véritable contexte de vie. Jusqu'au 30 mars.
03 23 83 42 92

MONTMIRAIL 20h30
Musiques Américaines Opéra de Reims
Opéra de Reims sous la direction de Yann Molénat. Première partie chorale Les Rossignols. 8€, à la salle Roger Perrin.
03 26 81 40 05

NEULLY SAINT FRONT 20h30
Les Amis de Brassens
Ce trio, par Bruno GRANIER (« le petit-cousin du Grand Georges ») revisite la sobriété des musiques de Brassens

Cycles VAN NIMMEN

DEPUIS 40 ANS À VOTRE SERVICE

47 AVENUE DE CHÂTEAU-THIERRY - BRASLES

03 23 69 45 97

sports.passion02@orange.fr
www.sportpassion02.com

CYCLES VAN-NIMMEN

en proposant des orchestrations originales dans une veine chère aux amoureux de Django Reinhardt. Le parti pris est celui de la fidélité à « l'esprit Brassens » tout en mettant en valeur la richesse musicale de son œuvre.
03 23 82 78 40

SAMEDI 16

LA FERTÉ GAUCHER
Horaire non communiqué
Soirée Gala
Soirée Gala organisé par le Lions Club à la salle Henri Forgeard.
01 64 75 87 87

BEUVADES 9h30-12h
Un petit coup de pouce pour vider les seaux des grenouilles

Traditionnel sauvetage de grenouilles et tritons dans les seaux du barrage pour les remettre à l'eau de l'autre côté de la route. Venez nombreux ! Pot de l'amitié offert. Prévoir des bottes et gilets jaunes. Organisé avec la commune et les propriétaires privés dans le cadre de Fréquence Grenouille.
06 07 30 41 61

CHIERY 14h-18h
Exposition
Exposition de peinture organisée par l'AOAC de Chiery pour la 20e année. 40 exposants. Invitée d'honneur Liliane Plateaux. Le dimanche de 10h à 17h30. Buvette sur place.
06 19 84 68 41

AGENOR Groupe

Nous entretenons aussi la confiance.

03 23 69 99 94
jpis@agenor.fr
agenor chateau thierry

AGENOR Propreté

AGENOR Espaces Verts

AGENOR Multi-Services

Propreté • Espaces verts • Multi-services
www.agenor.fr
Z.I de l'Omois - 02400 Bézu Saint Germain

Aux Fleurs du Tardenois

BONNE FÊTE AUX MAMIES!

LE 3 MARS C'est leur jour!

123 fleurs à distance par téléphone

5 rue place de la République 02130 Fère-en-Tardenois - 03 23 82 44 76



A L'AFFICHE

MARS 2019

CHÂTEAU-THIERRY
15h
Concert-lecture
Concert-lecture du conservatoire municipal.
03 23 85 30 85

BAULNE EN BRIE
18h
Saint-Patrick
Pour la Saint-Patrick, fête de l'Irlande, les lectrices de Dorie Capadine liront à haute voix prose, poésie, contes. 20h à l'auberge de l'Omois, Baulne : menu irlandais, 20€. Le dimanche 17 mars à 11h, rendez-vous à la mairie de St-Aignan.
03 23 82 08 13

CHÂTEAU-THIERRY
20h-23h
Sugar & Tiger + les Grönaz
Florence/Sugar s'occupe du chant et des paroles, Didier Wampas/Tiger prend la guitare évidemment saturée tout en clamant les chœurs et autres houhous. Son fils Diego frappe très fort la batterie pour structurer le rythme lorsque son deuxième fils Arnold se prend pour Slash sans t-shirt et fait de splendides solos approximatifs.
09 52 84 04 10

ÉPAUX-BÉZU
20h
Loto
Le Comité des fêtes organise un loto à la salle des fêtes. Nombreux lots à gagner. Petite restauration et buvette sur place.
03 23 70 27 79

DIMANCHE 17
LA FERTÉ GAUCHER
Horaire non communiqué
Course cycliste
Course cycliste organisée par la J.S.F.G cyclisme. Attention ! Circulation difficile.
01 64 75 87 87

CHÂTEAU-THIERRY
8h30-12h
7^e randonnée solidaire
7e randonnée solidaire au profit des œuvres sociales de la Croix-Rouge. 3 parcours animés par l'Arpsa (Association des Randonneurs Pédestres du Sud de l'Aisne). Départs du 15 avenue de la République: 8h30 pour 12 km, 9h pour 8 km et 10h pour 4 km. Verre de l'amitié offert au retour, vers 12h.
03 23 83 21 34

La qualité au meilleur prix
A votre service depuis 10 ans

Ambiance Isolation Fermeture

Fenêtres - Portes - Volets
Vérandas - Portails - Portes de garage
Remplacement vitrages
Réparations diverses

** voir conditions en agence*

Le crédit d'impôt est de retour
pour tout achat de fenêtre*

Pour tous projets contactez Alexandre
ZI de Sept Sorts 1 rue de la Merlette
77260 La Ferté sous Jouarre
01 60 32 23 30 - aifsarl@orange.fr

MONTMIRAIL
9h-17h
2^e bourse multi-collections
2e bourse multi-collections organisée par ELC à la salle Roger Perrin.
06 20 18 33 02

CHÂTEAU-THIERRY
17h
Jeunes Talents : Libertés de forme
Célia Oneto Bensaïd
01 40 20 09 32

La notion de structure dans la musique classique est fondamentale. Pour qu'un discours soit intelligible, ne faut-il pas l'organiser ? Mais alors, qu'en est-il des rebelles ? Ceux qui excellent dans la forme maîtrisent aussi bien souvent les manières de la détourner ! C'est le point commun aux œuvres de ce récital.



LE DIMANCHE 3 MARS À 17H
SAISON 2018/2019 LA COMÉDIE FRANÇAISE AU CINÉMA :
LA NUIT DES ROIS
de William Shakespeare
Genre : Théâtre



SORTIE LE 6 MARS
CAPTAIN MARVEL
de Anna Boden, Ryan Fleck
Genre : Action, Super-Héros



SORTIE LE 6 MARS
L'ORDRE DES MÉDECINS
de David Roux
Genre : Drame



LE MARDI 12 MARS À 14H30 - EN PRÉSENCE DE LA RÉALISATRICE DU FILM
SAISON 2018/2019 CONNAISSANCE DU MONDE : IRLANDE, LA MAGIE CELTE
de Virginie Schwartz
Genre : Voyages, Géographie



SORTIE LE 13 MARS
DRAGON BALL SUPER : BROLY
de Tatsuya Nagamine
Genre : Animation, Mangas



LE MARDI 26 MARS À 20H
SAISON 2018/2019 LA COMÉDIE FRANÇAISE AU CINÉMA :
LE MISANTHROPE
de Molière
Genre : Théâtre



SORTIE LE 27 MARS
DUMBO
de Tim Burton
Genre : Famille, Aventure



SORTIE LE 27 MARS
STAN & OLLIE
de Jon S. Baird
Genre : Biopic, Drame

LE PRINTEMPS DU CINÉMA 2019

DIM 17
LUN 18
MAR 19
MARS

4€ LA SÉANCE

#printempsducinema

DU DIMANCHE 17 AU MARDI 19 MARS INCLUS
LE PRINTEMPS DU CINÉMA 2019
4€ la place à toutes les séances
(Hors majoration 3D et achat des lunettes)

AVEC LA PARTICIPATION DE
CINÉMA THÉÂTRE
contact@cine-chateau.fr
www.cine-chateau.fr

INFORMATION : VENIR AU CINÉMA ET STATIONNER SUR LA PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE : Suite à la réduction de la durée du stationnement sur la place de l'Hôtel de Ville, la municipalité a accepté que les clients du cinéma puissent y stationner le temps de leur séance. Pour en bénéficier, sur votre demande, le personnel de caisse pourra vous délivrer un duplicata de votre billet qu'il vous suffira de placer à côté de votre disque de stationnement.

LA MOTOCULTURE Champenoise

Vente et réparation de matériels espaces verts, produits de piscines
Tél : 01 60 44 08 03

MOTOBINEUSE ST2960 R
MOTEUR RATO 210 4 TEMPS
3+3 FRAISES
LARGEUR DE TRAVAIL 84 CM
1 VITESSE AVANT ET 1 ARRIÈRE
GUIDON RÉGLABLE EN HAUTEUR
POIDS 50 KG
450€ TTC

TONDEUSE WB455SLC
MOTEUR LONCIN 1P65FE
TRACTÉE 1 VITESSE
LARGEUR DE COUPE 45 CM
CARTER ACIER
299€ TTC

ZA Croix de Citry - 77730 SAACY SUR MARNE www.motoculture-champenoise.fr



“ Tout le monde en parle „

Je suis
CASTEL
ET SOLIDAIRE

BAGUETTE SOLIDAIRE
CASTELLE

Scannez
la page avec
ARZONE
pour découvrir
plus de
contenu.

Le Lions Club Château-Thierry Vallée de la Marne, en partenariat avec les artisans boulangers locaux, le Secours Populaire et la ville de Château-Thierry, lance une grande opération solidaire originale : « la baguette solidaire castelle »

Le principe est simple : payer une baguette d'avance, qui sera ensuite offerte au Secours Populaire.

Inspirée du fameux café suspendu, cette action de proximité s'imprime parfaitement dans l'ADN du Lions Club, dont le seul but est d'aider ceux qui en ont le plus besoin. Aider le Secours Populaire à fournir ce produit de première nécessité qu'est le pain, est donc apparu comme une évidence.

Et parce qu'une action est plus efficace si elle est solidaire, et avec la participation du plus grand nombre, il est donné à tous les castels et à tous les sud-axonais la possibilité d'y contribuer.

Les 10 artisans boulangers sollicités ont immédiatement accepté de participer à cette opération, s'engageant à livrer les baguettes au Secours Populaire le jour des distributions alimentaires.



Nathalie
REDOUTÉ

Opération
organisée par



En partenariat
avec



Lions Club Château-Thierry Vallée de la Marne | Facebook : LionsClubChateauVDM

Coulommiers
CARRELAGE.fr

Scannez
la page avec
ARZONE
pour découvrir
plus de
contenu.

1m² + 1m²
GRATUIT*

SUR UN LARGE CHOIX DE CARRELAGE EN MAGASIN

*Voir conditions en magasin.



51 rue de l'Orgeval **ZI - COULOMMIERS**

tél : 01 64 03 64 69

www.coulommiescarrelage.fr



Scannez la page avec ARZONE pour découvrir plus de contenu.

VOTRE PETITE ANNONCE AVEC PHOTO* GRATUITE C'EST ICI!



PAR MAIL
petites-annonces@he-mag.fr

PAR COURRIER
HÉ Magazine BP 04
02310 CHARLY-sur-MARNE

Nom _____
Rue _____
Code postal _____
Ville _____

- Particulier
- Association
- Entreprise (Uniquement pour les offres d'emploi)

- Infos pratiques / Sorties
- Immobilier vente
- Autos - Motos
- Les bonnes affaires
- Immobilier location
- Emploi - Formation
- Offres
- Recherches

☎ _____ @ _____

IMPORTANT : votre annonce sera diffusée pendant toute la période de parution du magazine, et ne fera pas l'objet d'un renouvellement automatique. Une annonce par foyer.

↘ **Annonces limitées**
(les annonces seront traitées par ordre d'arrivée)

↘ **Une seule photo par annonce**
(prévoir une bonne résolution)

Cochez la rubrique, précisez le détail de votre annonce, le prix, la nature de l'événement, ainsi que l'heure, la date et le lieu. Merci de respecter les espaces entre chaque mots.
En cas d'annonce non conforme, non remplie ou illisible, celle-ci se verra refusée.

* Réservé uniquement aux particuliers, associations et municipalités sous réserve de places disponibles. Les photos sont valables uniquement dans la rubrique « Petites annonces ».



NOUVEAU SITE

Petites annonces gratuites pour les particuliers et les associations

Le local qui vous parle

Scannez la page avec ARZONE pour découvrir plus de contenu.



Consultez les dernières éditions en ligne, ainsi que les archives

www.he-mag.info



Petites annonces

AUTOS - MOTOS

Vends quad 250 homologué année 2005 3200 kms. Fuite de frein à réparer. 1200€ à débattre.
06 13 64 57 84

Vends barre de toit en très bon état pour Seat Ibiza. 25€
06 79 24 59 57

Vends 2 rampes de levage voitures pro, état neuf L90 I23 H23 achat Leviel 100€. Prix 60€
06 35 23 06 62

Vends 2 pneus Clio contact état neuf 175/65/R14 70€
01 64 20 65 42

IMMOBILIER

Maison 150m2 3 Chambres beau jardin 2300m2 constructible dépendances. Dormans. 289 000€
06 82 04 52 90

BONNES AFFAIRES

Peintre vend tableaux huile-aquarelles à différents prix et différents sujets.
06 36 58 58 91



Vends 8 dessus de chaise petites fleurs roses. Le lot 10€
03 23 84 07 04

Machine à trancher le jambon professionnelle, peu servie. Prix 150€
06 30 17 33 33

Vends 10 casiers à bouteilles de 12 trous en bon état. 6€/pièce.
06 08 30 97 77

Vends 2 tables salon, une en pierre et fer forgé et une autre en osier. Dessus en verre toutes les deux. 20€/table à débattre.
06 81 91 98 76

Vends évier gris 1 bac en résine de synthèse TBE 1 m/50cm marque Blanco 100€ Château-Thierry.
06 63 62 24 47



Vends poêle ancien à charbon Godin en fonte noir turquoise dimension 33-27-74
06 30 50 89 01



Vends table de bureau en chêne 137X77 cm 130€, bureau écolier ancien 30€ tel pour rendez-vous Coulommiers.
06 19 41 46 81

Vends poêle Godin 9,5KW Le Biodesign bûche 040 très peu servi, tuyaux 153 mm. 850€
06 75 62 75 19

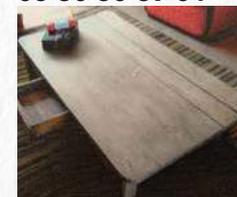


Vends canapé 3 places structure merisier assises en tissu. Photos sur demande. prix 150€
06 74 31 37 58

Vends habits fille 5-6 ans 2€ en bon état, manteau 5 ans 20€ valeur 50€ et divers jouets.
06 24 00 61 66

Vends déambulateur neuf 40€, tabouret rond avec pied réglable plateau tournant bleu neuf 30€
03 23 82 18 61

Vends table basse 1 tiroir en bois blanchi 120X70X28 à Coulommiers.
06 30 50 89 01



Vends cuisinière Deville à fioul année 2010 bon état peu servie prix 300€ à débattre.
06 56 83 09 84

Vends vélo d'appartement Domyos VM230 très peu servi. Acheté chez

Décathlon.
01 60 23 57 92

Vends très beau piano accordéon KXIO ORLA très peu servi 120 basses 5 rangs prix 1400€
06 48 67 23 23



Vends confiturier 2 portes 1 tiroir en bois blanchi, dimension 65X38X85 à Coulommiers
06 30 50 89 01



À vendre paire de lunette de soleil marque Maui Jim, pratiquement jamais portée. Étui rigide et sacochette de transport en tissu fourni. 30€
07 83 76 93 83

EMPLOI

Assistante maternelle agréée propose des places disponibles à

Jaulgonne.
06 75 92 34 71

Nous vous proposons de garder vos chiens à tout moment de l'année.
03 23 70 02 94

Propose services pour faire les courses, le jardin auprès des personnes âgées sur la Ferté gaucher ou Coulommiers.
07 84 24 21 43

Prestations pédagogiques, éducatrice expertise petite enfance et soutien parental guide VAE.
06 41 14 87 67

Aide à la personne 61 ans, garde jour/nuit et week-end, toilettes, cuisine, courses, rendez-vous médicaux, références.
06 86 36 08 51

Renault OCCASIONS
C'est en étant exigeant qu'on reste N°1

<p>17 500€</p> <p>RENAULT CAPTUR TCE 120 ENERGY-INTENS 19 615 km</p>	<p>16 900€</p> <p>TOYOTA YARIS HYBRIDE 100H-COLLECTION JAUNE - 20 500 km</p>	<p>17 500€</p> <p>MAZDA3 1.5L SKYACTIV-D 105 CH-ELEGANCE 34 047 km</p>
<p>15 500€</p> <p>DACIA DUSTER DCI 110 4X2-BLACK TOUCH 2017 - 37 338 km</p>	<p>24 500€</p> <p>RENAULT MEGANE IV BERLINE DCI 165 ENERGY EDC-GT - 9 510 km</p>	<p>28 500€</p> <p>RENAULT KADJAR X-TRONIC INTENS DCI 130CV 13 067 km</p>

<p>RENAULT La vie, avec passion</p>	<p>GGA CHATEAU-THIERRY</p>	<p>51-58 avenue d'Essômes 03 23 83 82 32 www.reseau.renault.fr/chateauthierry</p>
--	---------------------------------------	---

Contact commercial
Portable : **07 83 76 93 83**
Mail : contact@hemag.fr



ALLER mieux



à la suite d'une agression ou d'un accident

Chacun peut être amené à vivre une expérience difficile, voire traumatisante, au cours de son existence. Il peut s'agir d'un accident : sur la route ou à la maison, ou d'une agression au travail, dans la rue ou par un proche, ou bien encore d'un deuil soudain.

Ces événements font violence à la personne qui y est confrontée.

Le cerveau et l'organisme doivent s'adapter pour faire face à une situation exceptionnelle, soudaine et imprévisible. Ils mettent en place des mécanismes de sauvegarde exceptionnels pour affronter l'événement. Cela peut se traduire par le fait de réagir sans réfléchir, comme en pilote automatique ou alors de rester figé, sans réaction. Parfois encore la personne peut avoir l'impression que c'est arrivé à quelqu'un d'autre, qu'elle n'était plus dans son corps pendant l'événement.

Une fois l'événement passé, il est fréquent que la personne présente des réactions comme :

- **des pertes de mémoire** au sujet de l'événement
- **des reviviscences** : flashback de l'événement
- **des troubles du sommeil**, des cauchemars,
- **des réactions d'évitement** : difficulté à reprendre la route, à repasser dans la rue où s'est passée l'agression...
- **des perturbations émotionnelles** : irritabilité, stress, angoisses...

Ce sont des réactions possibles à la suite d'un événement traumatique, et elles disparaissent généralement d'elles-mêmes dans les jours ou les semaines qui suivent.

Toutefois il peut arriver qu'elles ne s'améliorent pas. Au-delà d'un mois après l'événement, un état de stress post-traumatique peut s'installer. Ce trouble anxieux nécessite de se faire aider d'un professionnel pour aller mieux et reprendre une vie normale.



Aujourd'hui, il existe de nombreuses approches pour surmonter un traumatisme, alors n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un professionnel de santé ou d'un thérapeute.



Anaïs EUVERTE

Thérapeute, coach parentale et formatrice
Tél : 06 74 52 25 55

Blog : www.blog-espere.com
Mail : anaïs@lescheminsdelarelation.com
Site : www.lescheminsdelarelation.com



GRAND MENAGE DE PRINTEMPS POUR VOTRE CORPS

Le printemps est le synonyme du réveil de la nature... Pourtant, vous ne ressentez pas l' regain de vitalité attendu ! Beaucoup se sentent même fatigués, barbouillés, le teint terne, l'haleine chargée, sommeil agité, une légère migraine se fait sentir, vous n'avez pas trop le moral... Ce sont les signes d'un organisme chargé de toxines.

Les cures de printemps sont des pratiques ancestrales simples et efficaces pour nettoyer le sang, éliminer les toxines, renforcer notre organisme. Voici donc quelques conseils pour aborder le printemps et prendre soin de vous :



Côté alimentation

- On privilégiera **les graines germées** avec les crudités en début de repas, il s'agit là d'une véritable bombe de vitamines et oligoéléments, mais aussi les crudités en général pour l'apport en fibres.
- Il convient **d'éviter l'excès de nourriture** pour échapper aux risques de stagnation d'énergie du foie. Car foie et rate sont les organes sensibles en cette saison.
- Donc **allègement en viandes, graisses, alcool, chocolat, sucres...**
- On choisira aussi les **légumes lactofermentés** comme la choucroute ou le kimchi, qui peut aussi se consommer cru en salade, les navets, les haricots, les champignons, les radis, la rhubarbe, le cresson, l'asperge, les jeunes pousses et légumes nouveaux, les aromates frais, le thé vert devraient être servis régulièrement au printemps.

Côté action

- Le matin **1 goutte d'huile essentielle de Citron** dans une cuillère à café de miel de garrigues.
- Prenez soin de votre **foie** en y déposant une **bouillotte chaude** chaque soir.
- **Prenez l'air** même s'il est encore frais et imprégnez-vous de l'énergie du printemps!
- Pratiquez un peu de **yoga**, même chez vous (il existe des vidéos très bien faites sur le net).
- Prenez vite rendez-vous pour un **massage**.



Audrey SITZ

Naturopathe Holistique et facilitatrice Access bars
Tél : 06 18 62 19 49

Mail : audrich02@gmail.com
Site : www.audreysitz.com

Connaissez-vous l'histoire des parfums orientaux ?

Cette famille olfactive sensuelle et envoûtante possède un réel pouvoir de séduction.

Les premiers parfums orientaux sont apparus dans les années 1920.

Ces senteurs mystérieuses sont à la fois douces et puissantes, et se déclinent de plusieurs façons : **les Orientaux épicés, fruités, floraux, boisés, frais...**

Notez que l'on y retrouve souvent des notes gourmandes et épicées telles que la **Vanille, l'Ambre, la Fève Tonka, le Patchouli ou la Myrrhe**. Ces ingrédients ajoutent de la rondeur au parfum, et de ce fait, ces parfums sont considérés comme chauds et sensuels, très appréciés en hiver, bien qu'il n'existe pas de règle et qu'ils se portent en toutes saisons !

Quelques exemples de parfums orientaux



Shalimar de GUERLAIN

La Bergamote, l'Iris et la Vanille réunies, séduisent les femmes depuis près d'un siècle et font de ce jus oriental épicé une vraie légende.



In Love With You d' ARMANI

Aussi séduisant que pétillant et dans un tout autre genre, cet oriental est un mélange fruité de cerises, floral de Jasmin et boisé de Patchouli.



La Nuit Trésor Musc Diamant de LANCÔME

Née en janvier 2019, cette fragrance sublimée par de l'essence de Rose, du musc, du Freesia et de la Vanille rend cet Oriental floral, très enivrant.

Il s'agit de 3 exemples parmi tant d'autres, tous autant que les autres, pour le bonheur olfactif des femmes qui les portent, et des hommes qui les respirent !



Alexandra NUNES DE CASTRO

Facebook : Passion Beauté de Château Thierry
Instagram : passionbeautechateau Thierry

Site : www.institut-chateau Thierry.com



La force de la douceur

Avez-vous déjà songé à tout ce qu'il est possible de faire de manière plus douce et plus efficace ?



Mobilité douce

En principe, ces modes de déplacement sont sans moteur, à "motricité autogène", mais des variantes telles que le vélo à assistance électrique sont souvent incluses dans la "mobilité douce" et la "mobilité active". Non seulement, ces modes de déplacement sont propres, mais en plus la pratique régulière de l'activité physique augmente la sécrétion naturelle de sérotonine, une hormone importante pour notre bien-être. De plus, vous risquez de créer des liens, bon pour le moral, difficile à réaliser en voiture. Enfin, cela fait du bien au porte-monnaie.



Médecine douce

Les traitements sont basés sur l'utilisation de moyens naturels (méditation, massage, hygiène de vie, soleil, air pur, etc.). En effet, beaucoup de maladies sont provoquées par le stress et notre mode de vie. Agir sur ces facteurs, permet de recouvrer la santé. Des mesures préventives permettent également d'éviter le recours massif aux produits pharmaceutiques, comme stimuler le système immunitaire par l'activité régulière à l'extérieur ou travailler sur l'ergonomie pour traiter un mal de dos. C'est encore la mobilité active qui permet de joindre l'utile à l'agréable.



Sylviculture douce

La forêt n'est pas qu'une ressource, elle a aussi un rôle dans l'écosystème et nous devons nous en occuper comme nous nous occupons de nos jardins. Gérer la forêt par coupes rases et plantations en monoculture n'est pas une voie d'avenir. Il existe des alternatives à cette gestion industrielle de la forêt.

La sylvothérapie est par ailleurs un mode de soin qui consiste à installer certains convalescents ou malades (victimes de maladies pulmonaires en général) dans certaines forêts pour leur offrir un air plus sain.



Communication non violente

Si les êtres humains aiment tellement prendre soin les uns des autres, pourquoi certaines personnes génèrent-elles tant de violence et de souffrance dans leurs interactions, même avec ceux qu'elles aiment ? Et, inversement, comment cela se fait-il que des personnes parviennent à rester bienveillantes, même dans des circonstances horribles et violentes ? Il s'agit d'une forme de communication qui vise à transformer les conflits en de simples dialogues. Cela diminue fortement notre stress et toutes les maladies liées au stress. Par ailleurs, nous augmentons nos chances de "réussir dans notre vie", tant sur le plan professionnel et personnel.



Résistance non violente

Pour un changement démocratique stable, durable et qui intègre tout le monde, c'est la non-violence qu'il faut choisir. Ghandi, Martin Luther King, Nelson Mandela sont tous des acteurs de changement puissant dans leurs sociétés qui ont utilisé la non-violence.

« Les opprimés en révolte n'ont jamais réussi à fonder une société non oppressive. » Simone Weil



Isabelle BARDY

Bâtiment durable et Habitat sain
Mail : isabellehahn@free.fr

Site : www.constructionbio.wordpress.com



Les courgettes

CAKE SUCRÉ A LA COURGETTE



- 3 courgettes
- 3 œufs
- 80g de cassonade
- 80g de sucre en poudre
- 60g de beurre demi-sel
- 1 gousse de vanille
- 150g de farine de blé
- 100g de poudre d'amande
- 5g de cannelle en poudre
- 4g de levure chimique
- 30g de raisins secs blonds
- 30g d'amandes effilées

1 Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer et fariner le moule.

2 Laver les courgettes et les râper finement avec la peau (environ 350g). Cuire le beurre à la casserole jusqu'à la couleur noisette. Mélanger tous les ingrédients secs : farine tamisée, levure, cannelle et poudre d'amande.

3 Battre les jaunes d'œufs avec le sucre cassonade et la moitié du sucre semoule afin d'obtenir

un mélange mousseux et blanc (blanchir). Ajouter la gousse de vanille grattée, le beurre noisette et les courgettes râpées.

4 Monter les blancs en neige. Lorsque le mélange double de volume, incorporer le reste de sucre et serrer (fouetter rapidement) au maximum pour obtenir une meringue très ferme.

5 À l'aide de la maryse, incorporer au sabayon 1/4 de la meringue,

ajouter le mélange farine-amande, les raisins et les amandes effilées en évitant de trop travailler l'appareil. Incorporer ensuite délicatement le reste de la meringue.

6 Verser la pâte dans le moule puis enfourner pendant 40 à 45 min : la pointe d'un couteau enfoncée au centre des gâteaux doit ressortir propre.

7 Laisser refroidir 10 min avant de démouler.

VELOUTÉ DE COURGETTE À L'INDIENNE



- 6 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 3 cl d'huile d'olive
- 3 pincées de sel fin
- 3 tours de moulin à poivre
- 1L de bouillon de volaille
- 4cl de crème liquide entière
- 5g de curcuma en poudre
- 7g de cumin en poudre
- 7g de curry
- 3 pommes de terre à chair fondante

1 Laver les courgettes, les fendre en 2. Les couper ensuite en mirepoix (cubes de 1cm environ). Laver et éplucher les pommes de terre, puis les couper également en gros cubes. Dans une cocotte ou un fait-tout, bien faire cuire les courgettes et les pommes de terre soient cuites. Vérifier la cuisson en plantant la lame d'un couteau dans les cubes : elle doit les transpercer facilement.

2 Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant, puis rajouter la crème liquide. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre si nécessaire. Servir chaud.

ASTUCE
Pour relever la soupe, mettre du Piment d'Espelette.



Stéphanie QUEFFEULOU

Créatrice et formatrice à l'atelier Cuisine et Vous

Site : cuisineetvous.net
Tél : 06 61 32 29 92

Découvrez nos gammes de poêles pour un hiver en toute sérénité



UN POÊLE OU INSERT À BOIS ACHETÉ (FOURNITURE ET POSE)

UN POÊLE OU INSERT À GRANULÉS ACHETÉ (FOURNITURE ET POSE)

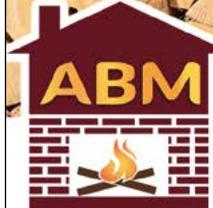


6 STÈRES DE BOIS OFFERTS**

** Soit une remise de 300€ équivalente à l'achat de 6 stères de bois. Voir conditions de vente en magasin.



1 TONNE DE GRANULÉS OFFERTE



61 av. Franklin Roosevelt
77260 La Ferté sous Jouarre (sur la RN3)
Mail : abm1@orange.fr - Web : www.abm77.fr
Facebook : ABM Gonçalves Fabrice - Tél : 01 64 36 27 51



*Suivant la réglementation des Impôts 2019

“ Muzik ”

Scannez la page avec ARZONE pour découvrir plus de contenu.

#5 SPÉCIALE REPRISES PUNK

Car oui : 2019 sera punk, ou ne sera pas. Trop heureux d'accueillir le roi d'entre eux le 16 mars prochain à La Biscuiterie (Didier Wampas, the one and only, pour celles et ceux qui n'auraient pas suivi), nous vous avons sélectionné une poignée de reprises crête iroquoise et saveurs houblonnées, à écouter, il va sans dire, en tapant fort du pied !

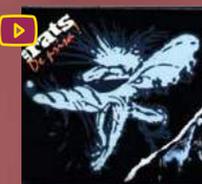
Prenez soin de vous, faites des playlist !

Tous les mois, La Biscuiterie vous propose désormais une petite sélection, il va sans dire non-exhaustive, de titres autour de thématiques diverses et variées... à chacun.e de les compléter !



My Way - Sid Vicious (1978)

Véritable ovni punk, le documentaire parodique *The Great Rock'n'Roll Swindle* (en français : "La Grande Escroquerie du Rock'n'Roll") renferme de sacrés petits trésors tout aussi fulminants qu'historiques. Parmi eux, cette version moqueuse et agitée signée Sid Vicious, qui vêtu de son plus beau smoking blanc, fait trembler l'Olympia au son de sa très libre interprétation du standard de Frank Sinatra (lui-même tiré de l'œuvre de notre Cloco national, comme vous le savez !). Tant pis pour les paroles, tant pis pour la bienséance, tant pis pour le premier rang.



Il est Cinq Heures - Les Rats (1995)

A la question "comment célébrer de la meilleure façon qui soit Dutronc, crooner magnifique à l'allure de rockeur et à l'insolence punk intacte", le quintet originaire de Seine et Marne répond par une réinterprétation subversive et électrique de l'un de ses plus grands tubes. Une franche réussite !



Aux Champs Elysées - NOFX (1997)

À la fin des années 90, les Californiens de NOFX ont la drôle, mais sacrément brillante idée de dépoussiérer ce standard de Joe Dassin, à la sauce alternative. Dépouillé, foutraque, un peu désordonné, le résultat est surprenant et efficace. Qu'importe le flacon, n'est-ce pas ?



99 Red Balloons - Goldfinger (2000)

Habitué à squatter les dancefloors colorés au son des années 80, le titre prend ici un bon coup de jus et s'électrise jusqu'aux abîmes de ses propres fondements, abandonnant la langue de Goethe au profit de celle de Shakespeare, le temps d'une danse véhémement et carabinée. Vous avez aimé le 1 ? Vous aimerez très certainement le 2 !



What A Wonderful World - Joey Ramone (2002)

Originellement interprétée par le grand Louis Armstrong, ce véritable hymne à la vie fit l'objet de nombreuses reprises, dont une vivifiante, suspendue et poétique à souhait par Joey Ramone *himself*, sortie de façon posthume un an après son décès. A noter que le morceau figurera sur la liste des chansons jugées inappropriées par Clear Channel Communications à la suite des attentats du 11 septembre. *What a wonderful world, right ?*



Don't Stop Me Now - The Vandals (2004)

Des Californiens, encore et toujours. Peu surprenant lorsque l'on connaît le rôle majeur de la scène californienne dans le mouvement punk, vous me direz. Légers et désinvoltes, ces quatre vandales continuent en tout cas de défendre leur patronyme, cette fois-ci en s'attaquant à l'un des plus grands monuments de la musique rock : Queen.



Le Téléphone Pleure - Opium du peuple (2010)

De loin les maîtres de la reprise audacieuse, fun et décalée en hexagone ! De quoi réconcilier le plus hardcore des rockeurs avec la chanson française de papa, celle qui sent bon les croissants et le cog-au-vin. Bon autant être transparents, il eut été impossible de n'en choisir qu'une seule en toute objectivité, tant l'excellent répertoire de ces albigeois est vaste et opulent. Alors on a mis celle avec Didier Wampas. Facile.



Xavier LELIEVRE

La Biscuiterie, scène de musiques actuelles Château-Thierry
Tél : 09 52 84 04 10

Mail : contact@labiscuiterie.org
Site : www.labiscuiterie.org

stéphane plaza

immobilier

Scannez la page avec ARZONE pour découvrir plus de contenu.

OUVERT : du Mardi au Samedi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h



LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE MAISON 5 PIÈCES 129 M² - 237 000 €

Venez prendre de la hauteur à la Ferté-sous-Jouarre même avec cette maison refaite du sol au plafond! Dès l'entrée choisissez votre direction! vers cette jolie chambre avec dressing ? Si vous décidez de suivre l'escalier, il vous mène à l'étage dans un séjour spacieux et lumineux, une cuisine semi-ouverte, deux chambres et une salle d'eau refaite avec goût. Ou préférez-vous peut être partager dehors avec de jolies biquettes un moment en famille sur la terrasse. Quelle que soit votre direction, on vous y attend!



BOITRON MAISON 5 PIÈCES 126 M² - 300 000 €

Jolie maison dans la vallée du petit morin. Maison récente et décorée avec goût. Comprennent un vaste salon séjour et une cuisine fermée équipée. Au rez de chaussée une jolie chambre et sa salle d'eau à l'étage 3 chambres spacieuses avec une salle de bain. Le tout sur un joli terrain de 1000m carrée. Vous n'avez plus qu'à poser vos valises et venir écrire une nouvelle histoire!



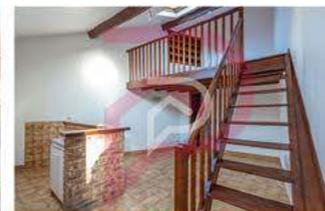
LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE A VENDRE MAISON 3 PIÈCES 85 M² 185 000 €

En exclusivité venez découvrir ce joli plein-pied des années 1970. Proche du centre ville et des nombreuses commodités. Cette maison se compose d'un salon - séjour de 28 m², d'une cuisine indépendante, de deux chambres, d'une salle de bains et de WC séparés. La jolie cheminée vous donnera l'envie de bouquiner près du feu en hiver. Le garage attendant de 35 m² où vous avez la possibilité de mettre au chaud vos voitures pour l'hiver. On termine avec le terrain entièrement clos de 816 m² qui vous offre votre coin de verdure en centre ville ! Premier achat ou pas, vous saurez vous y projeter selon vos goûts et envies. Pour cela nous vous y aidons !



LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE MAISON 5 PIÈCES 108 M² - 250 000 €

Maison de ville de 2005 comprenant : 5 pièces, dont 3 chambres, salle de bain, séjour d'environ 35 m² le tout sur un sous-sol total avec des combles à finir/d'aménager. Cette maison est prête à vous accueillir dans les plus brefs délais !! N'hésitez plus et arrêtez vous pour la visiter!!!!



LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE APPARTEMENT 2 PIÈCES 42 M² 115 000 €

Charmant appartement au cœur de la Ferté sous Jouarre, avec une pièce de vie, kitchenette, salle de bain, une chambre et mezzanine le tout avec un garage, une courette. N'hésitez plus, venez le visiter!!!!



LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE APPARTEMENT 2 PIÈCES 51 M² 127 000 €

RARE SUR LE SECTEUR !!! Ce superbe appartement très ensoleillé, situé au Second étage avec ascenseur. Vous offre une entrée ouvrant sur un beau Salon/Salle à manger donnant sur un balcon avec vue dégagée qui saura ravir quelques moments de détente après de rudes journées !! Une spacieuse cuisine aménagée, salle de bains, WC, Une chambre avec placard. A VISITER RAPIDEMENT ...

01 60 09 12 16

STEPHANE PLAZA LA FERTÉ-SOUS-JOUARRE
41 avenue Franklin Roosevelt - 77260 La Ferté-sous-Jouarre
www.stephaneplazaimmobilier.com

Sudoku

Difficulté Facile ★ - Moyenne ★★ - Difficile ★★★



★★

		6	9	3	2		
7	9			2			
		1					
9		3	2	5	6		
2				8			
	8		1		9		
6				4			2
1	7	2				3	6

★★★

		9		1	7		
2		5			7		3
						2	
	8	4					9
6	3	7					5
			9	2			6
	4		1				
		3		8			

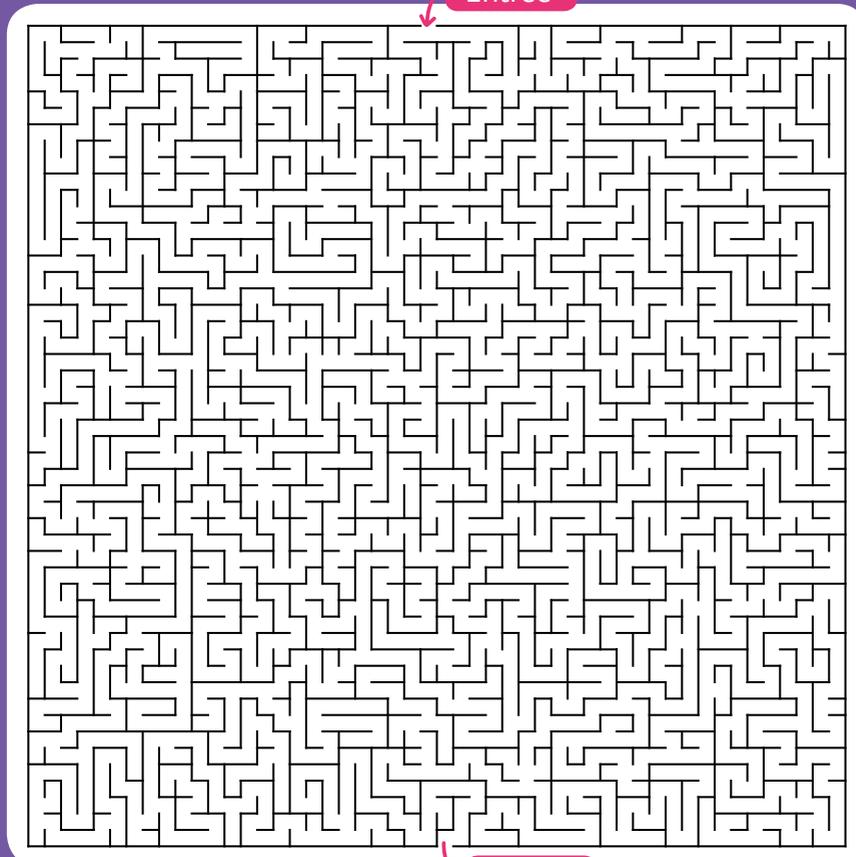
Mots cachés

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

- biner
- cosys
- forer
- freux
- imbiberez
- innée
- mares
- obéir
- peseta
- prierai
- puera
- raphia
- régné
- reportent
- scare
- soupesée
- tuant
- userez

Le labyrinthe

Entrée

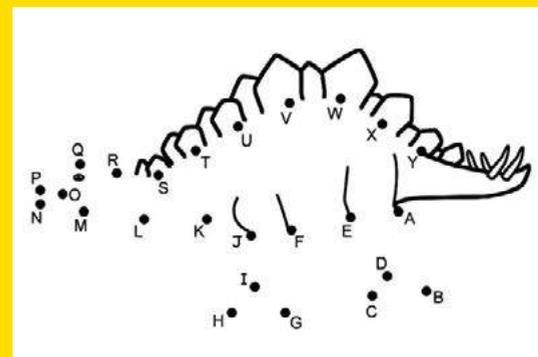
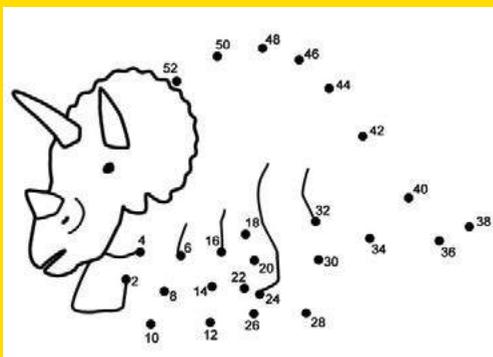


Sortie

Scannez les pages avec ARZONE pour découvrir les solutions des jeux.



POINTS À RELIER





Pierre SOLIVEAU et Fils

CHAUFFAGE - PLOMBERIE - SANITAIRE - ISOLATION - RENOVATION - ELECTRICITE - VENTILATION

OFFRES EXCEPTIONNELLES

Du 18 au 30 mars 2019*



Scannez
la page avec
ARZONE
pour découvrir
plus de
contenu.

* sauf les dimanches

Besoin de changement ou d'amélioration de chauffage ?

QUALIFIÉS pour vous apporter des solutions économiques et performantes, assurer sérieusement les entretiens et les dépannages, nous mettons nos compétences à votre disposition.



SUIVI ASSURÉ



DEVIS GRATUITS ET SANS ENGAGEMENT

01 60 22 30 42 www.soliveau.fr

entreprise.soliveau@soliveau.fr

47 Rue de Condé 77260 La Ferté sous Jouarre



PROFESSIONNEL DU GAZ
INSTALLATION - MAINTENANCE

