



le mot de la présidente

C'est la rentrée !

Nous avons le plaisir de nous retrouver en ce mois de septembre avec de belles propositions. L'inauguration du "café associatif" le jeudi en soirée a reçu un beau succès, depuis longtemps nous cherchions comment réunir toutes les générations, et bien voilà c'est fait. Merci à tous pour vos encouragements.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez nous proposer des idées.

En attendant, l'équipe du Foyer Rural vous souhaite de passer de bons moments.

Yvette B



Boules, Belote et croissants chauds !

Leçon de vie !

Comment transformer une contrainte en opportunité. Chaque mercredi, à 9 heures, été comme hiver, le Café Associatif accueille et réunit entre 30 et 50 personnes autour d'un thé, d'un café et des croissants de Chez Christine. On se parle, on échange, on rigole, on fait des plans, on partage...

La Maison des Associations, qui l'abrite, fermait en juillet-août : aïe !

Aussitôt, la solidarité des associations s'est mise en place. Spontanément, Boules et Belote nous a prêté son cagibi au fond du boulodrome et le Café a pu rester ouvert tout l'été !

Merci du fond du cœur.

Corinne D pour l'équipe du Foyer Rural



Evénement d'automne

Regards actuels sur les cancers

par le professeur Philippe Bougnoux
médecin cancérologue et chercheur

Une vision vivante et dynamique du mode de survenue des cancers les plus fréquents, de leur développement et de leur prévention

vendredi 22 septembre
19 heures, salle des Fêtes, à Saignon.

Conférence parrainée par la Société des Membres de la Légion d'honneur et le Foyer Rural de Saignon
autour du verre de l'amitié

Inscriptions : 06 79 61 04 95

Un honneur, une chance : Conférence " Regards actuels sur les cancers "

Notre ami de Caseneuve, Philippe Bougnoux, Professeur, médecin cancérologue et chercheur,

Membre de la Société des Membres de la Légion d'honneur et adhérent du Foyer Rural de Saignon, nous propose sa vision vivante et dynamique du mode de survenue des cancers les plus fréquents, de leur développement et de leur prévention.

vendredi 22 septembre 19 heures, à la salle des Fêtes, à Saignon, Cette conférence sera suivie d'un débat et du verre de l'amitié.

Inscriptions au 06 79 61 04 95

Corinne D



26 novembre

17 h

salle des fêtes

Durée du spectacle :

« Un temps de chien » de Brigitte Buc,

par la Compagnie Nuage en Tête.

Metteure en scène : Danielle Pitiot.

Résumé de la pièce :

Trois femmes, un garçon de café, une arrière salle de café.

Trois femmes aux personnalités et aux vies très différentes se réfugient dans un café pour cause de mauvais temps. Elles ne se connaissent pas et chacune va à un moment ou un autre, raconter une tranche de sa vie.

Les langues se délient petit à petit, une amitié va naître entre elles.

Le garçon de café, un homme un peu bourru, va servir de catalyseur à leurs émotions...

Après le burn-out, une autre vie va commencer.

Le Foyer Rural

"pour ces activités il est nécessaire d'être adhérent



parlons français

Les cours de français pour étrangers le lundi de 9h à 10h30 avec Salima



café associatif

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



parlons anglais

Le lundi de 10h30 à 12h
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



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
Jacky : 04 90 74 35 11



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



Veillée d'automne
Une pause sera faite cette
année afin de préparer un
beau projet pour 2024



Stage guitare

On continue !!

Première session 10 octobre

pour débiter : 18h30 h 19h30

et perfection : 19h30 à 20h30

Un second stage en février date à fixer

Claudio Guitare :



Le Foyer Rural renoue avec le loto

Rendez vous

Salle des fêtes de Saignon
dimanche 22 octobre 2023

Le Foyer Rural

Club informatique : LE NUMÉRIQUE POUR TOUS

Depuis une décennie, une initiation à l'informatique est proposée à tous ceux qui veulent apprendre et ou parfaire leurs connaissances en informatique.



À Saignon, depuis plus de 10 ans, le Club Informatique joue la carte de « l'informatique pour tous ». Tout a commencé avec Jacky Borel qui a pris l'initiative de proposer des cours. Il guide chacun dans l'univers numérique en constante évolution.

De son côté, face à la demande croissante, le département du Vaucluse a récemment délégué à la Médiathèque de Saignon deux animateurs chargés d'initier aux rudiments du numérique. De quoi augmenter le nombre de participants et renforcer l'esprit d'entraide qui caractérise le village.

Reste une question : comment maintenir l'enthousiasme une fois l'initiation terminée ? Car si elle est essentielle, elle n'est qu'un début vers la maîtrise de l'informatique. C'est ici que l'engagement du Club prend tout son sens. Pour inciter les participants à continuer d'explorer l'univers numérique, il propose des ateliers de perfectionnement hebdomadaires. Des séances de suivi destinées à permettre aux adeptes de consolider leurs acquis et de découvrir les possibilités offertes par l'informatique. Des rencontres régulières portées par un objectif : permettre à tous de mettre le cap sur le digital.

Séances tous les mardis à la salle polyvalente de l'école, entrée route d'Auribeau.

- De 17h à 17h55 pour le public débutant.
- De 18h à 19h30 pour les initiés.

Pour plus de renseignements, contacter le 04 90 74 35 11.

Site : <https://frsci.jimdofree.com/>

.....



Cette année encore, un demi millier de personnes sont venues visiter l'église de Saignon à l'occasion des Journées du Patrimoine.

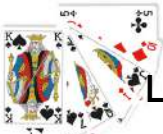
Leurs messages déposés sur un carnet placé à l'entrée de l'église attestent de leur admiration pour l'édifice, doublée d'un profond désarroi devant son état de dégradation.

Merci à Alain Desrousseaux pour son croquis de la nef dressé lors de ces journées

Geneviève Dupoux

Le Foyer Rural

Nouveau



Le bridge : une passion à partager

Le bridge (et son ancêtre le whist) est, avec les échecs, l'un des deux jeux les plus réputés en Occident,

Une fois que vous avez joué au bridge, les autres jeux de cartes deviennent nettement moins intéressants.

Nous vous proposons des séances d'initiation au cours desquelles l'accent sera mis sur la logique de ce jeu.

Manifestez -vous !

Jean-Pierre 06 76 13 07 13

.....

Extension du Café Associatif



Bonjour à Tous,

Le Foyer Rural de Saignon a le plaisir de vous annoncer l'ouverture de son Café Associatif tous les jeudis soirs de 18 heures et jusqu'à 20h30, à la Maison des Associations.

Ouvert à tout le monde, petits et grands, ce Café permet aux habitants de Saignon et aux curieux de se réunir pour partager un début de soirée.



ensemble autour d'un verre et pourquoi pas autour d'une pétanque ou un jeu de carte.

L'idée est d'investir ce lieu et de le faire vivre tout au long de l'année .

Alors n'hésitez pas à venir , nous serons ravis de vous accueillir .

Lison Berthoud

.....

Propositions

Atelier de peinture

Maison des Associations

Si vous voulez mélanger les couleurs et jouer avec vos pinceaux, vous pouvez vous joindre à Jackie Desclozeaux qui vous guidera.

Jackie : 06 84 20 69 24

Sorties

Certains sont intéressés par des balades d'une journée en bus

Si vous l'êtes également, merci de vous faire connaître, nous

pourrions étudier cette possibilité

Yvette 07 87 42 22 94

Le Foyer Rural

Stage Pop Pup

Et si on racontait une histoire autrement. Ce n'est pas exactement un livre, c'est une sorte d'objet, et pour le fabriquer, on découpe, on mesure, on colle, on fait des tests, on refait des tests, on recoupe, on recolle, on imagine, on peint, on crayonne, on visse, on cloue, on vernit... Bref on bricole !

Et pour le lire, on tourne, on tire, vers le haut, le bas, sur le côté, on déroule, on rabat, on soulève...



Venez fabriquer une œuvre collective, gigantesque en utilisant les techniques du livre pop up et animé !

Activité pour tous les âges du 25 au 27 octobre, de 10h à 12h puis de 14h à 17h.

Tarif : 40 euros pour les trois jours

Juliette B.

.....



Cette année encore, Saignon se pare de ses plus terrifiants atours pour accueillir petits et grands à une chasse au trésor d'Halloween !

Sur la thématique du petit sorcier à lunettes bien connu de tous, rendez-vous place de la fontaine pour le top départ des équipes à partir de 16h pour se voir remettre le kit de démarrage et retour à 18h pour les résultats et un goûter "halloweenesque" avant que chacun se lance dans la tournée des maisons!

N'oubliez pas de vous inscrire
ylo1@orange.fr - 07 87 42 22 94

Noel à Saignon

.à partir du mois de novembre,

- créations

décorations de sapin, couronnes de noel
préparation des décorations du village

- chemin des crèches
- 13 desserts
- animations...



Marché de Noel
le 10 décembre
Salle des fêtes de Saignon

Inscriptions dès maintenant
07 87 42 22 94

Les autres Associations



rencontredescultures@orange.fr

Marc : 06 74 08 73 75

Nadine : 06 62 28 70 96

Nous avons trois conférences programmées pour cette fin d'année 2023 :



vendredi 15 septembre 2023

Laurent Jeanne, saignonnais et voyageur nous présentera son diaporama sur le Népal,



vendredi 20 octobre

Claude Marthaler, cyclonaute, nous présentera un film sur ses voyages en vélo autour du monde, La date sera confirmée après la réunion Mairie/Associations du 13 septembre.



vendredi 24 novembre

Sylvie Hertout revient à Saignon pour nous présenter son nouveau film sur le Ladakh

vendredi 26 janvier aura lieu notre assemblée générale annuelle.

Notre action culturelle sur Saignon consiste à des présentations régulières de régions de «notre monde» grâce à des voyageurs, "globe trotteurs ou aventuriers" Ils rapportent de leur voyage des photos et des films de différents endroits qu'ils ont parcourus et aimés dont ils peuvent nous parler, ainsi que des rencontres qu'ils ont faites.

Au cours de leurs projections, ils nous permettent de mieux connaître et de parcourir ces pays éloignés et d'échanger avec eux..

Pour continuer cette action nous avons besoin de nouveaux adhérents mais aussi de personnes actives en contact avec ces voyageurs capables de venir à Saignon pour partager leurs expériences

N'hésitez pas à nous appeler

Nadine et Chantal



Président : Amic Lilian

Secrétaire : Charbonnier Anne

Trésorier : Gontero Sebastien

Le club continue sur sa lancée, avec ses nouveaux administrateurs

BELOTE

CONCOURS

les samedis à 14 heures

mercredis
à la Maison des Associations



octobre	janvier
7, 21,	13, 20
novembre	février
4, 18	3, 17
decembre	mars
2, 16	2, 16

Les autres Associations



Contact : appm.saignon@free.fr
ou 06 28 51 02 30

L'exposition que l'APPM a réalisée à Saignon en mai dernier dans le cadre de la Nuit Européenne des Musées, qui montrait différents objets de la culture Yoruba (masques, statuettes, plaques de bronze), va pouvoir être à nouveau présentée à Berre-l'Étang en mars 2024, dans la médiathèque, avec, à l'Auditorium, une conférence d'Alain Becker sur ce peuple Yoruba.

D'autres projets sont en cours de préparation : par exemple, autour de la prochaine Nuit Européenne des Musées (mai 2024), une exposition sera présentée à Apt dans la chapelle des Romarins, à l'invitation chaleureuse des Micro-Folies.

Nous préciserons les dates et lieux des diverses manifestations organisées pour mettre en valeur la très riche collection Becker.



.....

Les cronopes Contact:

Anne B. 06 13 97 36 84 6 - mail : pierregodard13@free.fr

Le collectif Cortazar évolue pour se constituer en association, "Les Cronopes", dont le but sera la mise en valeur des œuvres et de la personnalité de créateurs et créatrices qui vivent ou ont vécu dans le pays d'Apt, le Luberon et alentours.

«Cronope» est un nom emprunté à Julio Cortazar, 1er artiste sud américain à avoir élu résidence à Saignon. Il désigne des "créatures idéalistes", sensibles et naïves».

Pour l'année 2024, les Cronopes vous proposeront

27 janvier : soirée autour de Brigitte Friang, (de l'après guerre à mai 68).

24 mai : exposition consécutive d'œuvres de Rosario Moreno

8 juin : soirée argentine en musique Anne B

.....



L'association Apt en vidéo en partenariat avec Le Mois du Cinéma en Luberon propose une soirée cinéma le dimanche 15 octobre à la salle des Fêtes de Saignon

Au programme en deux temps :

Pour celles et ceux n'ayant pas pu découvrir le documentaire sur Jean Roux, une séance de rattrapage ...

de 17h00 à 17h45 LiFutschi ou Jean Roux , le centenaire de Saignon

Entracte de 17h45 à 18h00 , (deuxième entrée public)

Deuxième partie 18h00 à 19h15

Cinq courts métrages coups de cœur 2023 d'Apt en vidéo

19h15 le verre d'amitié

Venez nombreux et nombreuses pour une soirée découverte et conviviale.

Didier M.

Les autres Associations



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

EN AVANT POUR LA GRANDE EXPOSITION D'AUTOMNE ET D'HIVER !

Notre exposition à Ôkhra (Écomusée de l'ocre) à Roussillon, nous a mobilisés une grosse partie de l'été. Moments de nouvelles rencontres, de nouvelles perspectives, de nouveaux projets... L'exposition à Ôkhra restera en place jusqu'au 31 octobre.

À l'issue de nos résultats du printemps, le Club est désormais monté en « National 1 » en catégorie « Nature », avec pour objectif d'accéder dès cette année à la catégorie la plus prestigieuse de la Fédération Nationale : La Coupe de France. Rien n'est gagné d'avance. Il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus. Nous allons devoir beaucoup travailler !

Dans l'immédiat nous mettons tout en œuvre pour préparer notre grande exposition d'automne et d'hiver à Saignon, qui reste notre préoccupation majeure et qui nous permet de faire découvrir Saignon à des visiteurs venus parfois de très loin. Nous avons le plaisir de vous en préciser les dates :

- du vendredi 27 octobre à 18 h au dimanche 5 novembre inclus (soit 10 jours) : Exposition d'une centaine de photos sous cadre à la salle des fêtes (un thème par photographe).
- du vendredi 27 octobre à 18 heures au dimanche 10 mars 2024 inclus (soit 4 mois et demi !)

Exposition de 36 photos grand format sur les places et dans les rues du village.

VERNISSAGE PUBLIC DES DEUX EXPOSITIONS :

VENDREDI 27 OCTOBRE À 18 HEURES - SALLE DES FÊTES DE SAIGNON.



Les autres Associations



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

Contact lamarellesaignon@gmail.com

22 septembre : assemblée générale

21 octobre Chasse au trésor pour halloween.

10 décembre Participation au marché de Noël.

16 février Boum pour notre carnaval

Kermesse avec de nombreux jeux

Ainsi qu'un loto.



Renseignements et réservations : Patricia 06 70 71 58 33

- Programme festif du Comité des Fêtes de Saignon

19 janvier : assemblée générale maison des associations 18h30

de nouvelles idées sont toujours appréciées

nous comptons sur votre présence

25 novembre : soirée dansante animée par notre DJ Seb

17 décembre : Loto

.23 mars : soirée dansante

13 juillet :paella

9 et 10 aout : fête votive



Ces programmes seront affichés quelques jours avant

- Country :



Salle des Fêtes

le mardi

de 16h à 18h30 à la Salle des Fêtes

Maison des Associations

le vendredi

de 15h30 à 18h

Frédérique 06 59 90 98 51

Patrocia pour l'équipe des Festives



Les autres Associations



Au petit marché, ce matin...

Ce matin, la douceur de l'automne me pousse à (re)-découvrir les produits artisanaux et locaux qui font la fierté de notre petit marché.

En quelques pas à peine de chez moi, me voilà déjà au cœur de l'action. Je commence par prendre une infusion au Petit Café sous la tonnelle. De nombreux villageois papotent déjà, qui autour d'un café, qui grignotant une crêpe, qui dégustant un petit gâteau tout moelleux. Tout cela provient directement des producteurs présents sur le marché, une véritable ode à la saveur locale.

Les nouveautés de cette année attirent mon attention. Les petits fromages de chèvre m'ouvrent l'appétit. Tiens, idée pour le déjeuner, avec des tomates fraîches et un confit de figues, miam ! Je les accompagnerai des samoussas que voilà. J'en profite aussi pour « faire le plein » à l'épicerie ambulante.

En parcourant le marché, je réalise que c'est bien plus qu'un lieu de commerce. C'est un lieu de rencontre, de partage et de soutien à notre communauté. En achetant local, je contribue à préserver la planète tout en aidant nos producteurs à prospérer.

Oh, mais que vois-je encore ? Des merveilles, ô des merveilles ! Chut ! je ne vous en dis pas plus, venez découvrir par vous-mêmes ! Croyez-moi, vous ne serez pas déçu.

Pssst : pensez à amener votre vélo (si, si !)

Jacqueline Renaud



.....

AFM
TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR



Le Téléthon 2023 aura lieu les 8 et 9 décembre

Contact : 06 33 40 52 81 - 07 87 42 22 94

les 5 communes de montagne

Auribeau, Buoux, Castellet, Saignon, Siverges
programme à préciser !

Soupe au pistou à Auribeau : octobre

Marche+ repas du téléthon :

Tombola

Animation Rencontre des cultures

Autres...



Paroles au Saignonnais

LE COIN DES POÈTES



Le temps

De tout temps on a vu passer le temps,
Qu'il nous échappe ou qu'il s'éternise

Après tout qu'importe son emprise,
C'est notre étalon il a tout son temps,
Si quelque fois je l'oublie un instant,
Par sillons, ridules et autres plissés
Il me rappelle qu'il me suit de près,
Je temporise et gagne un peu de temps

Mireille MOUTTE

LES BELLES FEUILLES



- Le Parfum des poires anciennes, d'Ewald Arenz, Albin Michel.

Véritable ode à la nature, ce roman tout en pudeur et en sensibilité est aussi un hymne à l'amitié. Comment deux femmes, éminemment différentes, vont s'approprier, se rencontrer, et trouver leur place dans le monde. Sally, 17 ans, s'enfuit de l'hôpital où elle est traitée pour anorexie. En colère contre le monde entier, elle se retrouve en pleine campagne, dans une ferme, chez Liss.

Liss, 50 ans, « travaille seule à la ferme (...) entre champs et vignes ». Cette femme taciturne et secrète, offre l'hospitalité à Sally pour la nuit. Et cette nuit se transforme en semaines. « Liss sans le savoir ouvre une porte de sa vie. Sally, quant à elle, trouve un refuge auprès de cette femme différente des autres adultes : pas de jugements hâtifs, pas de questions suspectes ». Ensemble, « elles effectuent les travaux des champs, récoltent les poires, soignent les abeilles, elles commencent, timidement, à se livrer, à partager ce qui les éloigne des autres ».

Une belle amitié naît peu à peu entre deux âmes qui soignent l'une et l'autre leurs blessures profondes.

Ce roman lumineux est aussi « un éloge de la différence et de la liberté », étayé par deux personnages authentiques, « à l'image des multiples variétés de fruits qui poussent dans le jardin de Liss, sans laisser la main de l'homme les façonner ».

Faites-vous plaisir en croquant dans ces poires anciennes.

Corinne D

Parole aux Saignonnais

Et si l'on s'en...clownait !!!!

He bien oui, j'ai osé ... Osé me parer du plus petit masque au monde ... cette petite boule rouge qui s'accroche au bout du nez !!!

Retrouvailles avec Claudine Herrero, une amie toulonnaise de longue date, perdue de parcours de vie... Mais pas de cœur !! Mlle H*, comédienne, auteure, metteuse en scène, pédagogue, ... Et une envie folle de la découvrir dans un univers qu'elle investit avec passion et talent depuis 2004 ... celui du clown !! Formée auprès des plus grands maîtres dans l'art du clown, français et étrangers, elle transmet son art au travers de formations ouvertes à tou(s et tes) J'y connais rien, mais je me lance ... On verra bien ... et pourquoi pas ? Fin Juillet/Début Août, je fonce à Fontiers Cabardès, village au cœur de la Montagne Noire, pour un stage d'une semaine avec elle et un groupe de 13 stagiaires de 15 à 75 ans venant d'horizons très différents

Ce fut une semaine, riche, intense et « hors du temps », organisée autour d'exercices physiques, d'un travail sur le corps, la voix, le regard, les sens, les émotions, la relaxation, le lâcher-prise ... On s'y approprie des jeux, des rythmes, des marches et démarches, des contraintes, des thèmes, des impros à 1, 2 .. 5 et plus !!!

C'est partir à la rencontre de son soi-même (trop souvent bien enfoui sous des convenances sociales, familiales...ou autres), se reconnecter à sa clownerie d'enfant, s'accepter, jouer... OSER enfin ! Avec humilité, avec le cœur, sans filtre, et dans la bienveillance

Une approche pleine d'énergie, une expérience enrichissante du jeu partagé au je, une aventure humaine et artistique extra ordinaire !!!

C'est cet univers que je souhaite vous faire découvrir le temps d'un mini stage au cours duquel seront abordées les multiples facettes de ce personnage qui, d'une façon ou d'une autre, s'est invité dans nos enfances, nous a fait sourire, hurler de rire, effrayé peut-être ou ému

Pour toutes informations utiles et agréables, contractez

*Cie H. Menu (Théâtre Burlesque, théâtre de rue, Clowns)

Nadine G



MINAS ET LES FEMMES DE SAIGNON



Ce mercredi 14 septembre 2023, nous nous sommes rendues au restaurant le Baltazar, à une invitation de notre ami Minas, venu du Canada passer quelques jours à Saignon.

Nous avons le menu mais pas le nom des convives, Surprise ! "un norvégien parmi nous, ami de notre hôte. Un joyeux moment de belle amitié autour d'un délicieux repas.

Merci Minas

Parole aux Saignonnais

Chaud/froid de tomates
cerises (Ottolenghi)

Préparation : 10 mn Cuisson : 20/25 mn

Pour 4 personnes :

Pour les tomates rôties

350 g de tomates cerises

3 cas d'huile d'olive

2 cac à café de cumin en graines

2 pincées de cassonade

3 gousses d'ail émincées
du thym

zestes d'un citron

sel et poivre du moulin

Pour la sauce au yaourt

250 gr de yaourt grec

Zeste d'1 citron non traité finement râpé

sel et poivre noir du moulin



Préchauffez le four à 200°

Dans un bol, mélangez avec les tomates, l'huile d'olive avec les graines de cumin, les zestes de citron, l'ail, le sucre, le sel et le poivre.

Mettez les tomates bien enrobées sur un plaque du four et versez dessus la préparation à l'huile.

Enfournez 20 minutes environ jusqu'à ce que la peau des tomates se colore. Passez en mode gril pour 6-8 mn.

Pendant ce temps, battez les yaourts avec le sel, le piment d'Espelette et le citron râpé. Réservez au froid.

Dressez le yaourt dans une assiette creuse, déposez les tomates au centre, parsemez d'un peu du jus des tomates. Dégustez ce chaud-froid aussitôt.

Corinne D

Superfood Bowl aux légumes, saumon et riz

Temps de préparation 40 mn.



2 filets de saumon de 200 g

8 c. à soupe de Sauce soja salée

1 courgette

120 g de riz

1 avocat

200 g d'épinards en branches

1 gros poivron

3 branches de céleri en branche

75 g de tomates cocktail

sel et poivre

un peu d'huile d'olive

Faire mariner les filets de saumon avec la Sauce Teriyaki au sésame grillé et laisser mariner plusieurs heures au réfrigérateur. Mettre le saumon avec la marinade dans un plat allant au four et badigeonner à plusieurs reprises les filets de saumon, puis faire cuire 35 à 40 minutes à 90° au four.

Faire cuire le riz. Eplucher et découper les légumes en morceaux. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir brièvement les légumes.

Blanchir les épinards en branches quelques instants dans un peu d'eau. Éplucher l'avocat et couper en lamelles. Couper les tomates cocktail en deux. Mettre le riz dans des assiettes, ajouter les légumes grillés et les épinards. Servir avec le saumon, les lamelles d'avocat et les tomates cocktail.

Myrienne



4 Générations réunies pour la 1ere du café associatif ce jeudi 7 Septembre à la maison des association.

Nous avons passé un très bon moment de convivialité,

La soirée s'est terminée par une partie de pétanque entre les jeunes du village.

Le désir de se retrouver les jeudis est partagé par l'ensemble des personnes réunies ce jeudi

Alors, Souhaitons la Bienvenue à tous ceux qui souhaitent venir passer un petit moment de rencontre et de partage .

Valérie Berthoud

Enfin le café associatif ouvre ses portes

amenant avec lui cette convivialité que j'attends depuis 23 ans !!!

Jackie Descloseaux



Parole aux Saignonnais



Bulletin d'Adhésion

1er septembre 2023 au 31 août 2024

Nom..... Prénom.....

Date de naissance

Adresse

Code postal ville

Mail téléphone

Consentement de la personne pour le traitement de ses données personnelles

Activités hebdomadaires	
	Anglais : conversation
	Bridge : initiation
	Café Associatif
	Club informatique
	Français : conversation pour les étrangers
	Russe : pratique, presse et littérature
	Qi gong
	Tricothérapie : tricot, broderie, couture, patchwork
	Yoga

Jeunesse
Stopmotion
Stages divers
Halloween

et aussi

Verre au lavoir

Vide grenier

Vide jardin

Noël à Saignon

Activités ponctuelles	
	Débroussaillage sentiers
	Dessinons ensemble
	Guitare (stages de 10 semaines)

vos souhaits

Pour ces activités il est nécessaire d'être adhérent

Adhésion (assurance comprise) 16 € adulte 11 € enfant

Chèque à l'ordre Foyer Rural - Virement - Espèces

www.foyerruralsaignon.fr 06 79 61 04 95 -

Foyer.rural.saignon@gmail.com

Le Foyer Rural

Ce bulletin est celui du Foyer Rural de Saignon,
votre aide est précieuse pour le faire vivre

merci à tous ceux qui s'investissent de quelque manière que ce soit



dernière minute : soirée cinéma le 15 octobre

Prochainement

jeudi 21 septembre 2023	Assemblée Générale	La Marelle	p.9
vendredi 22 septembre 2023	Conférence Cancer	Foyer Rural	P.1
du mardi 10 au mardi 5 nov	Stage Guitare	Foyer Rural	P.2
mardi 3 octobre 2023	Atelier pop up	Foyer Rural	P.5
dimanche 15 octobre 2023	Vide Grenier - Vide Jardin	Foyer Rural	
vendredi 20 octobre 2023	Voyage autour du monde à vélo	Rencontre des Cultures	P.6
samedi 21 octobre 2023	Chasse au trésor halloween	La Marelle	P.9
dimanche 22 octobre 2023	Loto	Foyer Rural	P.2
du 26 oct au 5 novembre	Exposition photo	Club Photo	P.8
lundi 30 octobre 2023	Halloween	Foyer Rural	P.5
vendredi 17 novembre 2023	Théâtre "nomade"	Mairie	
vendredi 24 novembre 2023	Film sur le Lacdack	Rencontre des Cultures	P.6
samedi 25 novembre 2023	Repas dansant	Les Festives	P.9
dimanche 26 novembre 2023	Théâtre	Foyer Rural	P.1
dimanche 10 décembre 2023	Marché de Noel	Foyer Rural	P.5
dimanche 17 décembre 2023	Loto	Les Festives	P.9
mardi 2 janvier 2024	Verre au lavoir	Foyer Rural	
vendredi 19 janvier 2024	Assemblée Générale	Les Festives	P.9
vendredi 26 janvier 2024	Assemblée Générale	Rencontre des Cultures	P.6
samedi 27 janvier 2024	Soirée Brigitte Friang	Les Cronopes	P.7
? février	Assemblée Générale	Foyer Rural	
23 février	Carnaval	La Marelle	P.9
samedi 23 mars 2024	Soirée dansante	Les Festives	P.9
vendredi 24 mai 2024	Rosario	Les Cronopes	P.7
samedi 8 juin 2024	Cortazar	Les Cronopes	P.7
jeudi 13 juin 2024	Nomades	Mairie	
vendredi 21 juin 2024	Fête de la Musique	Tous	