

Le lien

Bulletin d'information/détente du CISD 60
CENTRE INTERCOMMUNAL DE SERVICES À DOMICILE



Atelier cuisine récréatif

Cuisine & convivialité



Homage à Françoise Ribaucourt

Femme de coeur et d'engagement, fondatrice du CISD.

Françoise Ribaucourt nous a quittés le 19 mai dernier. Par ces quelques mots, nous souhaitons renouveler et partager avec vous notre affection, notre admiration et notre reconnaissance à celle qui fut la fondatrice de notre association.

Après avoir œuvré dans diverses associations, Françoise Ribaucourt a créé, en 1977, l'AIMDPRAH (Association Intercommunale de Maintien à Domicile des Personnes Âgées, Retraités et Handicapés) devenue Centre Intercommunal de Services à Domicile (CISD) en juin 1996.

Elle en a assuré la présidence pendant 30 ans, assumant toutes les fonctions qui lui avait été confiées, avec humilité, avec sérieux, avec fidélité aux convictions progressistes qui n'ont jamais cessé de l'habiter.

Notre fondatrice était une femme respectueuse et toujours accessible, disponible, au service des autres puisqu'elle était engagée dans 34 conseils d'administration (associations, collectivités et organismes divers).

Françoise avait reçu en 2006 les insignes de commandeur de l'ordre national du mérite pour son engagement bénévole inlassable et son dévouement au services des plus démunis.

Toute notre estime et notre gratitude lui sont à jamais acquises.

Le Conseil d'administration du CISD

Edito



Chère lectrice, cher lecteur,

En cet été 2021, la vaccination autant que la météo est au cœur de nos conversations : pour ou contre le vaccin ? Pas encore vacciné ou déjà vacciné ? 1^{ère} ou 2^{ème} dose ? pass sanitaire ou pas ? etc.

Au CISD, notre ligne de conduite est très claire : nous pensons en priorité à la santé des bénéficiaires et de nos salarié(e)s et la vaccination nous semble le meilleur moyen de lutter contre la pandémie et de se protéger les uns les autres.

Nous avons jusqu'à présent facilité la vaccination de 28 bénéficiaires en les accompagnant en semaine et week-end aux centres de vaccination. Du côté des salarié(e)s, c'est 58% du personnel qui est vacciné à ce jour. Au CISD, la campagne continue pour notre santé à toutes et tous !

Vous retrouverez dans ce numéro 4 du Lien, un reportage sur notre atelier cuisine du 06 juillet qui préfigure la livraison de repas à domicile. Ce moment convivial, à défaut de notre "Journée Oxygène" annulée pour la deuxième année consécutive, a pour un moment, rappeler à chacun la joie d'être ensemble...

Vous retrouverez également, comme d'habitude, un peu d'information, de détente et de gourmandise.

Bonne lecture à toutes et tous et prenez soin de vous !

Chantal Leleux
Présidente du CISD 60



Atelier cuisine et bonne humeur !

Mardi 06 juillet 2021, chez Isabelle et sa maman...

La "vie normale" a repris ses droits au moins pour quelques heures en ce mardi 06 juillet pour cet atelier cuisine, organisé par le CISD. Grâce à la participation de la Conférence des Financeurs du département et de l'entreprise Plat'O Repas (qui a offert le déjeuner), 17 convives ont pu apprécier ce moment de convivialité...

Isabelle, notre hôte, nous a réservé un accueil chaleureux et le chef cuisinier Chris Santarelli, a été disponible pour celles et ceux qui souhaitaient en savoir plus sur les préparations !

Pour le CISD et Plat'O Repas, l'objectif de cet atelier-déjeuner (en plus de passer un agréable moment) était de faire découvrir aux convives un "repas-type" qui sera très prochainement proposé en livraison à domicile. C'est en effet dans le cadre du dispositif C.A.S Covid du CISD que la livraison de repas est en train de voir le jour.



Un chef cuisinier attentionné, un repas gourmand, un après-midi qui se prolonge...

Le chef cuisinier s'est prêté volontiers au jeu des quelques questions sur le repas du jour. Puis ce fut l'apéritif, sans alcool évidemment au cours duquel chacun a pu découvrir, posée dans son assiette la petite attention du CISD...

Pour nous mettre en appétit : verrines avocat-truite fumée, briochins chèvre-miel, canapés crevette-tomate confite, wrap jambon cru-basilic. Au menu du jour : taboulé maison, filet de porc froid-moutarde à l'ancienne et salade de pommes de terre grenaille aux herbes, assortiment de fromages et tartelette chocolat maison !

La bonne humeur était de mise et chacun a semblé apprécier ce moment gourmand et convivial si bien qu'il s'est prolongé naturellement jusque 17h00.

Cet atelier cuisine a été un moment fort agréable et nous tenons à remercier tout particulièrement Isabelle pour son accueil et sa gentillesse ainsi que Morgan Jacquemard, Responsable de Plat'O Repas, pour sa disponibilité et ce très bon repas !



Du lundi au vendredi, des menus variés, équilibrés et adaptés, livrés à domicile.

La livraison de repas sur notre secteur d'intervention se fera dans un rayon de 25 km autour de Beauvais. Les commandes seront à passer du lundi au vendredi et chaque repas sera livré entre 8h et 12h et prêt à être dégusté en quelques minutes. Le tout pour 10 euros, livraison comprise. Une salariée du CISD, dédiée à ce nouveau service assurera les livraisons. **De votre côté, vous pourrez bénéficier de 50% d'avantage fiscal.**

Vous êtes Intéressé par la livraison de repas à domicile ? Contactez-nous !

Jeux de mots

RÉBUS LETTRÉS

Vous trouverez ci-contre des rébus lettrés, principalement à base de lettres et d'éléments graphiques.

Amusez-vous à retrouver les mots ou expressions cachés !

Exemple

EDNOM EL

► "Le monde à l'envers"

1
cru **CRU** cru

2
M
A
J
I
N
D
E
X
U
R

3
— NO

4
é ♥ é

5
viv**Re**

6
crème

7
EEEE
PLAT

8
1 1 1 1
4 4 4 4 **AL**

9
cheval 3 3

Solutions en bas de page

MOTS MÊLÉS

Vous trouverez ci-dessous une grille de mots mêlés. Après avoir barré tous les mots de la liste, il vous restera à former un mot mystère à partir des 7 lettres restantes de la grille.

ARCHIDUC MULTIPLE
BERMUDA PAPRIKA
BIFTECK PRODIGE
CABARET REGGAE
CAGNOTTE SEJOUR
CINEMA SUAVE
COFFRE TACITURNE
COMPTOIR TAMBOURIN
CORPS VERMOULU
FORFAIT VINGT
HELIUM
HINDOU
JUDOKA
LOGICIEL
MEPRIS

B U E L P I T L U M B C
I I L C A G N O T T E P
F T A U C E A G G E R A
T A M B O U R I N R M P
E C E E M M D C I A U R
C I N H P U R I V B D I
K T I I T R I E H A A K
S U C N O G I L V C O A
P R O D I G E S E A R G
R N F O R F A I T H U A
O E N U E S E J O U R S
C O F F R E A K O D U J

Solution des mots mêlés :

CINQ

Solution des rébus lettrés :

1 : Grand Cru 2 : Croiser les doigts 3 : Traineau 4 : Ecœuré 5 : Vivre au grand air 6 : Crème renversée 7 : Des œufs sur le plat 8 : Quatre-quarts à l'orange 9 : Cheval de Troie

© www.fortissimots.com

La recette

du moment...

Salade grecque à la feta

..... Pour 2 ou 4 personnes
Préparation : 15 min

Tomates cerises

Concombre

Feta

Huile d'olive

Vinaigre balsamique

Câpres

Oignon rouge

Origan

Olives noires

Salade verte ou roquette (*facultatif*)

Graines (tournesol ou courge) (*facultatif*)

.....

Commencer par couper en petits triangles la feta ou alors l'émietter grossièrement dans un bol, verser de l'huile d'olive et de l'origan. Laisser mariner.

Dans un bol, ajouter les tomates cerises bien rincées et coupées en deux.

Ajouter ensuite des petits cubes de concombre (en ayant préalablement pris soin de l'éplucher et de retirer les graines à l'intérieur), des lamelles bien fines d'oignon rouge, des olives puis des câpres coupés en deux.

Ajouter ensuite la feta marinée à la préparation, assaisonner (huile d'olive, vinaigre balsamique).

Mélanger et dresser la salade (ajouter un peu de salade verte ou roquette, un peu de fleur de sel ainsi que des graines si vous le souhaitez).

hervecuisine.com



Ateliers Gym douce

Reprise
2021 / 2022



Si la situation le permet, nos ateliers de gym douce pourraient reprendre pour la saison 2021 / 2022.

Où et quand ? _____

Nous avons fait plusieurs demandes de réservation de salles auprès du service des sports de la ville de Beauvais et communes voisines :

- Gymnase Coubertin, le lundi de 10h à 11h ;
- Gymnase Coubertin, le jeudi de 10h à 11h ;
- Gymnase Communautaire de Tillé, le lundi de 18h à 19h ;
- Salle des fêtes de Goincourt, le mardi de 10h à 11h.

Ces lieux et horaires sont sous réserve de disponibilité et nous vous tiendons informé(e)s des lieux et horaires définitifs. Si vous êtes d'ores et déjà intéressé(e)s, contactez-nous.

EN BREF

Prenez date !

La prochaine assemblée générale du CISD aura lieu le **30 septembre 2021 à 14h30**. Le lieu nous sera confirmé ultérieurement en fonction des restrictions sanitaires liées au COVID au moment de la réunion.

Vous souhaitez nous apporter vos suggestions pour le prochain numéro du Lien ?

Dites-le nous, écrivez nous ou appelez-nous !

www.cisd60.fr - cisd.beauvais@orange.fr

03 44 45 56 86

11 bis rue de la Préfecture - 60000 Beauvais

Horaires
provisoires
Crise
sanitaire

Les bureaux d'accueil sont fermés provisoirement en accès libre
Ouverts uniquement sur rendez-vous de 8h30 à 12h et de 14h à 16h

Permanence urgence : 06 71 20 88 84



Le lien

Responsable de publication
Chantal Leleux
Diffusion interne
Tirage : 500 exemplaires
Réalisation
Studioa communication