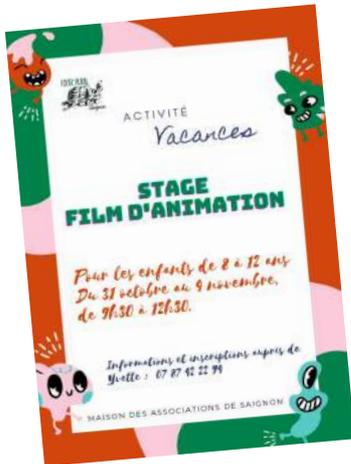




## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Pour vos enfants !



page : 3

C'est la rentrée !

L'équipe du Foyer Rural vous a préparé un très beau programme pour le trimestre qui vient et les suivants

Pour réaliser les animations proposées, nous avons besoin de votre aide à tous.

alors, si vous avez un moment, des idées, du matériel :

Venez nous voir ou appelez nous.

Yvette

## Haloween

31 octobre

Venez-vous faire peur  
la grotte de l'horreur  
3 stands de maquillage  
chasse au trésor



page : 4:



Le retour des Lutins  
dès début décembre  
et le 11 décembre  
page : 13



page : 10

## Veillée souvenirs



Après avoir parcouru sur quelques décennies, l'histoire du village et de ses habitants, nous faisons le projet de "visiter" différents lieux de la commune, leur histoire ainsi que les souvenirs qu'évoqueront ceux qui y vivent. Cette année c'est le lieu de St Quentin qui sera l'objet de notre soirée avec les histoires qui viendront se raconter.

Rendez vous le vendredi 25 novembre

salle des fêtes de Saignon

Annie Ségal

# Le Foyer Rural



Cette année, nous avons relancé Cinévillage, belle soirée de cinéma sous les étoiles  
une soixantaine de spectateurs adultes et enfants

ont regardé 10 films présentés  
Beau programme  
Rendez vous début aout 2023



## Le Pass' livres

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 !  
7 jours sur 7

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

De nombreux livres français, anglais, allemand...



## Stage film d'animation

Un stage de film d'animation c'est, 5 jours pour découvrir les différentes techniques de film d'animation, leurs histoires, et apprendre à réaliser ses propres films animés en choisissant sa technique !

prix du stage 50 euros  
plus adhésion au Foyer Rural  
10 euros

## Vide-Grenier Vide-Jardin et Dame Météo

Comme tout être humain, nous avons besoin de connaître, de prévoir. Nous nous satisfaisons difficilement d'une situation sur laquelle nous n'aurions pas de contrôle, ou qui porterait un coup crucial à une action qu'on entreprend. Samedi 8 octobre, en soirée, toutes les météo annonçaient 90% de pluie pour dimanche 9 octobre. Forts de cette connaissance, ensemble, nous décidons d'annuler, avec regret, le Vide-Grenier Vide-Jardin du lendemain, faisant ainsi un choix rationnel, Ce n'était qu'une probabilité. Dimanche, nous avons pris l'apéro dehors !

**Rendez-vous au prochain Vide-Grenier Vide-Jardin,  
dimanche 4 juin 2023.**



# Le Foyer Rural



parlons italien

Le lundi 18h à 19h30  
Lou Vent d'août - 26 ch st Massian - Apt  
Christine Anselme 06 07 38 42 26



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



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



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



hatha yoga

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

Le vendredi 9h30 à 10h45  
Maison des Associations  
Haltha yoga  
Salva Atamirano  
07 64 82 27 78 - ylol@orange.fr



café associatif

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



trichothérapie

Le mardi de 14h30 17h  
Maison des Associations  
Yvette - 07 87 42 22 94  
ylo1@orange.fr



dessinons ensemble

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



L'atelier d'Oenologie, autour des vins d'Alsace  
aura lieu le 9 novembre à 19h  
places limitées à 25 personnes - participation 22€  
réservé aux adhérents : 06 81 93 67 50  
genevieve\_isnard@orange.fr



## Club Informatique

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.



# Le Foyer Rural

Le cours de russe a repris début octobre avec le soutien enthousiaste de Danielle.

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.

Venez nous rejoindre si ça vous tente

Nicolas



## HalowWen



Rendez vous à 17 heures  
aux stands de maquillage  
caverne maléfique  
départ de la chasse au trésor 18 h  
n'oubliez pas vos déguisements

## ON DESSINE ENSEMBLE A SAIGNON

Peu d'activité cet été, par manque de temps de ma part.  
Prochaine séance fin octobre, pour profiter des couleurs de  
l'automne !

Alors surveillons la météo.

A tres bientôt.

Alain DESROUSSEAUX

voir page 13  
article Geneviève D.  
dessin de A. Derausseau

## Verre au lavoir ,

Vendredi 30 septembre, petit moment de partage, avec quelques amis, chacun a apporté un ou deux verres, une bouteille, quelques grignotages et son sourire ! Ensemble, nous avons trinqué à l'Automne, à la Vie ! Nous étions plus de 60 pour ce Verre de rentrée

Le prochain, début janvier, pour la nouvelle année !

Corinne



# Les autres associations



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



Rencontres Musicales Jeunes Talents en Luberon (RMJT) -

(réalisation 2022 et projets 2023)

Grâce à vous tous, la renommée de nos rencontres musicales est grandissante. Depuis notre création, nous sommes fidèles à son esprit : diffusion d'une musique de qualité, promotion de jeunes talents, gratuité des concerts. Cet été, cinq concerts (deux de jazz et trois classiques) ont eu lieu avec succès.



Face à ce développement, nous décidons de franchir une nouvelle étape pour favoriser l'insertion de nos jeunes musiciens dans la vie professionnelle et adopter nous-mêmes une dimension supérieure, c'est-à-dire mettre en œuvre des contrats de travail pour les artistes. Pour remplir ces nouvelles tâches administratives, une organisation est nécessaire, de nouveaux risques économiques apparaissent liés aux nouvelles charges.

Nous lançons une profonde réflexion sur l'avenir de nos rencontres musicales, avec un partenariat avec nos collègues des villes et villages de notre Communauté de Communes, en charge de la culture ainsi qu'avec le Conservatoire du Pays d'Apt.

Aujourd'hui, les RMJT disposent des fonds nécessaires pour se doter d'un site de qualité. Avec le travail de la section Son et Lumière du Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse (CNSMD de Paris) et les magnifiques photographies du Club Photo de Saignon, nous allons, cette année, concevoir notre site pour améliorer notre visibilité et notre communication avec les personnes physiques et morales, publiques et privées.

Vous le comprenez, nous avons particulièrement besoin de votre aide. Depuis 2017, grâce aux nombreux bénévoles qui s'activent sans compter, à ceux qui accueillent nos musiciens, à ceux qui préparent leurs repas, à la Mairie de Saignon qui met à notre disposition les salles communales et le matériel nécessaire et grâce à votre générosité, nous organisons nos concerts, assurons les frais de voyage et de séjour des musiciens, la location d'un piano de qualité et de l'église de Saignon et la juste rémunération des artistes qui nous enchantent trois soirs d'été. Rappelons que notre association est officiellement reconnue d'intérêt général par la Direction Générale des Finances Publiques et que les dons bénéficient d'une déduction fiscale de 66% (un don de 100 € revient donc au donateur, après déduction fiscale, à 34 €) dans la limite de 20% du revenu imposable.

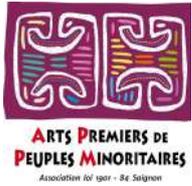
Nous remercions vivement tous ceux qui contribuent déjà à la vie de nos rencontres musicales. Par avance, nous remercions tous ceux qui continueront à contribuer financièrement et matériellement à la réussite des RMJT et tous ceux qui ont décidé dès cette année et pour l'avenir, de les rejoindre.

Vive la Musique !

Gilbert Leguay - tel : 06 83 26 04 90



# Les autres associations



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

## Journées du Patrimoine à Saignon avec l'A.P.P.M.

Cette année, du 16 au 18 septembre derniers, l'A.P.P.M. a contribué à la participation de notre village aux "Journées Européennes du Patrimoine", en présentant une exposition :

« Le patrimoine africain et amérindien du Luberon ».



A cette occasion, l'association a exposé, dans la salle de la Maison Delvaux, un échantillonnage de la riche collection que l'ethnologue Alain Becker a donnée à la commune de Saignon.

Pour la première journée, nous avons eu le plaisir d'accueillir trois classes de l'école de Saignon, accompagnées de leurs institutrices et de la nouvelle directrice.

Le dernier jour, Alain Becker a tenu une conférence, intitulée « la pluie Horizontale », consacrée à un sujet d'actualité : le rôle patrimonial des réseaux d'irrigation.

Dans le même cadre des Journées du Patrimoine, et répondant à l'invitation de l'association « les amis de Viens », l'APPM a présenté une autre conférence d'Alain Becker, racontant l'histoire riche en rebondissements techniques, sociaux et politiques de « l'alimentation en eau de la ville de Marseille »



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

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

21 octobre, Halloween, goûter dans la salle des fêtes.

27 novembre, « Vide ta chambre », dans la salle des fêtes, inscriptions auprès de la Marelle.

11 décembre, Marché de Noël (Foyer rural de Saignon), place des Amandiers, avec un stand de la Marelle.

A partir de novembre, nous vendons des blés pour la Sainte Barbe, vous pouvez commander.

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...



Merci d'avance  
Amandine,



# Les autres associations

RENCONTRE  
des  
CULTURES

Des nouvelles de Rencontre des Cultures

Avant l'été nous avons pu, comme chaque année avec plaisir, participer à la préparation et être présents activement à la fête de la musique. Depuis septembre l'association Rencontre des Cultures a repris ses activités

- 2 repas des adhérents pour mettre en place les différentes conférences. Le premier a eu lieu en septembre, le deuxième, ce 21 octobre à 19h à la maison des associations.

- 1 assemblée générale est fixée le vendredi 20 janvier 2023 à la maison des associations à 19 h suivie d'un verre de l'amitié .

En cette fin 2022 nous avons pu programmer 2 manifestations.

**Le 16 septembre 2022 :** -La Montagne de l'âme (Chine sept 2018) Durée 1h07. réalisé et présenté par Sylvie Hertout :

Des portes de l'Asie du Sud-Est aux marches de l'Himalaya, un voyage au Yunnan, littéralement « au sud des nuages », est un véritable périple humain et géographique. Mystique et millénaire, ce monde à part s'enracine au carrefour des migrations entre la Chine et l'Inde. Les avis étaient unanimes à la suite de cette projection.

« Sous le charme du Yunnan, région mystique, fortement imprégnée de bouddhisme, avec ses temples, mais aussi ses églises, nous avons découvert une Chine méconnue, à la végétation luxuriante due aux 3 fleuves qui traversent la région, le débit impressionnant du Yangtsé, mais aussi le mode de vie rural des minorités, aux coutumes ancestrales Nous avons partagé ce voyage à la fois spirituel et intime, bercés par la voix harmonieuse de Sylvie.

Les nombreuses questions à la suite du film ont montré notre intérêt et envie de découvrir cette partie de Chine. Nous avons pu continuer à échanger nos impressions autour du buffet préparé par les adhérents. Plusieurs personnes ont émis le souhait de revoir le film, mais aussi de découvrir d'autres pays.



Le 19 novembre, à 19h, à la salle des fêtes, Lila nous présentera l'Inde puis le théâtre dansé, elle nous expliquera les codes et les fondements de cet art. Auteure, danseuse, chorégraphe et professeur de yoga, Lila a vécu 35 ans en Inde.

*Chantal et Nadine*



# Les autres associations



contact :

Justine au 06 70 86 52 69 ou

Éléonore au 06 79 58 79 06.



Le Petit Marché de Saignon  
Jeudi 27 octobre sera sans doute le dernier  
petit marché de cet automne. Depuis le  
printemps, ce Marché Nature nous a  
réjouis et régales avec ses produits locaux  
et artisanaux.  
Merci à tous les producteurs et artisans,  
rendez-vous au printemps 2023  
Corinne



Reprise des concours

Assemblée Générale

le samedi 7 janvier 2023

Nous comptons sur votre présence



Samedi 22 octobre tirage .

samedi 5 novembre ,

Samedi 19 novembre ,

samedi 3 décembre

samedi 17 décembre

tirage 14 HS

Participation au téléthon avec le collectif  
30h en Luberon



Présidente : Agnès HUBERT 06 09 27 70 02

Bonjour à tous,

La chaleur caniculaire ne nous a pas permis de faire grand-chose cet été, et il a fallu attendre le 22 septembre pour pouvoir profiter de notre paëlla annuelle.

Comme d'habitude, celle-ci s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur, toujours dans le même cadre magnifique et sous un doux soleil très agréable. Nous étions 31 et la paëlla était vraiment délicieuse, concoctée sur place pour le plaisir des yeux et du nez de tous. Merci infiniment à tous les participants.

C'est avec plaisir que je vous donne rendez-vous le 17 novembre prochain, à la salle des fêtes de Saignon pour un délicieux repas préparé par l'équipe du Puits Fleuri, agrémenté d'une démonstration de danse en ligne entre chaque plat. Un grand merci au groupe de country et danse en ligne des Festives Saignon.

Je vous y attends nombreux.

Amicalement Vôtre...

Agnès HUBERT

# Les autres associations

Comité des Fêtes



de SAIGNON

« Les Festives »

12 novembre : repas à la salle des fêtes

Au menu : choucroute préparée par l'équipe du puits fleuri et ambiance assurée par le DJ SEB

18 décembre : le retour du traditionnel LOTO

13 janvier : Assemblée générale à 18h 30 Maison des Associations  
vous êtes cordialement invités à y participer, vos suggestions, idées, avis et critiques seront les bienvenus.

La soirée se terminera par le Pot de l'Amié

11 mars 2023 nous préparons le programme pour un repas dansant  
Pour les Festives, Patricia B



Pour la 10ème année consécutive à la salle des fêtes de Saignon, la section Country des Festives a fait sa rentrée, comptant 14 adhérents avec les nouveaux inscrits.

L'épidémie n'a pas eu raison de ce petit groupe soudé durant ces deux ans et demie. Il a fini la saison 2021/2022 avec dynamisme et bonne humeur en participant à plusieurs événements tels que :

- des démos lors d'une soirée à thème western organisée par le comité des fêtes de Saint Saturnin des - des démos à la demande des responsables du Club de Tarot d'Apt pour leur repas annuel
- la fête de la musique de Saignon
- deux animations par semaine tout le mois d'août à la demande de la Communauté des communes du pays d'Apt

La saison 2022/2023 s'annonce prometteuse puisque "Country Festive" est déjà sollicitée pour 4 dates : -

- 24 et 26 octobre 4 stages line dance et country à la MJC d'Apt
- 30 octobre démos pour la fête de la Châtaigne à Revest du Bion :
- 6 novembre stages line dance et country à Rochefort du Gard
- 17 novembre démos pour le déjeuner des "Amis du Roucas" à Saignon

Pour tout renseignement concernant les cours (niveaux, jours et horaires, tarifs), n'hésitez pas à contacter l'animatrice Frédérique Sorolla - 06 59 90 98 51



Fête de la musique à Saignon

# Les autres associations



Cette 61<sup>ème</sup> édition du « Festival François Morénas »

s'est déroulée dans les meilleures conditions avec six projections. Le 15 juillet nous avons démarré avec « La ruée vers l'or » de et avec Charlie Chaplin. Nous avons terminé le 15 août par un concert lyrique en hommage à Monsieur Charles Burles, en présence d'une partie de sa famille et de certains de ses élèves : Simone Burles (sa sœur),

Fleur Catalano, Christian Burles (son fils), Muriel Tomao, Lucas Lombardo, Patricia Schnell, présentés et accompagnés par Christian Dress, un moment très émouvant et intense qui s'est conclu par une excellente paëlla, tout cela dans une belle ambiance d'amitié. La soirée s'est terminée par le film « Le pays du sourire ».

A l'année prochaine...



30h en luberon

Auribeau, Buoux, Castellet en Luberon  
Saignon, Sivergues  
accrédotaton n°084 008

## Téléthon 2022

Les contraintes sanitaires éloignées, le Collectif espère cette année accueillir un plus grand nombre de participants lors de ses animations. En 2021, malgré une faible participation, une météo maussade et une organisation tardive, le Collectif a pu reverser à l'AFM Téléthon un bénéfice de 2.300 €.

Fort d'une motivation toujours vaillante, le collectif proposera ses animations traditionnelles dont le programme n'est pas finalisé à ce jour mais vous pouvez d'ores et déjà noter les dates

**dimanche 13 novembre balade et soupe au pistou à Auribeau.**

**vendredi 3 décembre "le groupe desc4tres", Lecture en parole, musique images suivie du verre de l'amitié.**

**samedi 4 décembre randonnées et repas, lieu à déterminer**

**La tombola sera reconduite avec des tickets à 1€.**

À cette occasion, la générosité des artisans et commerçants sera à nouveau sollicitée.

L'évènement n'a pas seulement vocation à contribuer à la mobilisation populaire en soutenant l'AFM dans son action de 40 essais clinique pour 32 maladies différentes c'est aussi une occasion d'unir les communes, les associations, les institutions, des bénévoles dans un but de rencontres festives tout en soutenant cette cause.

En vous espérant nombreux.  
Le Collectif "30 heures en Luberon".



# Paroles aux Saignonnais

Coups de coeur



Médiathèque



Chers Saignonnaises et Saignonnais,

Tout d'abord, je tenais à me présenter, puisque je remplace Camille Merzouki depuis le premier septembre.

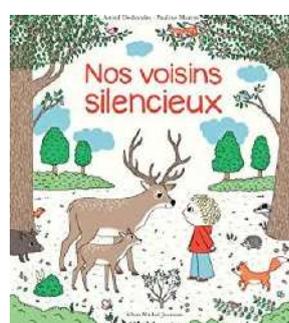
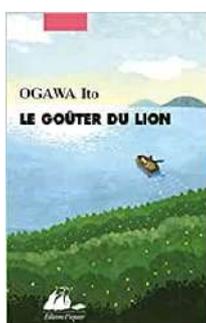
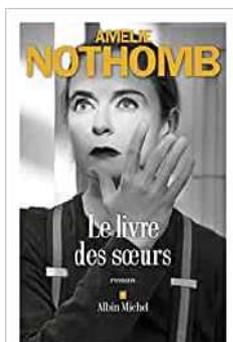
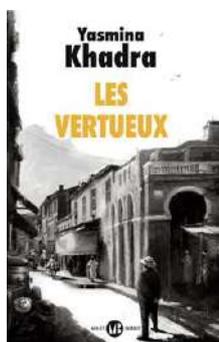
Avant de m'occuper de la Médiathèque Julio Cortázar, j'étais libraire à Manosque.

Au plaisir de vous rencontrer à la Médiathèque

Bien à vous.

Isabelle maloberti

quelques nouveautés parmi les nombreux livres arrivés récemment,  
vous trouverez la liste complète en venant me voir



## Les conviviales !



Les nuages gris au matin du samedi 1<sup>er</sup> octobre ont laissé place à un soleil radieux pour enjouer notre petit rendez-vous. Une belle équipe de joyeux lurons s'est retrouvée avec plaisir pour un moment de partage entre nos jolies communes voisines... Auribeau, Buoux, Castellet en Luberon, Saignon et Sivergues. Nos rires, les jeux des enfants ont réveillé les vieilles pierres du Moulin Clos de Buoux et les parties de pétanque inter villages ont accompagné le soleil couchant.



Merci à Amélie Pessemesse pour l'accueil, aux petites mains pour l'organisation et à notre Chef pâtissier, Roger Isnard pour le Mille feuilles des Conviviales, si attendu et apprécié !



# Paroles aux Saignonnais

## La nuit des pères, Gaëlle Josse, Notabilia

« Tu ne seras jamais aimée de personne. Tu m'as dit ça, un jour, mon père. Tu vas rater ta vie. Tu m'as dit ça, aussi.

De toutes mes forces, j'ai voulu faire mentir ta malédiction. »

Pour faire face et tenter de se construire sur de telles injonctions, Isabelle a choisi de couper les ponts et de mettre de la distance, entre ce père dur, âpre, sévère, qui ne se livrait pas et aimait plus que tout les montagnes où il travaillait comme guide.

Ce roman est court mais puissant, ciselé au fil des pages. Il nous emporte dans l'intimité de la relation entre un père et ses enfants. Il évoque les traumatismes hérités de l'Histoire mais aussi de l'enfance, portés comme un poids, l'ambivalence des sentiments filiaux et les violences invisibles, ces déchirures qui poursuivent un homme jusqu'à son crépuscule.

Entre Isabelle, Olivier son frère et leur père, pendant ces quelques jours de retrouvailles, l'histoire familiale va se nouer et se dénouer. Autour du père affaibli, se rafistolent les bases d'une famille aux liens distendus. Pas de reconstruction mais l'amorce d'une suite apaisée.

Gaëlle Josse a un talent inouï pour évoquer les sentiments, les affres de l'âme humaine, les relations familiales. Son écriture est subtile, délicate. A la manière d'un peintre impressionniste, elle pose par touches les couleurs de son tableau. Une réussite absolue, un de mes coups de cœur de cette rentrée littéraire.

Un roman intimiste, authentique et émouvant. Une écriture délicate, une réussite

*Corinne*

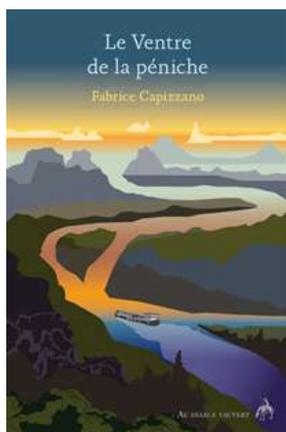
## Le ventre de la péniche

fabrice capizzano - éditions au diable vauvert

Après *La fille du chasse-neige*, paru en 2020, Fabrice Capizzano nous entraîne cette fois-ci dans un voyage qui débute dans un commissariat du Finistère, pour nous emmener très loin, en émotions, en musique, sur des routes et des fleuves où l'amitié, les flash-back, la vitalité du groupe sont autant d'émotions et de vitalité qui nous envahissent.

Une langue crue, l'art du dialogue et des répliques cinglantes, incarnés par cette petite bande à l'énergie décapante, entraînent le lecteur vers d'autres horizons. L'hypersensibilité des personnages nous immerge momentanément dans ce monde hors des sentiers battus et nous les rend d'autant plus attachants. Un roman facile à lire, prenant, entre road trip et polar.

*Isabelle Maloberti (médiathèque)*



# Paroles aux Saignonnais



La vie est pleine de petits bonheurs.

Yvette.B



dessin de Alain Desrousseaux

## Journées européenne du patrimoine

Les 17 et 18 Septembre dernier,

Dans le cadre des journées européennes du patrimoine, l'église de Saignon est restée ouverte durant les deux jours. Six habitants de Saignon se sont relayés pour assurer l'accueil des visiteurs qui ont été près de 500 à souhaiter visiter l'église. Certains d'entre eux ont écrit, sur sur un carnet situé à l'entrée, l'impression de beauté que leur a inspiré le monument...

Mais aussi leur désarroi en découvrant le très mauvais état des murs et de des chapelles de l'une des plus belles églises du Vaucluse.

... Et merci à Alain Desrousseaux d'avoir fait don de son croquis à celles et ceux qui ont permis par leur présence la visite de l'église lors de ces journées du patrimoine !!!



GDV



## Noël à Saignon



Novembre : Ateliers pour préparer Noël

A partir de début décembre

Décoration du village :

Chemin des Crèches:

Le 11 décembre petit marché de Noël, vin chaud...

Associations, Commerçants, Villageois,

vous êtes tous invités à participer

Vous pouvez :

proposer votre aide, , donner des idées, décorer devant chez vous

si vous avez une scie sauteuse et l'envie de créer des personnages

à mettre dans les rues ce serait formidable

si vous avez quelques nounours...

contact :

Yvette,

07 87 42 22 94

à très bientôt



# Paroles aux Saignonnais

## Une infirmière à Saignon !

En mai 2021, Margot Menatory crée son cabinet libéral infirmier, à Saignon.

Après 15 ans de vie en Polynésie française et une expérience professionnelle d'infirmière en réanimation médicale polyvalente, Margot change de vie et s'installe à Saignon.

Elle démarre une activité en libéral pour répondre à la demande rurale : soins infirmiers, aide aux soins d'hygiène et de confort, pansements, préparation des médicaments, prise en charge du diabète...

Pour ses jours de repos, Lola Caranoni et bientôt Sonia Duhayer la remplacent pour assurer les soins.

Margot intervient à domicile et au cabinet sur rendez-vous.

Margot Menatory, 0675158801, [margot.menatory@hotmail.fr](mailto:margot.menatory@hotmail.fr)



Jeudi 10 novembre,

18h30, Salle des fêtes de Saignon,

Un documentaire Ethiopien  
par Caméra Lucida, suivi d'un débat en  
présence du cinéaste

Commission Citoyenne Saignonnaise  
pour la Culture (CCSC)



Association Mémoire et Commémorations de Saignon

11 novembre à Saignon

Rassemblement 10h15 devant la Mairie  
à l'issue de la cérémonie, apéritif offert par  
la Municipalité si absence de Covid



## Coup de gueule !

Les panneaux d'affichage sont sollicités par les associations, tant saignonnaises qu'extérieures un peu de civisme serait bienvenu. Régulièrement, des affiches sont déchirées, recouvertes, sans tenir compte des événements en cours.

Merci d'avoir pris la peine de lire ce "coup de gueule"

Patricia B.



## Recettes pour Halloween

Vous êtes en panne d'idées pour votre buffet d'Halloween ? Pas de panique, nous avons la recette qu'il vous faut. Cette recette facile et rapide de momies feuilletées aux saucisses peut être cuisinée en quelques minutes seulement. À la fois moelleuses et croustillantes, ces terrifiantes momies seront appréciées par tous les gourmands.

- 500 g de potiron
- 125 g de mascarpone
- 30 g de sucre en poudre
- 10 g de beurre
- 8 cookies au chocolat
- 2 blancs d'œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre roux
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- Chamallows & chocolat fondu pour la déco

### Tiramisu de potiron chocolaté pour Halloween



Préparation 20 min

Cuisson 10 min

- 1 Pelez le potiron, retirez les graines et découpez la chair en cubes. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.
- 2 Faites fondre le beurre dans une casserole et versez-y les dés de potiron. Ajoutez la vanille et le sucre roux, laissez compoter à feu très doux jusqu'à obtenir une purée.
- 3 Mélangez la purée avec le mascarpone et le sucre en poudre, fouettez 3 bonnes minutes.
- 4 Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme, et ajoutez-les délicatement à la crème.
- 5 Montez le tiramisu dans des verrines transparentes : sur une couche de crème au potiron (surtout, irrégulière pour imiter des dents), cassez en morceaux deux cookies et recouvrez de crème.
- 6 Enfoncez légèrement l'arrière de deux Chamallows dans la crème, et déposez une goutte de chocolat fondu pour dessiner des yeux.

### les momies feuilletées



- 6 saucisses de Strasbourg
- 1 pâte feuilletée prête à dérouler
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de moutarde

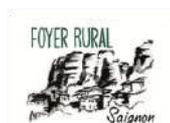
- 1 Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- 2 Déroulez la pâte feuilletée et découpez-y de longues bandes d'environ 1 cm de large. Enroulez chaque saucisse de bandes de pâte, extrémités comprises, en laissant un espace découvert en haut de chacune.
- 3 Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, puis delayez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et dorez les feuilletés au pinceau.
- 4 Enfournez pour 10 à 15 minutes, selon votre four. Une fois refroidies, dessinez des yeux avec la moutarde sur la partie de la saucisse laissée apparente. Dégustez bien chaud !

# Le Foyer Rural



Ce bulletin est celui du Foyer Rural de Saignon, il est entièrement réalisé par une équipe de bénévoles, recueil d'articles, mise en page, relecture, impression, distribution...

Il informe et crée un lien entre tous,  
votre aide est précieuse pour le faire vivre  
merci à tous ceux qui s'investissent de quelque manière que ce soit



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'                       |  | 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