

ECHOS DU ROCHER



Bulletin du Foyer Rural de Saignon

Sommaire

Le mot de la Présidente	1
Il se passe toujours quelque chose à Saignon... même en hiver	2
Atelier Dessinons ensemble	3
Débroussaillage des sentiers	3
Atelier du Cru (cuisine sans cuisson)	3
Atelier Oenologie	3
Club Informatique	4
Gymnastique	4
Atelier Tricothérapie	4
Vendredi du Rocher	5
Taiji Chuan Chen	5
Parlons Anglais	5
Parlons Français	5
Langue et tradition Russe	5
Conversation italienne	5
Soirée Souvenirs : Saison 2	6
Occasion, vintage, seconde main	6
Ateliers Choco et Lula	6
Fête de la Musique	7
Club Photo de Saignon	7
Ska Barré	7
Les Festives	9
La Marelle	9
Arts Premiers de Peuples Minoritaires	10
Rencontre des cultures	10
Médiathèque	11
Ces pages sont les vôtres	12
Ces pages sont les vôtres	13
Carnet de recettes	14
Coups de coeur	15
Adhérer au Foyer Rural	16

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Le tournant de l'année a été marqué par des crues exceptionnelles du Calavon, des glissements de terrain et la chute de pans entiers de rochers et de murailles.

C'est ainsi qu'à la veille de Noël, deux saignonnais, Anne et Pierre, se sont retrouvés chassés de leur maison par la chute de quelques 500 tonnes de boue et de pierres !

Passée la stupéfaction, s'en est suivi un bel élan de solidarité villageoise à leur égard, chacun tentant de leur apporter aide et réconfort. De son côté, la Mairie achetait un terrain voisin de la zone accidentée afin d'entreprendre au plus vite les travaux de remise en état des lieux.

La solidarité, manifestée à l'égard d'Anne et Pierre, n'est pas un cas isolé à Saignon. Elle est au cœur de la solidarité que, dans le cadre du Foyer Rural ou des autres associations, nous souhaitons pour notre commune.

L'intérêt que suscite Saignon chez ceux qui y vivent ou le découvrent nous permet de croire que ce vœu sera exaucé !

Geneviève Dupoux-Verneuil



Dimanche 22 décembre, nos amis Pierre et Anne Bounhol, tranquilles dans leur maison, rue du Portail-Rouge, ont entendu un bruit foudroyant : l'effondrement d'un pan de mur, du côté des remparts et du chemin, sur leur maison, avec d'énormes blocs de pierre. Depuis, pour des raisons de sécurité, ils ne peuvent entrer chez eux, ni récupérer leurs affaires, ni mettre à l'abri ce qui peut l'être encore. Nous sommes solidaires de leur traumatisme et de tout cœur avec eux, cherchons des solutions concrètes pour les aider.

Corinne D

LE VERRE AU LAVOIR

Une photo du dernier Verre au Lavoir « une nouvelle tradition du Foyer Rural », pour accueillir chaque saison ou évènement...

Le 2 janvier, nous étions 85 !!! Avec de nombreux « nouveaux » venus autour d'un brasero !

Chacun apporte une coupe ou deux, une bouteille et un grignotage. Et c'est parti !

Corinne D.



LE CAFE ASSOCIATIF



Venez nous rencontrer chaque mercredi de 8h30 à 11h00 pour boire un coup, prendre le petit déjeuner, échanger entre Saignonnais et autres résidents, voir ou revoir l'exposition des 50 ans du Foyer Rural, discuter de l'actualité et de l'avenir.....

Ambiance sympathique garantie grâce aux fidèles bénévoles et à tous les visiteurs....

Maison des Associations, Place des Amandiers.

ET LE TROC...

Tissons un Réseau Original et Citoyen

Pour échanger bien sûr, mais aussi prêter, donner, partager...

Dernier troc :

- Réglage télévision contre boutures de papyrus
- Nombreux échanges de livres

Voyez les annonces, posez votre **offre et demande de services** sur le site du Foyer rural : <http://foyer-rural-saignon.blogspot.fr> ou écrivez-nous foyer.rural.saignon@gmail.com ou téléphonez : **06 79 61 04 95**

PASS'LIVRES :

Rappel : Sous le Lavoir, une bibliothèque de rue, ouverte 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, propose des livres pour petits et grands, en français, anglais, allemand... vous prenez un livre, vous en déposez un... vous ne jetez plus vos livres, **un bel exemple de partage de la culture !** **Corinne D.**

ATELIER DESSINONS ENSEMBLE : ALAIN DESROUSSEAUX SMS AU 06 09 15 32 98
ou par mail desrousseaualain@gmail.com

Nous avons trouvé un lieu d'exposition fort sympathique et très fréquenté à Saignon : « chez Christine »
Christine et Thierry ont accueilli quelques aquarelles que nous avons peintes lors de nos séances collectives, de Anne Rozen et moi même. Mais il faut que « ça tourne ».
Aussi vous pouvez sélectionner vos œuvres afin de renouveler l'expo!
Merci pour leur accueil !
Les beaux jours approchent, alors préparons notre matériel età bientôt!
Alain D.



DÉBROUSSAILLER À SAIGNON : FRANÇOIS DUPOUX 06 80 18 98 78 - francoisdupoux@gmail.com

La lumière de février était si belle ce samedi.
Balade à partir de l'ancienne route de Saignon à Auribeau.
3 heures de bonheur et de sécateur !
N'hésitez pas à nous rejoindre !

Corinne D.



ATELIER DU CRU : MYRIANNE 06 81 49 13 11 - myriannedesrousseau@gmail.com

« On craque tous pour le cru » (Cuisine sans cuisson)

Les ateliers reprendront en Mars-Avril et en principe le vendredi après-midi une fois par mois. Cet atelier est l'occasion pour chacun(e) de passer un moment convivial et chaleureux en amenant sa recette avec ses ingrédients pour la réaliser ensemble. Certains thèmes peuvent être fixés selon la saison et/ou les envies exprimées.

Vous pouvez aussi participer à cet atelier sans idée particulière de recette. Une participation de 5 euros vous sera demandée si vous n'êtes pas adhérent du Foyer Rural.

La date du prochain atelier (thème des salades printanières) sera confirmé par mail aux adhérents du Foyer Rural et sur le blog.

Ateliers à la Maison des Associations.



CLUB ŒNOLOGIE : GENEVIÈVE I. ET CORINNE : 06 81 93 67 50

Prochaine séance du Club Œnologie en octobre (date à préciser)

Afin de poursuivre les séances d'œnologie, nous sommes toujours à la recherche d'un endroit approprié (cave ou local...) pour organiser la prochaine séance dont le thème portera sur les vins de la Loire

N'hésitez pas à nous contacter pour nous proposer cet endroit. Geneviève I.



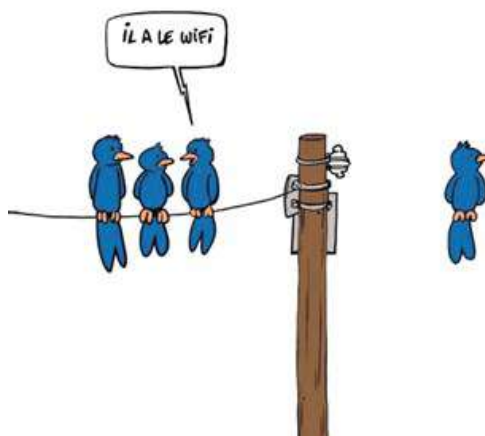
CLUB INFORMATIQUE JACKY BOREL : 04 90 74 35 11

Les cours se poursuivent tous les mardis à partir de 17h, malgré les problèmes d'Internet sur la commune de Saignon. Le réseau Orange semble de plus en plus perturbé depuis environ un mois sans que l'on puisse savoir de quoi il s'agit : réseau endommagé, vétuste, coupures accidentelles... ? Sur le réseau de Saignon village (NRAZO Saignon village) se pose la question où en est la fibre tant promise par toutes les publicités ?

Malgré tout ces déboires, le Club Informatique fêtera ses dix ans de création dans la bonne humeur.

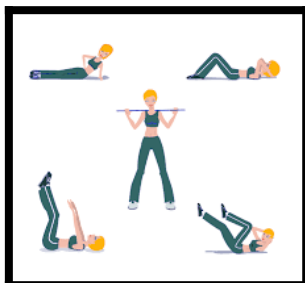
Rejoignez le Club de Saignon pour profiter de rencontres conviviales autour de l'usage des outils numériques et découvrez nos ateliers d'initiation et de perfectionnement au numérique.

Nous restons évidemment à votre écoute pour de plus amples renseignements ou informations complémentaires par téléphone : 04 90 74 35 11, par mail : frsci@orange.fr ou encore sur notre site www.frsci.jimdo.fr



GYMNASTIQUE

La santé par l'activité physique



20 participants suivent les cours assurés par Guillaume de l'association Siel Bleu, tous les mercredis de 18 h 15 à 19 h 15

Dans la salle des fêtes de Saignon mise à disposition du Foyer rural à cet effet par la municipalité.

Les séances se déroulent dans le travail et la bonne humeur pour un résultat visible, attesté par des tests effectués en fin d'année.

ATELIER TRICOTHERAPIE Yvette BOQUET 07 87 42 22 94

L'atelier textile a été remplacé par des après midi autour de la "tricotérapie" qui fonctionne à merveille, réunions entre personnes qui ont envie de créer de leurs mains, du sérieux et de la bonne humeur, échange de conseils, de laines, de modèles, papotages, visite d'une ferme de chèvres angora.

Nous sommes huit pour l'instant dont nos deux très sympathiques "Jane" qui viennent régulièrement avec leurs aiguilles, leur laine et leur bonne humeur, un beau partage, nous bavardons toutes ensemble et nos "Jane" écoutent et se forment à la langue française, elles sont enchantées, et nous rions beaucoup...

Pour celles qui n'aiment pas "tricoter", tout est permis ; couture, patchwork broderies, ou simples rencontres autour de l'art thérapie et du partage des savoirs.

Les séances se terminent parfois autour d'un grignotage apporté par les participantes...

Yvette

Si vous avez dans vos tiroirs des pelotes de laine dont vous n'avez pas l'usage, pensez à nous !



VENDREDI DU ROCHER :**Le vendredi 6 mars prochain, 17h, à la Maison des Associations**

Maryse COZZI vous fera découvrir les bienfaits de la relaxation et la réflexologie dans la prévention et la gestion du stress..

Ces techniques de thérapies manuelles issues de l'ostéopathie ont des effets efficaces et durables sur la diminution ou même la suppression des symptômes liés au stress.

Ce peut être aussi tout simplement un moment de bien être ...

« Pour le début de la présentation, je commencerai par des diapos expliquées, ensuite un temps pour les questions des uns et des autres, suivi d'une animation d'auto massage, de petits gestes qui peuvent soulager au quotidien tous ensemble et pour celles ou ceux qui le souhaitent. J'apporte ma table de massage pour quelques techniques réflexes de relaxation palmaire ou plantaire»

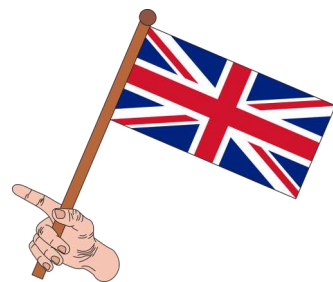
**TAIJI CHUAN, DE L'ECOLE CHEN, DAO YIN, WING CHUN DENIS GARBARINO 06 45 10 31 77**

Jeudi à 17h30, à la Maison des Associations,

Premier cours gratuit

PARLONS ANGLAIS nouveau cours animé par Kim BURT

Premier rendez-vous le mercredi 26 février, de 15h45 à 16h45, à la Maison des Associations pour décider ensemble du jour et de l'heure des prochains cours.

**PARLONS FRANCAIS nouveau cours** animé par Salima BENAMOR (Librairie Eveils)

Pour les étrangers qui souhaitent progresser afin de mieux communiquer, premier rendez-vous le jeudi 6 mars, de 19h à 20h30 à la Maison des Associations

LANGUE ET TRADITION RUSSE DANIELLE PITIOT 04 90 75 42 95 danpitiot@orange.fr

mercredi : 16 h30 - 18 h
à la Maison des Associations

CONVERSATION ITALIENNE :

CHRISTINE ANSELME 06 07 38 42 26

lundi soir à la Maison des Associations. Merci de me contacter.



« *Soirée Souvenirs* » du 22 novembre animée par Annie Ségat, retrace la vie à Saignon autour des années 60-80 : grand succès avec plus de 60 personnes.

Encore une belle soirée "veillée" à l'occasion de cette saison 2 !

Merci à tous les participants pour le soutien artistique, technique et pour l'organisation toujours précieuse.

Merci à tous ceux qui ont amené leurs souvenirs, leur histoires, leurs films et leurs photos autour du village.

Ces soirées sont aussi soutenues par tous ceux, présents, qui y ont prêté une oreille attentive.

Les années 60-80 nous ont occupés, période foisonnante en péripéties dont quelques unes ont été évoquées, mais bien d'autres sont encore à venir.

La trame se tisse au fil de ces rencontres et donnons nous rendez-vous à l'automne prochain...

Annie Rétaï Ségat.



Occasion, vintage, seconde main...

Saignon reste traditionnellement le village des vide-greniers, à chacun son gout ou ses besoins !

Vide-Jardins Vide-Cuisine, dimanche 26 avril, et son Concours d'Epouvantails,

Vide-Greniers, dimanche 14 juin,

Troc Musique, dimanche 21 juin, en plein cœur de la Fête de la Musique,

Préparez votre Epouvantail, ce que vous voulez vendre, ce que vous recherchez ...

Contact Corinne Détoyat, 06 79 61 04 95, <http://foyer-rural-saignon.blogspot.com/> pour réserver un stand



Les formidables ateliers de Choco & Lula !

Au fil des saisons, Juliette propose des ateliers au cours desquels enfants et adultes, se découvrent des talents ! Cours de couture, sculpture de citrouille, lanternes magiques, dessins, peinture, pliage, ateliers créatifs... tout un monde pour développer l'imaginaire et les savoirs faire ! Ambiance pleine de gaieté et mes petites filles en redemandent ! Merci Juliette !

Avec une nouvelle adresse à Saignon :

Rendez-vous au 5B rue Saint Louis

Fanette D.



Fête de la musique le 21 Juin 2020

La Fête de la Musique de Saignon se prépare !

Toutes les Associations de Saignon et la Municipalité s'accordent financièrement et «concoctent » un grand cru pour 2020 :

- Concerts et bal
- Balkans (Conservatoire de Musique d'Apt)
- Baletti
- Camille et son guitariste
- Groupe Rap
- Danse country
- Spectacle de l'école
- Boom pour les enfants
- ... et autres surprises pour ce dimanche 2 juin !



Photos réalisées par le Club Photo de Saignon

CLUB PHOTO DE SAIGNON : ROBERT CARACCHIOLI – 06 83 26 54 55 – robert.caracchioli@orange.fr



De l'Apocalypse à la création artistique.

Le Pays d'Apt et le Luberon ont connu des records rarement égalés en matière de météorologie, avec trois épisodes méditerranéens porteurs de trois crues « centennales » en décembre 2019 !

Histoire de témoigner (et de se faire plaisir), nos photographes sont sortis sous une pluie diluvienne, abritant quelquefois un matériel fragile et coûteux sous un parapluie que le vent déchainé essayait d'emporter.

Des centaines d'images, prises des sources de l'Enchrême, du côté de Reillanne et de Montjustin, jusqu'en aval du Pont Julien, sont venues enrichir une importante collection.

Certaines d'entre elles ont donné lieu à de véritables choix artistiques comme en témoigne celle prise à Apt par Jean-Marc Faday, le 1^{er} décembre 2019, au moment du pic de la crue.

Un Festival d'ombres et de lumières dessiné et remodelé à chaque seconde par la pluie, la lumière et le vent.

Robert Caracchioli.

A voir sur le site du club <http://clubphoto-saignon.fr>
Avec la mise à jour des galeries de 24 photographes.

ASSOCIATION SKA BARRÉ : 06 68 84 89 94 skabarre@hotmail.fr

Escudelette 84400 Saignon

Transmettre, créer et produire le cirque d'aujourd'hui

sur Facebook: Ska Barré

Les 15 ans de Ska Barré, 15 ans de cirque au Pays d'Apt ont fait l'objet manifestations en Octobre dernier.

Avec l'aide de la Compagnie du Courcirkoui et du Cirque du Désastre, ont donné lieu à des spectacles, des cabarets, des fanfares, des jeux forains, des initiations aux arts du cirque, une mise en lumière des artisans locaux et des surprises, bien sûr !!!

LES FESTIVES : CLAUDIE BONNEFOY

Toute l'équipe des Festives vous remercie d'être venus lors de son Assemblée Générale : votre participation, vos suggestions, vos remarques nous sont utiles et nous encouragent à continuer; Le pot de l'amitié qui a suivi, a permis des échanges chaleureux.

Nous avons invitons donc à nos prochaine manifestations :

- | | |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 mars | repas dansant animé par notre talentueux duo du « Music and Band (menu, cassoulet ou plat) |
| 19 avril | super loto printanier |
| 13 juillet | traditionnelle Paella faite par Flo et son équipe |
| 7,8,9,10 août | Fête votive |



Chaque manifestation sera affichée avec les détails correspondants.

Merci à vous de votre confiance . Venez nombreux, vous vous attendons avec plaisir...

Country :

De nouveau adhérents ont rejoint le petit groupe, qui s'agrandit, nous espérons les voir à la Fête de la Musique pour la démonstration de leur talent.

Venez nombreux à cette fête qui vous fera découvrir cette danse.

Pour tout renseignement : Patricia Boyer 06 70 71 58 33



LA MARELLE : Présidente : Amandine Chombart

Ce 28 mars, la Marelle organise le carnaval de l'école.

Il sera suivi d'un repas partagé où chacun apporte son repas et ses couverts à partir de 18h30

Soirée ouverte à tous, on finira avec un bal masqué.

La Marelle ouvrira une buvette et des desserts seront à la vente.

Si vous voulez confectionner votre déguisement, pensez à l'atelier Choco et Lula à Saïgnon

Amandine, Pauline et Rachel



A.P.P.M : PIERRE MODANGE : 06 28 51 02 30—06 28 51 02 44 – modange@club-internet.fr

" Arts Premiers de Peuples Minoritaires "
(Conservatoire Saignonnais de la Collection Becker)

Les activités se poursuivent assidûment :

- Actuellement (et jusqu'à fin avril), en résidence d'objets au Vélo Théâtre : une petite exposition d'instruments de musique étonnants, essentiellement d'origine africaine. Alain Becker est venu les présenter, le 11 février, avec de savoureuses anecdotes.

- Du 14 mars au 8 avril, à l'invitation de l'association "Agissez pour votre ville", nous présenterons à la Médiathèque de Saint Maximin (Var), une nouvelle exposition : "l'art du mola chez les femmes Guna de Colombie et du Panama". Une conférence d'Alain Becker l'inaugurera le 14 mars.

- Du 1er juin à fin septembre, nous présenterons à Boussan (Haute Garonne) une grande exposition d'objets en provenance du Kasai : velours, masques ... Ces pièces seront installées en harmonie avec la magnifique collection de céramiques du musée de Barthète.

- En septembre et octobre, nous participerons, en prêtant quelques pièces de notre collection, à une importante exposition ayant pour thème les "nudsus", figurines thérapeutiques utilisées par les Gunas, en Amérique Centrale. Cette exposition, présentant l'impressionnante collection privée d'un spécialiste français, Matthieu Peronnet, est organisée par le musée Labenche, à Brive la Gaillarde.

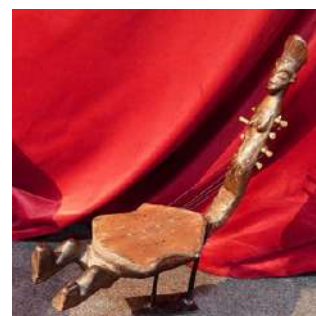
- Nous sommes en contact avec plusieurs Médiathèques de la région (en particulier celle, magnifique, de Pélissane) avec lesquelles nous envisageons des expositions à venir.

- A Saignon, nous avons proposé d'installer de façon permanente dans la salle de la Médiathèque quelques pièces de la collection, régulièrement renouvelées.

- Grâce à l'aide financière généreuse de l'un de nos adhérents, nous allons recourir aux services d'un professionnel pour pouvoir créer cet été un site internet : avant cela un gros travail de préparation pour organiser et compiler la masse de données disponibles (bonnes volontés bienvenues) !!

Fin mars (date à préciser) se tiendra l'Assemblée Générale ordinaire.
Si nos activités vous intéressent, contactez nous !

Pierre M. et Geneviève H.



RENCONTRE DES CULTURES : ANNE MARIE MARTIN



L'Association, qui existe depuis une vingtaine d'années, a renouvelé son Conseil d'Administration. Divers projets de rencontres se profilent, proposés par des membres de l'association : « L'eau dans tous ses états », projection de deux courts-métrages qui rapprochent l'exploration et la science ou encore « es carnets de voyage au Yémen » ...

La perspective d'aller au plus près de la rencontre des cultures différentes de la nôtre sera notre critère principal de choix pour les manifestations à venir. Nous aurons toujours à coeur de proposer des parcours atypiques de voyageurs. Ces rencontres seront suivies d'échanges toujours enrichissants. Toutes les suggestions allant dans ce sens seront accueillies avec intérêt. Au plaisir de partager ces expériences prochainement!

Anne Marie M.

LA MEDIATHEQUE : 04 90 74 36 82



LES LUNDIS DU JEU

Horaires ouverture :

Lundi : 16 h 30 -18 h

Mardi :16 h 30 -18 h 30

Jeudi : 10 h -12 h

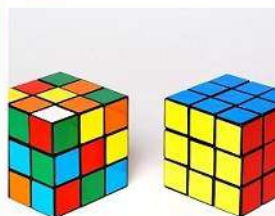
Vendredi : 16 h 30 - 18 h 30



VENEZ JOUER AVEC NOUS!

CHAQUE MOIS DECOUVERTE
DE NOUVEAUX JEUX

ADULTES/ENFANTS
VENEZ PARTAGER
UN MOMENT CONVIVIAL!



UNE NOUVEAUTE !

17/02
09/03
06/04
11/05
08/06
16H30/18H

**MEDIATHEQUE
DE SAIGNON**



CONTACT
04 90 74 36 82
MEDIATHEQUE@SAIGNON.FR



Nous vous rappelons que la Médiathèque de Saignon est un espace ouvert et riche de ressources variées :

Livres et CD pour adultes et jeunesse à emprunter !

Liseuses et livres numériques en emprunt !

Ressources numériques : presse, formation, cinéma...

Espace de travail avec point internet / wifi et poste ordinateur à disposition

Espace d'animations : expositions, rencontres, ateliers, projections...

Audrey- Responsable Médiathèque Saignon

Information du Foyer Rural :

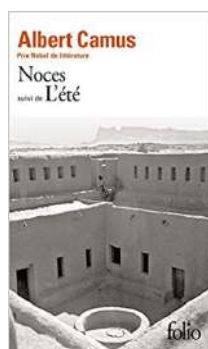
Le Foyer Rural de Saignon met à la disposition de ses adhérents un poste ordinateur, une connexion Internet ainsi que le photocopieur A3+A4 noir et couleur aux heures d'ouverture de la Médiathèque et en cas d'urgence, possibilité de rendez-vous (contacter un des membres du Foyer Rural)..

Un texte pour l'anniversaire des 60 ans de la mort d'Albert Camus!

Une sorte d'hommage à l'écrivain, son oeuvre et l'Algérie qu'il aimait tant, puisque, comme tu as du le remarquer, il en est beaucoup question en ce moment
(cf la Grande Librairie).

Nous allions souvent nous promener sur le site archéologique romain des ruines de Tipasa, un lieu mythique et inspirant! Camus l'évoque dans Noce et l'Été. La montagne dont je parle est le Chenoua, qui domine Tipasa au bord de la mer.

Danielle Pitiot



Tipasa,

*Le soleil sur ta blancheur
éclate en mille taches pourpres et odorantes
se noie sous tes arcades fraîches.
S'enchevêtrent les terrasses, les ruelles, les murs secrets
où s'est retranchée une vie aux aguets Ta forteresse, sur
la colline,
défie les ruines dispersées d'un temple
où se brise l'écume.*

*Au pied de ton rempart, des nomades
ont planté leur drapeau noir
Leurs tentes sombres, telles des lances
hérissent la grève et claquent au vent
Des guerriers scrutent du regard la mer
qui gronde sans cesse, refusant de se soumettre
à leurs desseins altiers.*

*C'est l'heure où, lentement, descend et s'étale
l'ombre de ta montagne, menaçant ta blancheur.
Sur la frange mauve de l'horizon
comme chaque soir mystérieusement
surgit puis disparaît la coque noire
d'un vaisseau antique.*

Le Café Associatif de Saïgnon

Aujourd'hui nous sommes le matin du mercredi
Et si on allait à Saïgnon au Café Associatif
Pour y vivre un moment récréatif
Et déguster un petit déjeuner copieux et réussi !

Lieu d'échanges entre générations et de discussions
Entrecroisées, animées et bienveillantes,
Chaleur ressentie et spontanée d'une réunion,
Où chacun est toujours partie prenante.

Avec la presse locale du jour au menu boissons variées
Café, diverses sortes de thé et tisane, chocolat, jus de fruit,
Et pour se régaler : confitures artisanales, viennoiseries,
Beurre, pain fraîchement apporté et brioche sucrée.

Malheureusement rien n'est éternel, tout a une fin ,
On sent la difficulté pour chacun de quitter
Cette Maison des Associations où règne la convivialité.
Alors pour ranger chacun donne un coup de main.



Et donc à mercredi prochain !

Evelyne V.

Deux Australiens à Saignon !

« Ian et moi sommes arrivés par hasard dans ce village magique de Saignon en 2010 et tombés de suite sous son charme.

En parcourant les rues sinueuses et anciennes ce jour-là, nous n'avons pas alors pensé un seul instant que nous deviendrions en l'espace d'une année les fiers propriétaires d'une maison certainement plus ancienne que le premier établissement des Blancs en Australie.

Il nous attendait, le panneau «A vendre», qui était en vue sur la fenêtre du premier étage de la maison de Saignon qui allait alors devenir la nôtre.

Dès que nous avons mis un pas dans cette maison nous avons su que cette maison nous était destinée et que c'est celle-ci que nous recherchions inconsciemment depuis toujours.

Cela fait maintenant neuf années que nous passons une bonne partie de l'année à Saignon en goûtant aux nombreux plaisirs que chaque saison apporte.

Notre famille et nos amis nous demandent pourquoi nous faisons un si long voyage et passons autant de temps ici. Notre réponse est invariable : «Venez donc voir par vous – même ! ». Ainsi de nombreux visiteurs sont venus (parfois plus d'une fois) et sans exception ont conclu « Nous vous comprenons, comment pouvez vous trouver la force de repartir d' ici ! ».

Entre temps nous avons trouvé la source de la magie de Saignon : elle vient des gens extraordinaires de ce village»

Jane et Ian



Le petit café du mercredi matin

Pour tous ceux, qui comme nous, ne sont pas résidents à plein temps à Saignon, le Petit Café Associatif du mercredi, organisé à la Maison des Associations par le Foyer Rural, est le moyen idéal de reprendre contact avec Saignon à notre arrivée ! Echanges de nouvelles, reprises de contacts, papotages sympathiques, projets, partages d'idées .. Merci au Foyer Rural, à Corinne, Geneviève, Anne-Rozen et Yvette pour ce moment convivial qui nous fait aimer plus encore notre village.

Fanette D.



Confiture de courgettes (de Corinne)

4 kg500 de courgettes

Clémentines de Corse (hors saison, 8 pots de clémentines de Corse)

1kg 800 ou 2kg de sucre

1 jus de citron

3 cuillères à soupe de badiane.



Préparation

Couper les courgettes en petits dés, incorporer le sucre et le jus de citron, faire cuire 30 minutes. Ajouter la confitures de clémentines ou les clémentines (suivant la saison) et la badiane, laisser cuire à nouveau 20 minutes, laisser reposer une nuit. Le lendemain, faire cuire à nouveau 20 minutes puis mettre en pots.



La soupe au pistou de Colette

Préparation

Couper les tomates en dés, l'oignon en lamelles, les poireaux vert et blanc en petits tronçons.

et faire revenir dans une grande sauteuse avec 3 ou 4 cuillères d'huile d'olive, ensuite rajouter tous les légumes coupés en dé, faire revenir un peu. Mettre les haricots coco rouges à part, une première fois dans de l'eau bouillante environ 5 minutes puis les rajouter à la soupe sans les faire revenir, juste au moment de recouvrir d'eau (pas trop la soupe se sert épaisse), saler, poivrer, espeleter. Ajouter thym, laurier et sarriette. C'est prêt lorsque vous transpercez les légumes à la pointe d'un couteau, cette soupe est meilleure préparée la veille et se garde au frais plusieurs jours .

Le pistou

Un gros bouquet de basilic (c'est a dire tout le pot) sans les tiges du bas , deux belles gousses d'ail (enlever le germe du milieu) écrasées à l'aide d'un presse-ail, une bonne poignée de pignons de pin, mixer le tout et rajouter de l'huile d'olive comme pour une mayonnaise.

Pour 6 personnes :

2 poireaux

4 pommes de terre

4 courgettes

1 oignon

2 bulbes de fenouil

4 carottes

2 branches de céleri

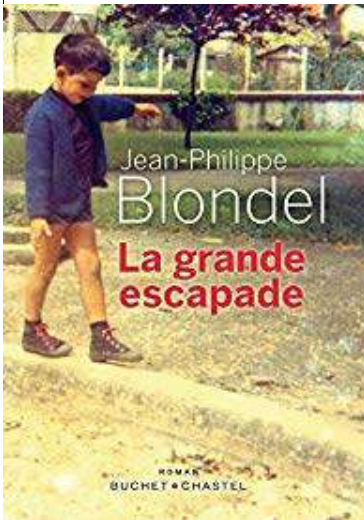
400 gr d'haricots verts plats

1 grosse tomate

Thym et laurier

Facultatif : une poignée de coquillettes
ou de petites nouilles

Corps de Cœur 



Jean-Philippe Blondel, la grande escapade, Buchet-Chastel

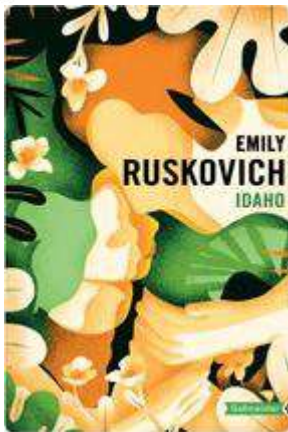
Un texte émouvant qui raconte des fractures, celle d'une époque qui s'apprête à mourir. Non pas un roman psychologique (encore que...) pas plus qu'un roman social, les deux se confondant avec finesse et douceur.

Un roman qui de prime abord ne « paie pas de mine » mais il faut se glisser dans ces silences apparemment légers qui trahissent une souffrance, une nostalgie, des regrets profonds parmi mutations politiques, luttes féministes, apparition de l'écologie. Au lecteur de deviner, de ressentir la déchirure avancée sans ressacs, de deviner la déflagration latente.

Et ce choix du titre avec « escapade » est significatif. J.P Blondel nous plonge avec complaisance dans ces années 70 au milieu d'un groupe scolaire de quelques familles d'instituteurs. Des enfants réalisent les facéties de leur âge loin du regard des parents. Philippe qui pour la première fois a envie « d'enfreindre les règles », Nathalie, Baptiste et les autres ; les filles d'un établissement privé, « qui sentent le propre, le net, le bleu, le gris » et qui les méprisent. Sans vagues, Blondel se glisse dans la peau de ses personnages par touches claires, il raconte le passage à la modernité. C'est une collègue qui, fraîchement moulue par l'enseignement, trouve normal la mixité des classes. C'est un groupe d'autres qui se divertit en bande, s'offrant du « coca comme les jeunes » etc... De nouveaux codes, de nouvelles frontières, des ligues qui bougent révélant très vite des failles, des revendications, des décisions et il devient improductif de s'accrocher à ses anciennes croyances. Toutes trajectoires qui dénotent un changement de cap général dérangeant toujours quelque peu. Le roman n'est pas triste. On y ressent le bonheur de vivre.

Michèle Thoulon-Languet

Corps de Cœur 



Idaho, Emily Ruskovich, éditeur Gallmeister

Un roman, hors de l'ordinaire, sur les routes sinueuses de la mémoire et du souvenir. Un titre qui ne dit rien, pourtant, de la force qui traverse ce roman magnifique sur le deuil, la mémoire et la vie qui est là, malgré tout. Un récit, sans chronologie, de 1973 à 2025, des personnages décrits en profondeur, avec leurs forces et leurs faiblesses, un drame familial dévoilé petit à petit, avec ses causes et ses conséquences tragiques : en cette journée chaude d'août, dans une clairière de montagne, une petite fille de 6 ans meurt, sa sœur de 9 ans disparaît. Tout s'efface de la mémoire, Emily Ruskovitch explore ce passé douloureux et tente de comprendre cette famille...

Ce roman est d'une force exceptionnelle.

Big, Valérie Tong Cuong, éditions Nil

Roman noir sans doute, avec Marianne, ses cent vingt kilos et son caractère tout en excès. Lors d'une rencontre improbable, son univers clos se heurte à celui de Georges, SDF, marginal lui aussi. Chacun, dans sa solitude et sa paranoïa, cherche auprès de l'autre un regard différent dans lequel il pourra s'oublier. « Deux solitudes qui se rencontrent, ça ne fabrique souvent que deux solitudes l'une à côté de l'autre ».

Corinne D.



Participer au Foyer Rural de Saignon ?

Une heure par-ci, par-là, sur une activité précise, ou plus généralement sur la vie de l'association.

Réfléchir avec nous, organiser, mettre en œuvre une idée, une passion, agir...

Venez partager avec nous un peu de votre temps ! 04 90 74 01 29

Pour recevoir les informations du Foyer rural et les Echos du Rocher, merci de nous laisser votre adresse mail

Retrouvez nous sur le web
<http://foyer-rural-saignon.blogspot.com/>
 c'est l'adresse de notre blog
 Et sur notre page Facebook

*Pour toutes les activités régulières, l'adhésion est obligatoire, assurance obligée**

** l'adhésion annuelle 2019 - 2020 au Foyer rural de Saignon est de 15 €*

Bulletin d'adhésion 1er septembre 2019 au 31 août 2020

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel : @

Téléphone : Signature

RGPD

consentement de la personne pour le traitement de ses données personnelles et j'en conserve la preuve écrite, en cas de contrôle par la CNIL

Activités pratiquée(s)/ Souhaits

italien		cuisine (sans cuisson)		tricotérapie		informatique	
russe		oenologie		dessin			
français		débroussaillage		tai chi			
anglais		patrimoine		danse		don/soutien	

Montant de la cotisation :

Adulte 15 euros

Enfant 10 euros

Chèque à l'ordre du Foyer Rural de Saignon

Foyer Rural de Saignon
 22 H route de Castellet
 84400 - SAIGNON

Aidez nous à maintenir la parution de notre bulletin « ECHOS DU ROCHER ». Faites un don. Merci.