



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

février 2023

L'assemblée générale du Foyer Rural s'est déroulée dans une ambiance des plus conviviales, je remercie chaleureusement tous ceux qui étaient présents, ceux qui ne pouvant l'être se sont manifestés, la mairie, les bénévoles qui nous soutiennent tout au long de l'année de quelque façon que ce soit.

vous avez apprécié les activités et événements divers qui vous ont été proposés ce qui nous encourage à continuer.

cette année 2023 apportera de nouvelles activités : stage de guitare, théâtre, conférences, ...

Toute l'équipe est à votre écoute, n'hésitez pas à nous faire part de projets que vous souhaiteriez mettre en place,

encore merci et au plaisir de partager encore de bons moments avec vous.

Yvette



26 février  
théâtre  
17 h salle des fêtes

un visiteur  
inattendu



"La neige  
inattendue"  
et malgré tout  
60 personnes  
pour voir la pièce  
super soirée

11 mars : soirée couscous  
animée par SEB, RdV 19h30  
salle des fêtes



Vendredi 24 mars  
à 19 h, salle des fêtes  
« En route vers l'essentiel »



19 mars Cinéma  
Le semeur de notes,



14 mai  
Brunch



31 mars Saignon : de ses ruelles au Luberon  
vendredi du Rocher 23 balades patrimoniales  
conférence avec projection et signature du livre  
Marie Christine Mansuy-Chevalier-Devron  
18 h Maison des Associations  
autour du vin chaud de l'amitié



4 juin  
vide grenier-vidé jardin



7 juin  
Oenologie



La bibliothèque de rue est un moyen de se faire des cadeaux entre voisins et entre inconnus tout au long de l'année, de donner vie à la valeur du partage.

Emprunter, échanger et donner des livres, c'est faire circuler les histoires qui nous ont emportés. Partager de la culture et de l'imaginaire... Donnez, échangez et prenez des livres... pour le plaisir de lire !

Le Pass'livres sous le lavoir  
piochez un livre, déposez un autre  
amusez vous.

De nombreux livres français, anglais, allemand...



Prix 1€

# Le Foyer Rural

Deux mois après la COP 27



De Charm el-Cheikh, en Egypte à Saignon, en Provence ! Une vraie chance...

Grâce à Patrick Dupoux (responsable Afrique BCG), un soir de janvier, nous avons pu entendre ce qui s'est joué au cours de cette COP27 (27<sup>e</sup> Conférence des Parties), le plus grand rassemblement annuel sur l'action climatique. Dans un langage simple, il nous a rappelé les questions essentielles face à l'urgence climatique - de la réduction des émissions

gaz à effet de serre de serre à l'adaptation aux conséquences inévitables des changements climatiques, en passant par le respect des engagements financiers vis-à-vis des pays en développement.

Il a évoqué la solidarité entre les pays et les engagements historiques de l'Accord de Paris (2015), pour les personnes et pour la planète.

Nous étions plus de 80 ! Dans une ambiance attentive et détendue, un large débat s'est ouvert, étayé par de solides questions. Il s'est poursuivi autour d'un vin chaud et autres grignotages de début d'année.

Merci encore, Patrick !

Corinne

## quelques mots à propos de l'oenologie

L'initiation à l'œnologie est l'occasion d'apprendre, de découvrir, et de partager autour du vin. Elle comprend une partie théorique et une pratique (dégustation). Les ateliers abordent des thématiques diverses.

Au cours de l'année 2022, Anthony Vert de « V comme Vin » a animé deux ateliers d'œnologie à la maison Delvaux. Le thème abordé pour la séance du 15 juin concernait les vins du Var.

Le thème du deuxième atelier ( 9 Novembre) traitait des Vins D'alsace. Malgré de très fortes intempéries, nous étions 19. Chacun avait porté un petit grignotage et l'ambiance était particulièrement chaleureuse. Anthony Vert allie parfaitement théorie et pratique ; avec lui c'est un plaisir de découvrir, un plaisir de déguster, dans une ambiance toujours très conviviale.

Geneviève I



## Tricothérapie

Ouvert à tous, un moment de partage, c'est aussi un moyen de combattre le stress, dans une ambiance conviviale, à l'écoute de chacun, c'est aussi une petite pause dans la semaine.

nous vous proposons en plus du tricot, de la broderie, du patchwork, selon vos désirs.

Depuis quelques années maintenant les loisirs créatifs et notamment le tricot redeviennent à la mode.

Travailler avec ses mains est une activité qui peut procurer un immense plaisir

Notre société est à la recherche d'un équilibre, d'un mieux être.

Nous voulons toutes, tous, redécouvrir de nouvelles capacités par le biais de nouvelles créations.

Les travaux d'aiguilles comme la couture, le tricot, le patchwork, pour ne citer que ceux-là, ont de nos jours le vent en poupe.

Cette passion du "faire soi-même" vient contrecarrer le "monde de la vitesse", le "monde mécanisé" qui nous entourent.

Une façon d'occuper nos mains mais aussi de libérer notre esprit des tracasseries quotidiennes,

Autant de petits défis qui sont bons pour le moral et pour retrouver confiance en soi.

!Yvette et toute l'équipe



# Le Foyer Rural

"pour ces activités il est nécessaire d'être adhérent



parlons français

Le lundi de 9h à 10h  
Maison des Associations  
**Français pour les étrangers**  
Salima Benamor 06 64 36 11 95  
- heart.and.min84@gmail.com



café associatif

Le mercredi 9h à 11h30  
Maison des Associations  
Corinne 06 79 61 04 95



parlons anglais

Le lundi de 10h30 à 11h30  
Maison des Associations  
Kim , 06 74 30 58 68  
kimburt@orange.fr



parlons russe

Le mercredi de 16h à 17h30  
Maison des Associations  
Danielle Pitiot 06 07 19 56 35



tricothérapie

Le mardi de 14h à 17h  
Maison des Associations  
Yvette - 07 87 42 22 94  
ylo1@orange.fr



h Qi Gong

Le jeudi 9h à 10 h  
extérieur ou salle des fêtes  
en fonction de la météo  
Denis Garbarino 06 45 10 31 77



informatique

Le mardi  
17h à 17h55 pour les débutants  
18h à 19h30 pour les initiés  
salle polyvalente de l'école  
route d'auribeau à saignon  
jacky04 90 74 35 11

"Notre objectif est de vous familiariser avec le monde de l'ordinateur et d'Internet de manière simple et ludique. Dans une ambiance familiale, nous vous ferons découvrir aussi toutes les nouveautés multimédia du moment, vous découvrirez également une multitude de logiciels gratuits ! Vous apprendrez aussi à vous servir des logiciels indispensables pour utiliser toutes ses ressources.



hatha yoga

Le vendredi 9h30 à 10h45  
Maison des Associations  
Hatha yoga  
Selva Altamirano  
07 64 82 27 78 - ylo1@orange.fr



dessinons ensemble

Sur rendez-vous selon météo  
Place des Amandiers  
Alain Desrousseaux  
06 09 15 32 98  
desrousseauxalain@gmail.com



L'atelier d'Oenologie,  
06 81 93 67 50  
genevieve\_isnard@orange.fr

## NOUVELLES PROPOSITIONS



### Stage guitare en dix leçons

Les cours seront photocopiés et fournis  
1 - pour débiter,  
2 - pour avancer selon le niveau.  
même heure, même jour, sur 10 semaines  
il est préférable d'avoir sa propre guitare mais, j'ai quelques guitares à prêter pendant le cours  
70 euros les 10 cours  
Claudio Guitare :



### Théâtre

Création de 2 groupes  
chacun proposant une petite saynnette  
de 30 minutes environ,  
une première expérience pourrait être  
présentée à Noël, l'après le petit marché  
de Noël, avant la dégustation des treize  
desserts.

# Le Foyer Rural

## Verre au lavoir



Traditionnellement, environ trois fois par an

Toutsceux qui le souhaitent se retrouvent autour de la place de la fontaine, chacun apporte de quoi partager boisson ou grignotage,

Le 3 janvier 80 personnes se sont retrouvées autour d'un brasero pour accueillir la nouvelle année.



## Veillée d'automne

Pour cette soirée automnale nous avons visité "l'histoire de St Quentin"

Cela nous a permis de faire sortir le souvenir d'une discothèque où certains ont passé des soirées bien sympatiques.

Nous avons pu repérer le lieu des premiers balbutiements du Foyer Rural avec la création de la bibliothèque à l'ancienne école, avec aussi le centre aéré.

St Quentin a donc été le berceau de ces belles initiatives qui ont pris l'ampleur qu'elles ont aujourd'hui.

.Des habitants de ce lieu nous ont fait part de plusieurs anecdotes qui ont étoffé cette soirée préparée avec l'aide de Geneviève Dupoux, le soutien informatique de Pierre Modange et les fidèles du Foyer Rural.

Une soirée souvenirs bien agréable et bien sûr, riche en histoire

A. Segal.



## Halloween

### la légende du cavalier sans tête

C'est dans une ambiance festive que cette soirée dédiée aux maléfices s'est déroulée,

elle a commencé par les stands de maquillage, puis les enfants ont été réunis autour d'une légende revisitée "le cavalier sans tête", ils ont eu la surprise de voir le cavalier arriver par la rue Bourget, à la recherche de sa tête.

Pour l'aider, les enfants ont participé à une chasse au trésor, la tête a été retrouvée, et remise au cavalier par celui qui l'avait retrouvé accompagné par une joyeuse bande d'enfants.

Le village a retrouvé son calme, plus de peur les nuits d'hiver...

la grotte maléfique a été ouverte à tous, les enfants se sont régalé de bonbons et boissons et sont partis toquer aux portes des villageois,

"des bonbons ou un sort



## Russe

"Saison six, le cours de russe animé par Danielle continue avec la petite équipe de ses élèves. Une découverte pour certains, un approfondissement pour d'autres, le rendez-vous du mercredi est un moment d'échange, studieux et gai à la fois.

Avec le soutien enthousiaste de Danielle nous apprenons les joies de la langue russe bien sûr mais aussi la culture, la géographie et l'histoire.

Aujourd'hui par exemple nous aurions envie de vous parler de la vraie histoire de Basile le Bienheureux ou de vous faire découvrir des poèmes de Lermontov, Mandelstam ou Akhmatova, les chantres de l'âme russe.

À bientôt ou comme on le dit en russe : Пока! "



# Les autres associations



Club Photo de Saignon :  
Robert Caracchioli -  
06 83 26 54 55  
robert.caracchioli@orange.fr  
site : <http://clubphoto-fr>

L'année 2023 s'est terminée en beauté pour le club... et pour le village...

Plus de 200 visites au vernissage des deux expositions entre 18 heures et 21 heures fin octobre... 700 visiteurs en 10 jours à la Salle des Fêtes, des rencontres avec des gens venus d'un peu partout, la visite d'une délégation nationale de la Fédération Photographique de France.

Au moment où nous écrivons ces lignes nous avons piloté une trentaine de visites guidées sur le parcours de notre exposition en plein air... et l'expo a été vue par des milliers de visiteurs... Notre activité au sein de la Fédération Photographique de France s'est intensifiée avec la participation à de très nombreux concours régionaux et nationaux, avec 10 places dans le top 15, et pour la première fois une première place nationale au concours France Photographie consacré au reportage.

Nous avons obtenu six publications dans la revue nationale, et une dans le « Florilège » annuel de la Fédération qui présente les mille photos les mieux classées de l'année dans les différents concours.

Dans le même temps, nous restons plus que jamais présents dans les manifestations communales et intercommunales, avec des reportages sur les manifestations culturelles et artistiques (musicales notamment). Après les trois nouveaux adhérents de la promo 2021, nous avons le plaisir de souhaiter la bienvenue aux trois nouveaux adhérents de la promo 2022, Paul Blanc, Hervé Chanaud et Jean-Noël Jacques.

Et toujours une petite liste d'attente...

Attention, décrochage de l'expo à partir du 5 mars !!

---

Traitement d'image et intelligence artificielle :

- Quels sont les éléments susceptibles d'avoir été rajoutés dans cette image ?

- 1) les tableaux
- 2) le sapin de Noël
- 3) la neige

(réponse dans le prochain numéro de l'Echo du Rocher).



# Les autres associations



ARTS PREMIERS DE  
PEUPLES MINORITAIRES  
Association loi 1901 - 84 Saignon

Contact : [appm.saignon@free.fr](mailto:appm.saignon@free.fr) ou 06 28 51 02 30

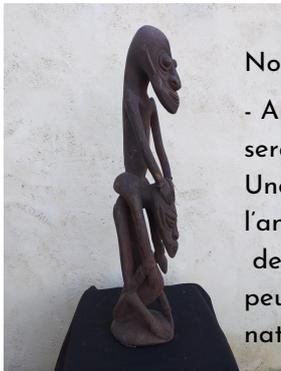
L'Assemblée Générale 2023 de l'association « Arts Premiers de Peuples Minoritaires » se tiendra : à Saignon fin mars : date à préciser,

Notre activité se poursuit avec de nouveaux projets d'expositions :

- Autour de la prochaine « Nuit Européenne des Musées » ( 14 mai 2023 ), sera présentée à Saignon :

Une exposition consacrée au peuple Yoruba. Comme avec les Mumuyawa présentés l'année dernière, l'APPM continue à faire découvrir de « petits » peuples minoritaires de l'Ouest africain,

peuples dont on aurait beaucoup à apprendre en ce qui concerne le respect de la nature : la vie dans et avec Elle.



- Nous préparons également, pour l'automne prochain, une exposition à Berre l'Etang, et pour l'hiver suivant, une exposition à Apt, dans le cadre des Micro Folies.



La Marelle, association des parents d'élèves, organise ou participe à plusieurs événements pour récolter des fonds pour les différents projets scolaires :

Contact [lamarellesaignon@gmail.com](mailto:lamarellesaignon@gmail.com)

Des clous, des vis, des marteaux, des planches, des cordes, de la colle à bois, des scies, des chambres à air crevées, des pneus, des tournevis, des outils de jardin, un tapis, des tuteurs ou des piquets.

Ainsi qu'une cantine métallique ou une petite armoire métallique pour ranger le matériel.

Merci d'avance.

Pour financer, ces différentes activités la marelle organise une vente de chocolats avec ce lien :

[asso.initiatives.fr](http://asso.initiatives.fr)

Code d'accès : TBKLBV

il y aura aussi des catalogues à la Mairie



Toute l'année, nous collectons les déchets : bouchons, emballage de sucettes, gants jetables, cartouches d'encre, emballages de produits de beauté souple, emballages de pain de mie, de brioche...

Amandine,



RMJT - PROGRAMME SAIGNON 2023

(Concerts dédiés à Sylvette Legay)

Pour la séance cinéma du 19 mars prochain, la Commission Citoyenne Saignonnaise pour la Culture (CCSC) propose, en partenariat avec l'association Apt-en-Vidéo :

- Le semeur de notes, 8' -portrait du musicien et prof de musique ,Cédric Lefebvre
- LiFUTschi- Jean Roux, Le centenaire de Saignon, documentaire de Michael Snurawa, 32'
- Bike for bread 2003, documentaire de Raphaël Jochaud et Claude Marthaler 26' ou Pile poil fiction de Lauriane Escaffre, Yvonnick Muller 20'48
- Le salon de Florence, reportage de Joël Sentenc, 12'48
- + 1 ou 2 films très courts (1 à 2 min)

A noter déjà sur vos agendas : une pièce de théâtre donnée par La Garance/ Les Nomades (Théâtre National de Cavaillon), le vendredi 7 avril à 19h à la Salle des Fêtes de Saignon.

Toutes les informations utiles vous parviendront courant du mois de mars.

# Les autres associations

RENCONTRE  
des  
CULTURES

## Des nouvelles de Rencontre des Cultures

Après l'intéressante conférence dansée de Lila, voici nos prochaines manifestations :

Vendredi 24 mars à 19h, conférence « En route vers l'essentiel » de Pejan, voyageur et photographe. « Laissez-vous embarquer pour une douce dérive à vélo couché, un voyage vers l'est, des étendues bucoliques de la Moravie du sud, jusqu'aux oasis luxuriantes du Sultanat d'Oman... une invitation à la lenteur, au lâcher-prise et à l'émerveillement du quotidien ».



Vendredi 14 avril, à préciser :

-soit Caroline Riegel, avec son film « Les semeuses de joie ». « C'est un film né de ma rencontre avec onze nones bouddhistes du Zanskar, vallée himalayenne, perchée à 3.700 mètres,... il est un hommage au cœur remarquable de 11 femmes à la joie contagieuse »

-soit Laurent Jeanne, avec ses photos et les commentaires de son voyage au Népal, le tour du Manaslu. Il interviendra en avril ou en septembre.



Vendredi 26 mai, Claude Marthaler, cyclonaute, écrivain et voyageur, qui a traversé le monde sur son vélo, nous présentera un de ses voyages.

Il habite Saint-Saturnin-lès-Apt et viendra en voisin.

.Mercredi 21 juin, nous participerons comme chaque année, à la Fête de la Musique.

Ces manifestations permettent à tous de connaître certaines parties du monde grâce aux photos et aux films et de rencontrer les habitants, leurs modes de vie et leurs croyances grâce au conférencier et aux échanges qui suivent la projection. Nous partageons notre curiosité et notre ouverture au monde dans la convivialité.

Nous voyageons aussi un peu et vous invitons à nous rejoindre autour de ces manifestations et du pot de l'amitié.

« Un rêve de beignets, c'est un rêve, pas un beignet. Mais un rêve de voyage c'est déjà un voyage » (Marek Halter, écrivain français)

« Le monde est un livre et ceux qui ne voyagent pas ne lisent qu'une seule page » (St Augustin)

Cette d'année, nous avons eu la joie d'être contactés et de contacter des voyageurs du Pays d'Apt. Si vous connaissez des personnes qui ont effectué un voyage, hors des sentiers battus, proposez leur de nous contacter : [rencontredescultures@orange.fr](mailto:rencontredescultures@orange.fr)

Après notre Assemblée Générale du 20 janvier, Béatrice Briand a présenté son voyage au Sahara en 1972. Ce film documentaire a été conçu par son fils Clément, à partir de ses diapositives, films et carnets de voyages

.A cette époque, voyager en autonomie dans le désert avec un groupe de jeunes de la MJC de Monteux était possible.

Béatrice a raconté son périple, l'accueil chaleureux des personnes rencontrées mais aussi les incidents matériels, panne de camion... et le serpent endormi à côté d'elle.

Chantal et Nadine



# Les autres associations



contact :

Justine au 06 70 86 52 69 ou

Éléonore au 06 79 58 79 06.



Votre petit marché hebdomadaire du jeudi matin va revenir début Avril avec toujours les commerçants fidèles et sûrement des petits nouveaux. Nous espérons vous voir nombreux et vous accueillerons dans la joie et la bonne humeur.

Justine



Des activités à venir

Assemblée Générale  
le samedi 7 janvier 2023  
du Changement au bureau

Président : Amic Lilian  
Secrétaire : Charbonnier Anne  
Trésorier : Gontero Sebastien

Belote



Ouvert à tous  
samedi 21 janvier  
Samedis 4 et 18 février  
Samedis 4 et 18 mars

Boules :

à prévoir pour début avril



Bonjour à tous,



L'Assemblée Générale s'est tenue le 12 janvier dernier. La Présidente et le Trésorier étaient démissionnaires. Personne ne s'est manifesté pour reprendre les rênes. De ce fait, il a été décidé la dissolution de l'association.

Cette décision a été entérinée lors d'une Assemblée Générale Extraordinaire de dissolution le 2 février.

Donc, ça y est, « les amis du roucas », association qui était en place depuis 1991, n'est plus.

C'est dommage pour tous nos anciens qui n'auront plus le plaisir de se retrouver autour d'un bon repas ou d'une belle balade, et j'en suis désolée.

Cela étant dit, j'ai pris un immense plaisir à m'occuper de cette Association, qui m'a apportée joie et bonheur pendant 12 ans, dont 4 en tant que présidente.

Merci beaucoup à Alain Belardy pour son engagement et son aide, ainsi que tous les adhérents qui, à un moment ou à un autre, soit pour l'installation et la désinstallation des repas, soit pour la conduite d'un minibus pour se promener étaient là dès que je le leur demandais.

Merci infiniment aussi à tous les participants à toutes ces manifestations.

A bientôt peut-être dans d'autres circonstances.

Agnès Hubert



# Les autres associations



Les festives ont organisé au mois de novembre un repas dansant. SEB notre dj habituel a animé la soirée avec brio et le puits fleuri nous a proposé une choucroute très savoureuse, ce fut une agréable soirée et nous remercions toutes les personnes qui ont répondu présentes à cette invitation.



Au mois de décembre nous avons fait un loto avec de nombreux lots. Coïncidence La coupe du monde a eu lieu le même jour. heureusement, cela n'a pas arrêté les fidèles du loto. Un grand merci aux participants et aux gagnants..



## Prochaines manifestations

- 11 mars : soirée couscous animée par SEB, RdV 19h30 salle des fêtes  
Prix par personne : adhérent 20€ - non adhérent 25€  
Réservations : Patricia 06 70 71 58 33.
- 21 juin participation à la fête de la musique
- 14 juillet : fête nationale
- 4,5 Aout : fête votive
- En attendant les festives vous remerciant de vos participations et de votre soutien.
- Nous vous rappelons que pour adhérer aux festives il suffit d'appeler Patricia qui vous donnera la charge à suivre.



## En route pour la 62e édition du festival du film François Morenas.

C'est avec passion que l'équipe de l'association se penche depuis quelques semaines sur cette nouvelle édition.

A noter dans vos agendas, elle aura lieu du 15 juillet au 15 août avec 6 rendez-vous.

Nous nous orientons vers des soirées thématiques accompagnées de débats et de temps de convivialité. Quelques indices avant la sortie du programme définitif... de la montagne, de l'humour, des savoirs faire, découvertes, des sujets de sociétés... bref un éclectisme pour le plaisir des yeux !

Cette année nous nous sommes rapprochés d'un nouvel événement qui aura lieu à Buoux le week end du 21 juillet autour de l'œuvre d'Agnes Varda.

En effet il était évident que ces deux figures du 7e art puissent réunir les publics. François Morenas a marqué notre village de Saignon par sa passion du cinéma, mais aussi par son attachement à la découverte de notre territoire par la marche à pied. Agnes Varda a développé une œuvre qui nous accompagne vers un regard singulier de nos sociétés.

L'équipe du Mois du Cinéma vous donne rendez vous et vous attend nombreuses et nombreux lors des soirées du Festival.



## La Médiathèque

Des ateliers numériques vous sont proposés par Mélanie et Emmanuel, (conseillers numériques au Service Livre et Lecture (SLL) du Vaucluse))

- Jeudi 16 mars de 14h à 16h à la médiathèque Julio Cortázar, Intitulé « où sont mes fichiers ? »
    - jeudi 23 mars de 14 h à 16h Un autre atelier sera proposé, toujours à la médiathèque
- Ces ateliers sont ouverts à TOUS, et auront lieu environ tous les mois.

Vous pouvez apporter votre matériel, sinon, il y aura des ordinateurs à votre disposition

Horaires d'ouverture de la médiathèque

lundi 15 h 18h : mardi, mercredi, vendredi 16h 18h : jeudi 10h 12h : samedi 14h 16h

Vous pouvez dorénavant y emprunter des D.V.D

# Les autres associations



Pour la session 2022 des animations du collectif "30 heures en Luberon" en faveur du Téléthon, le public a été fidèle. L'organisation espère avoir comblé les participants qui ont beaucoup exprimé leur joie de rencontrer amis et autres connaissances en toute simplicité et convivialité. Si le temps incertain a bien découragé les marcheurs du dimanche matin, personne n'a manqué la traditionnelle soupe au pistou à Auribeau ou l'inauguration d'un waterzoï de poulet à Castellet-en-Luberon. La soirée culturelle proposée par Rencontre des Cultures a vu ses projections habituelles de films de voyages au bout du Monde remplacés par une représentation de lecture à voix haute, faute de voyages empêchés par la covid19. Le tout fut couronné par un tirage de tombola aux lots relativement nombreux, tous offerts par divers commerçants et associations des environs.

Ces animations ont permis de récolter 2.112€ reversés pour les œuvres de l'AFM Téléthon en faveur de la recherche scientifique de traitements contre des maladies génétiques rares qui affectent des enfants, des proches. Je remercie tous les participants, bénévoles, commerçants qui font vivre ces événements de vie locale, et je félicite les associations et collègues élus de Castellet-en-Luberon, Buoux, Sivergues, Saignon et Auribeau pour leur engagement dans l'organisation.

Roland Cicero

La Main Verte...

Tirons les enseignements de l'été 2022 ! Prenons le temps de réfléchir à notre jardin, au réchauffement climatique et aux températures extrêmes...



Arrêtons-nous sur cette première règle : ne laissez pas un sol nu  
Il pleut peu ! S'il pleut sur un sol nu, rien de la retient, elle part de suite.  
Ce n'est pas tout. La vie des sols est directement impactée. Les vers de terre vivent en surface, ils ne trouveront plus leur pitance et ne rempliront plus leur rôle essentiel. Pareil pour toute la microfaune essentielle à la vie des sols, l'un des fondements de la biodiversité !

Trois possibilités :

Laissez pousser les choses (vous y trouverez des richesses comme le pourpier...),

Paillez ou plantez :Paillez votre sol pour sa bonne santé, pourquoi acheter du paillage ? Utilisez les productions végétales de votre jardin pour pailler. Tout ou presque peut se transformer en paillage ; les tontes de gazon, les déchets de taille des arbustes, des plantes vivaces et annuelles, les feuilles mortes, le compost de jardin

Plantez, choisissez des plantes pour jardin sec :

Quelques idées au-delà du romarin et de la santoline si habituelles !

Les oreilles de lapin (stachys byzantina ou "Big Ears"),

les Senecios 'Angel Wings' et 'Donkey's Ears' si lumineuses, les sauges, la sauge sacrée blanche, Salvia alpina,

Les Phlomis arborescent, les Euphorbia ceratocarpa, les Sysirinchium, les fenouils bronze, les artichauts qui

prennent de la hauteur, les achillées filipendulina, les Verbascums... Les nepetas, euphorbes, agaves,

la rue officinale ou l'Artemisia abrotanum var. maritima

Parmi les graminées (résistance et entretien minimum), l'Andropogon 'Blacklawks', les Stipas, la petite Stipa

tenuifolia ou la grande Stipa gigantea, l'Avoine bleue et la Fétuque bleue

L'Eryngium bleu ou blanc, très graphique, l'Allium, pourpre ou blanc,

Autre conseil :

après la plantation, arrosage régulier pour favoriser la reprise, la première année.

Puis vos plantes se débrouilleront toutes seules !

Ne les gênez pas trop, elles en demanderont toujours plus

Corinne...

## Noël à Saignon...

Un Joyeux Noël s'est invité à Saignon, avec ses habitants, ses bénévoles et ses amis !

La décoration du village : avec ces sapins (offerts par la Mairie) décorés avec ses portes couronnées et guirlandées par une équipe de bénévoles,

Ces petits pères Noël parsemés dans les rues ces incroyables crèches d'ici et d'ailleurs (encore merci Nicole !), ces amusants sapins en bois, toutes ces couleurs, ces idées



*Merci à Yvette, Corinne, Etienne, Lisa, Véro, Nicole, Patricia, Geneviève, à l'atelier de Tricorétapie, aux Festives, à la Mairie, ainsi à tous ceux qui ont participé à donner l'Esprit de Noël à ce beau village qui en a tant besoin.*



Le petit marché de Noël : pour la deuxième année, un grand pas en avant ! Le froid glacial nous a aidés à investir la salle des Fêtes. Une vraie réussite, des stands de toutes les couleurs, du miel aux bijoux, en passant par les céramiques, des petits carnets d'artistes, des baumes et cosmétiques naturels, des œuvres des petits de l'école... et la buvette avec des huîtres à déguster - petit blanc, des samoussas, des beignets de crevettes, un pâté creusois, des chocolats si bons ! Et pour terminer, la dégustation des treize desserts offerts par le Foyer Rural.

Une journée radieuse au milieu de l'hiver  
Corinne



OPPO Find X3 Lite 5G  
2022/12/11 16:27

OPPO Find X3 Lite 5G  
2022/12/11 16:27

# Paroles aux Saignonnais



Mes fragiles, Jérôme Garcin, Gallima



Chacun de nous a vécu ce drame : perdre prématurément un être aimé. Comment survivre ? Jérôme Garcin, producteur du Masque et la plume, écrit ici un court livre « comme un besoin de laisser une trace de ceux qui n'ont pas eu le temps de vieillir » et de « prolonger leur vie ». Au travers d'un portrait émouvant de sa mère et de son frère, il évoque leurs disparitions en six mois. Il se dévoile un peu plus, comme si avec ces morts quelque chose avait cédé. Il révèle notamment les Après s'être toujours interrogé sur le syndrome de l'X fragile, anomalie génétique héréditaire identifiée chez son frère Laurent. Après s'être toujours interrogé sur ce qui lui avait

été transmis par les générations précédentes, il explore ici ce que l'on transmet soi-même à ses descendants. Se sachant porteur, il souligne ce sentiment de culpabilité d'un père qui, sans le savoir a légué, à sa fille ce terrible héritage. "J'ai soudain l'impression de forcer et d'entrebâiller, au sous-sol d'une très ancienne demeure familiale, où j'ai ma part d'héritage, une porte interdite et verrouillée derrière laquelle dorment, d'un sommeil agité, des secrets bien gardés, des dommages informulés, des souffrances inexplicables".

Au fil de ce livre, Jérôme Garcin rend la vie aux siens et assume la force de remonter en selle, pour continuer.

Corinne Julhiet Détrouy

Bratislava 68, été brûlant, Viliam Klimacek, Agullo Fiction



« Au printemps 1968, le parti communiste tchécoslovaque expérimente le « socialisme à visage humain ». La censure est interdite, les frontières s'ouvrent vers l'Ouest, les biens de consommation font leur apparition... Un vent de liberté souffle sur le pays.

Cet été là, Alexander et Anna montent dans leur Skoda Felicia, un cabriolet flambant neuf, pour rejoindre leur fille Petra à Bratislava où elle vient de terminer de brillantes études de médecine. Tereza, fille d'un cheminot rescapé des camps de concentration et d'une éditrice à la Pravda qui ont longtemps accueilli des réfugiés hongrois de 1956, séjourne dans un

kibboutz en Israël pour renouer avec sa culture juive. Jozef, pasteur détroqué pour avoir refusé de dénoncer des paroissiens auprès du Parti, fait ses premières armes à la radio. Dans la nuit du 20 au 21 août, tandis que les tanks soviétiques envahissent la ville, le destin de ces trois personnages et de leurs familles va basculer. Pendant quelques heures, la frontière avec l'Autriche reste ouverte, Vienne est à une heure de train. Chacun devra alors faire un choix : partir ou rester ? Fuir la violence ou résister à l'opresseur ? »

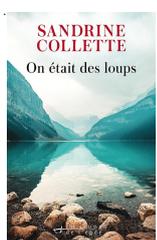
Mon commentaire à ce sujet :

« Je me sens d'autant plus touchée par la lecture de ce livre, le premier de l'auteur traduit en français, que je me trouvais à cette époque en tant qu'étudiante pour travailler à Heidelberg ( Allemagne ) et que j'ai ressenti le vent de panique chez les habitants qui s'arrachaient les derniers communiqués concernant l'invasion russe à Prague.

Or voilà bientôt un an que l'Ukraine connaît le même destin. L'histoire est un perpétuel recommencement mais pas dans le sens d'une évolution humaine positive ni de fraternité. »

Evelyn V

On était des loups



Vivre en montagne loin de la civilisation, sans portable, sans télé, se déplacer à cheval pour chasser, éloigner les loups et stocker des provisions pour les mois de neige, voilà un environnement qui n'est pas propice à l'épanouissement d'un petit bébé et le narrateur ne veut pas d'enfant mais sa femme l'a convaincue. Quand elle se fait tuer par un ours, le voilà seul avec son fils de 6 ans. Un long périple dans les montagnes va le rapprocher de ce petit être qui n'avait jamais demandé à venir au monde.

Yvette

# Paroles aux Saignonnais

Vieillir ! Cela ne me concerne plus,  
C'est déjà fait.  
Pourtant 80 piges révolues,  
C'est bien trop court.  
Je vais m'occuper du temps qui reste,  
C'est l'inconnu.  
J'ai beau regimber le temps me presse,  
C'est le maître.  
Une vie de hasard, fourre-tout.  
C'est le piège  
Jusqu'à ses faiblesses, on y prend goût  
C'est déjà ça  
Puisque il faut malgré tout un jour partir  
C'est le destin  
Plongeons sans regret et même plaisir.  
C'est reparti.

Mireille MOUTTE

Qu'est ce qui vous étonne le plus dans la vie ?  
Gérard Philippe : « Sa brièveté »



## Coup d'oeil

Grand amateur de nature (elle nous procure de si belles sensations), j'ai pu surprendre le repas d'une araignée postée sur une fleur d'arnica que venait butiner ce splendide Apollon. J'ai été étonné que celui-ci ne s'envole pas à mon approche.

Voici mon témoignage photographique de cet été en Savoie  
Roland Chabas



## Bruno Julhiet, l'amoureux du bois « Chacun n'est-il pas aussi sculpteur de sa propre vie ? » Eduardo Chillida

Depuis 40 ans, Bruno poursuit sa marche parmi les fruitiers de Provence, les ébéniers d'Afrique, l'acacia, le buis... Toujours « sans esquisse, sans projet à priori », il travaille le bois dans son atelier de Saignon, « avec l'intelligence de la main, l'impulsion du cerveau, la curiosité de l'œil, l'odeur de chaque essence et des cires, le poli progressif ».

Son livre, Bruno Julhiet Sculptures » est à consulter à la Médiathèque

Son atelier se visite sur rendez-vous 06 79 61 04 95.

Corinne



# Paroles aux Saignonnais

Wùo Tai ou ostéodanse.

Le Wùo Tai est né dans l'esprit de Roland Combes, ostéopathe.

C'est une alternative bien-être par le geste, un enchaînement calme de postures issues de l'ostéopathie et mises en mouvements circulaires qui définissent la notion de danse.

Par des points d'appuis et des suspensions, il a pour objectif de relâcher, de décontracter et redonner de la mobilité dans les sphères articulaires, viscérales, énergétiques et celles des fascias.

Le mouvement va se répandre ainsi là où il est juste qu'il aille, vous retrouvez la mobilité là où il est juste qu'elle soit.

Cette pratique s'adresse à tous quels que soient l'âge et l'activité physique.

Elle n'impose ni force ni contrainte et peut accompagner diverses pathologies. Elle se pratique dans une tenue souple et confortable.

« Durant mes 30 années d'enseignement de la danse contemporaine au Conservatoire, j'étais passionnée par l'anatomie et le placement juste dans le corps de mes élèves. Au milieu de toutes les pratiques somatiques que j'utilisais pour accompagner mon corps fort sollicité par des heures de danse, le Wùo Tai m'est apparu comme la pratique la plus efficace : entre douceur intense et intense douceur ! Récemment, j'ai complété ma formation afin d'accompagner les femmes enceintes dans cette aventure fabuleuse de transformation qu'est la maternité. »

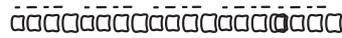
Nouvellement installée à Saignon, Laurence Renard propose cette pratique innovante et encore confidentielle.

Sur rendez-vous chez elle, "En Corps En Face", au 421, chemin de Beau Site à Saignon.

06 84 02 50 66 sur Instagram et Facebook : @En corps En Face



Laurence Renard



## Citations positives !



# Les jours rallongent...

## ...les portes se rouvrent



Chez Christine rouvre le mercredi 8 mars.

Le Comptoir de Balthazar rouvre le 14 mars  
(déjeuner du mardi au samedi et dîner samedi)



Le Jardin sur le toit rouvre autour du week-end de Pâques,  
déjeuner et dîner.

Margotulle (et ses chapeaux) rouvre le jeudi 6 avril.



Carolina (et ses bijoux) rouvre le samedi 8 avril.

Julie : La maison près de la fontaine, a réouvert ses portes.  
Horaires d'hiver : du vendredi au dimanche de 15h à 19h.  
Pour un goûter, un apéro ou pour l'épicerie fine et cave à vin.  
Et en terrasse si le temps le permet.



Réouverture de "la truite du Carlet"  
entre le 15 et le 20 mars  
Venez découvrir notre lac de pêche  
et vous restaurer au bord du lac

Le Bistrot du coing  
est ouvert en ce moment



# Le Foyer Rural



Ce bulletin est celui du Foyer Rural de Saignon,

il

votre aide est précieuse pour le faire vivre  
merci à tous ceux qui s'investissent de quelque manière que ce soit



Association loi 1901  
site [www.foyerruralsaignon.fr](http://www.foyerruralsaignon.fr)

## BULLETIN D'ADHESION du 1er septembre 2022 au 31 août 2023

NOM	Prénom
Année de naissance :	
Adresse	
Code Postal	Ville
Mail :	Téléphone

Je donne mon consentement pour le traitement de mes données personnelles

Date et Signature

Activités nécessitant d'être adhérent

ADULTES

JEUNESSE

Anglais 'conversation'		Club Ciné	
Italien 'initiation <sup>supprime</sup> '		Stage Parkour	
Russe 'pratique, presse et littérature'		Ateliers sur proposition	
Français 'conversation pour les étrangers'			
Club informatique		<b>ET AUSSI</b>	
Qi gong		<b>Des animations</b>	
Yoga 'hatha yoga'		<b>Ouvertes à tous</b>	
Art thérapie ' tricot, broderie, thé...'			
Café associatif			
Œnologie			

Si vous avez des souhaits merci de nous en faire part !

COTISATION  
Adultes 16€  
Enfants 10€

Chèque : à l'ordre du Foyer Rural de Saignon  
22 h, route de Castellet  
Virement (nous demander un RIB)  
Espèces