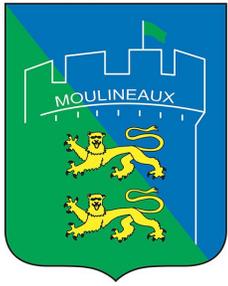
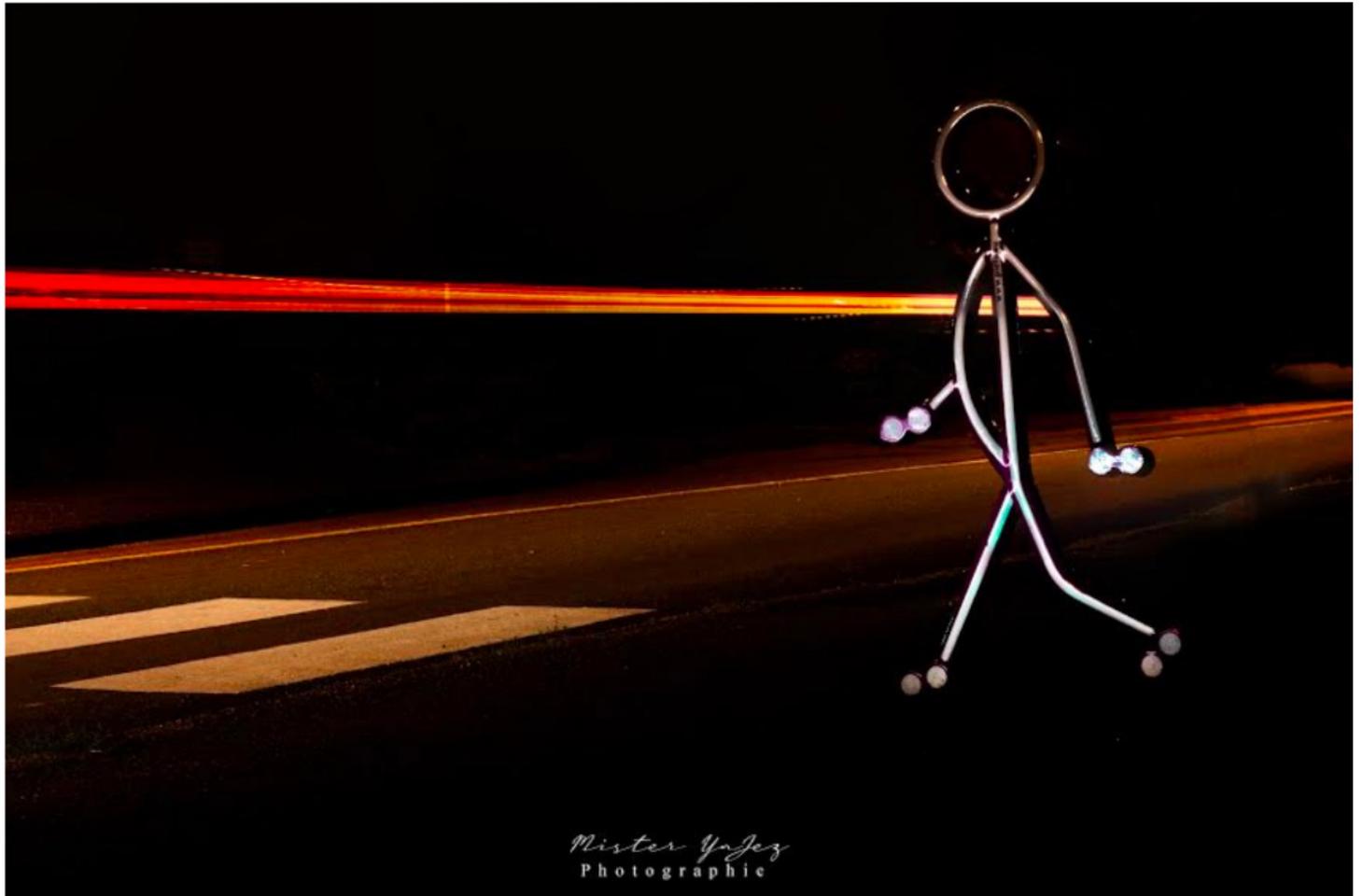


MOULINEAUX



# Les Sources de Moulineaux



SAMU : 15

Police Nationale : 17

Pompiers : 18

SAMU social : 115

Enfance maltraitée : 119

Centre anti poison :

08 00 59 59 59

Ecoles:

Maternelle : 02.35.18.00.48

Elémentaire : 02.35.18.05.65

La Poste :

02.35.18.02.30

Mairie de Moulineaux

Téléphone :

02.35.18.02.45

06.62.14.51.62

Rédaction et mise en page :

Dubois Virginie

Impression :

Mairie de Moulineaux

Téléphone :

02.35.18.02.45

Site internet :

mairie.moulineaux.fr

Facebook :

[https://www.facebook.com/  
moulineaux76/](https://www.facebook.com/moulineaux76/)

# Chères Moulinaises et chers Moulinais

Je tiens à exprimer en mon nom et au nom du Conseil Municipal tous nos vœux de bonheur et de santé à vous-mêmes ainsi qu'à tous ceux qui vous sont chers.

Le souhait le plus ardent que je pourrais formuler pour 2021 est que tout cela cesse au plus vite et que nous puissions revivre en toute liberté, en toute simplicité, sans contrainte.

L' époque des vœux est normalement une période qui nous permet de nous retrouver, de nous rencontrer. La pandémie de la Covid 19 en a décidé autrement.

Ainsi le voyage des aînés, le repas des aînés, le repas de Noël du personnel, toutes les manifestations communales ainsi que les vœux à la population n'ont pu avoir lieu, à l'exception des journées européennes du patrimoine, qui furent, cette année encore, un véritable succès.

Les réseaux sociaux et le journal de Moulinais viennent donc à mon secours pour vous donner quelques exemples des projets que nous avons menés durant cette année particulière et ceux que nous mènerons en 2021.

- Le Conseil Municipal des Enfants a été mis en place avec 4 conseillers de l'école Pierre LE TRIVIDIC ainsi que 4 suppléants.

- Le distributeur de pains et viennoiseries au jardin de la Mardote avec également la création de quelques places de parking et un cheminement piétons plus doux.

- Les « pietos » ces petites silhouettes colorées et réfléchissantes au niveau des passages piétons.

- La pose des quatre coussins Berlinoises (ralentisseurs) rue Louis MOGUEN et une écluse afin de ralentir la vitesse.

- L'achat des deux cases commerciales "Lily Coiff" et "au Paradis Canin" afin de sauver nos commerces locaux, ainsi que d'autres petits travaux.

- Nous continuons à travailler sur le projet d'agrandissement de la mairie, de la nouvelle bibliothèque et du restaurant scolaire ainsi que la réhabilitation du foyer polyvalent.

- l'installation d'une toilette public sur la commune est toujours en cours,

- L'achat d'un mini bus 9 places est également prévu afin de transporter nos aînés au supermarché au moins une fois la semaine comme cela avait été mentionné sur mon programme électoral.

- La plantation de 17 arbres dont 3 ont déjà été plantés à l'occasion de naissances sur notre commune.

Malgré les difficultés, l'équipe municipale va poursuivre son action avec optimisme et détermination.

Le monde professionnel et culturel a été gravement touché. De nombreux salariés sont dans l'angoisse de l'avenir et, pour certains, privés d'une partie de leur salaire. Le front de l'emploi sera très certainement un enjeu majeur mais, pour l'heure, nous ne connaissons rien des conditions dans lesquelles l'année 2021 va se dérouler tant au plan sanitaire qu'au plan économique.

Pour conclure, je tiens à remercier, avec les élus municipaux, l'ensemble des agents communaux, les agents de la Métropole Rouen Normandie pour leur engagement ainsi que leur professionnalisme.

Vous renouveler mes meilleurs vœux n'est pas une simple formule convenue mais bien l'expression d'une réelle confiance dans l'avenir, dans notre capacité collective à dépasser nos inquiétudes, nos difficultés.

Nous pourrions alors nous remémorer les paroles de Jean Jaurès

*« Il ne faut avoir aucun regret pour le passé, aucun remord pour le présent et une confiance inébranlable pour l'avenir »*

Que 2021 vous apporte pour chacune et chacun d'entre vous une année de renouveau et d'espérances.

Prenons soin de nos proches et gardons confiance en l'avenir.

Belle et heureuse année!

Très chaleureusement  
Frédéric LE GOFF  
Maire de MOULINEAUX

# Journée Défense et Citoyenneté ( JDC)

Depuis le 23/11/2020, pendant la période de confinement, il est possible de réaliser sa JDC en ligne. Pour cela les jeunes devront disposer d'un compte personnel sur le site *majdc,fr*

La priorité sera donnée à ceux inscrits sur *majdc,fr* ou ayant communiqué une adresse mail au moment du recensement ou lors de contacts avec les centres de service national (CSN). Les jeunes n'ayant fourni aucun moyen de communication recevront une convocation par courrier. Ce document expliquera la marche à suivre pour pouvoir réaliser sa JDC en ligne.

Les jeunes disposeront de 11 jours pour effectuer la JDC en ligne. La convocation précisera la date limite d'exécution.

Les jeunes qui n'ont pas d'accès internet seront prioritaires pour effectuer la JDC en présentiel.

## Le déroulement de la JDC en ligne :

La JDC en ligne commencera par une première étape de vérification des données enregistrées dans la base de données suite au recensement. Le jeune devra les actualiser si besoin. Cette phase pourra être effectuées à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone.

La deuxième étape concernera les 3 modules Défense sous forme de vidéo accessible en ligne. Le jeune y accède par un lien qu'il reçoit sur sa messagerie. Les vidéos ne peuvent pas être accélérées ou passées sans lecture. Elles pourront en revanche être rejouées si nécessaire. Après chaque vidéo, le jeune sera appelé à cliquer sur « suivant » et ne pourra plus revenir en arrière.

La troisième et dernière étape concernera le module d'information citoyenneté appelé « Information Jeunesse Citoyenneté IJC1».

A la fin de cette dernière, le jeune accédera au questionnaire relatif à son éventuel intérêt pour les métiers de la défense puis à un questionnaire de satisfaction.

Après validation de la troisième étape, le jeune reçoit, sur sa messagerie *majdc,fr*, une attestation provisoire, qui permettra de justifier de sa situation « en règle administrativement », en attendant son certificat définitif. Le compte personnel *majdc,fr* sera alors bloqué jusqu'à la validation finale par le centre du service national.

## Après la JDC :

Après une période de 11 jours, le certificat individuel de participation « CIP » sera attribué et envoyé aux jeunes ayant validé tout le parcours sur leur messagerie.

Ceux qui ne seront pas allés jusqu'à la fin de la JDC en ligne seront considérés comme absents et pourront être de nouveau convoqués.



# L'amicale des aînés

Après cette triste année 2020 « dirigée » par cette pandémie de COVID 19 et qui nous a mis pratiquement en sommeil, nos activités ont été réduites au maximum.

Dès que cela a été possible et dans le respect des consignes sanitaires, nous avons essayé d'organiser quelques manifestations dont un pique-nique le 23 juillet (45 participants) à MOULINEAUX, un autre au BEC HELLOUIN le 13 août (23 participants) et un buffet campagnard le 22 septembre (45 participants) dans la salle des fêtes.

Avec quelques randonnées et une après-midi Amicale, c'est à peu près tout !!!

Avec ce changement d'année, tous nos espoirs se portent sur l'éradication de ce fichu virus grâce au vaccin (ou d'autres découvertes) afin de retrouver une vie « normale »

Dans cette optique optimiste, l'Amicale organise un voyage en Crête (en lieu et place de celui prévu en Andalousie en 2020) du 2 au 9 octobre 2021. Les personnes intéressées sont invitées à se faire connaître, au plus vite, auprès du Président.

Tout le Bureau se joint à moi pour vous souhaiter une délicieuse année 2021 pleine d'activités, accompagnée d'une excellente santé et remplie de joie et de bonheur à partager avec vos proches.

A très bientôt, portez-vous bien !!

Très amicalement.

Le Président : CHOPART Frédéric



## **Respectons et gardons nos communes propres avec le sac à crotte.**

Dans toutes les municipalités la loi impose de ramasser les crottes de son chien. C'est une règle élémentaire de savoir-vivre, un devoir citoyen. Ramasser, ce n'est pas s'abaisser. C'est une preuve de civisme avec une dimension morale. Un geste citoyen, un geste simple, faire disparaître les déjections du chien avec un sac à crotte.

Qui n'a pas un jour protesté dans les lieux publics, les espaces verts, lorsque cherchant un petit coin de verdure pour un pic-nic ou simplement s'asseoir et se détendre, devoir faire du slalom entre les excréments ! Rien de plus insupportable, sans parler des odeurs ! Tous les lieux publics que nous partageons devraient être propres.

Nous devons être sensible à la propreté de nos animaux, nous en sommes responsables. Respectons, dans la mesure du possible l'espace et les lieux que nous partageons. Ramasser les crottes de son chien en ville la loi l'impose. N'attendons pas la sanction, cas de non-ramassage le propriétaire du chien est passible d'une amende de catégorie 2 **soit 35 euros**.

Prochainement, nous allons procéder à un recensement des chiens sur la commune afin de connaître son maître en cas de fuite ou d'errance. Ce recensement se fera en mairie.

Merci de vous munir des papiers et d'une photo du chien.

# Comité des Fêtes

Pour cette nouvelle année, je reprendrai les mots de Jacques Brel,  
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et oublier ce qu'il faut oublier.  
Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences...  
Je vous souhaite de résister à l'enlèvement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.  
Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure...  
Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable.  
Et j'y ajouterai juste un peu de fantaisie et de santé.  
Le comité des fêtes de Moulineaux vous souhaite une très bonne année.

## Malice

Toute l'équipe de M.A.L.I.C.E vous souhaite une bonne année  
Que jamais il ne vous manque ni sourires, ni bonheur, ni santé.  
Que l'amour et l'amitié débordent de sincérité,  
Qu'ils soient toujours de bonne compagnie.  
Bonne Année



## AM TENNIS

Les membres du club de tennis de Moulineaux vous souhaitent à tous une bonne et heureuse année 2021 à partager avec vos proches, en espérant que celle-ci soit plus douce et vous apporte bonheur santé et réussite.

Si vous avez envie de rejoindre le club n'hésitez pas à nous contacter.  
Céline 0616407334 - Gisèle 0674754938  
Pascal ( nouveau numéro ) : 0749002845



## CSCM



2021, une année que nous espérons meilleur en tous points, notamment en ce qui concerne la culture et le sport. Pour nos coureurs les plus courageux, la saison redémarre le 1<sup>er</sup> janvier.

Nous exprimons ainsi le vœu de pouvoir organiser notre habituelle course cycliste « le grand prix Claude DELARUE » le samedi 24 avril.

Le CSCM, présente ses vœux aux Moulinais

Bien amicalement

Ph GUENET

## ASBM

A.S. La Bouille-Moulineaux

Après une saison 2019/2020 écourtée, nous avons pu redémarrer en septembre. De nombreux enfants se sont inscrits et nous avons créé une équipe senior B qui évolue le dimanche matin. Nous comptons à ce jour plus de 150 licenciés (dont 75 enfants et ados). Après un nouvel arrêt début novembre, nous avons pu reprendre les entraînements des enfants le 2 décembre avec grand plaisir. Nous espérons que l'année 2021 nous permettra de retrouver un fonctionnement normal.

Les membres du bureau se joignent à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes et une bonne année 2021.

Le président, Claude Dorée.



# Etat civil



## Naissances 2020

- ALFARO Léanne, Laurence, Sandrine 09/01/2020
- PINHO Alicia, Cristina 27/01/2020
- BUQUET Chloé, Gislaïne, Michèle 28/01/2020
- ALVIANI Gabriel David Christophe Angelo Claude 21/02/2020
- DUFOUR Tessa, Jocelyne, Valérie 13/03/2020
- QUEVAL Mélyna, Ingrid 25/03/2020
- GRENOT Aleina, Marie, Renée 10/04/2020
- GARNIER Liam, Maurice, Rosalie 25/06/2020
- FILLET Charles, Laurent 16/07/2020
- PINTA Arthur, Maël, Paol 09/08/2020
- FEURAY Timéo, Cedric 09/09/2020
- CARRUYER Alba, Nathalie, Sylvie 28/09/2020
- LEMONNIER Charles, Christian, Nicolas 21/10/2020
- BOUZIANE Alya, Brooklyn 14/11/2020
- KALUMA Chloé, Véronique, Nathalie 28/11/2020
- PUPIN MICHEL Gaspard, Gabryel, Rémi 30/11/2020
- YAHIAOUI Naïm 21/12/2020



## Mariages

- CAVELIER Arnaud, Daniel, Alain et SAHUT Samantha, Sonia 14/03/2020
- CAHARD Didier et CONTREMOULINS Annick, Françoise 01/08/2020
- NÉEL Jérémie, Jean-Pierre, Claude et OPSOMER Anita, Colette, Françoise 08/08/2020
- LAURE Maurice, Christophe et RIBET Elise, Claudie, Denise 29/08/2020



## DECES 2020

- PARCHEMIN Yvette le 04/03/2020
- LIHRMANN Bernard le 06/03/2020
- BAUDART Jean-René le 29/06/2020
- PRIEUR Julien le 05/09/2020

# Le Conseil Municipal des Enfants CME

Mardi 8 décembre 2020, nous avons mis en place le premier conseil municipal des enfants de l'école Pierre LE TRIVIDIC avec l'objectif de faciliter et d'améliorer la participation citoyenne.

Il s'agit d'une démarche de démocratie participative, voulue et initiée par Frédérick LE GOFF, maire de MOULINEAUX, et les élu(e)s en charge de la vie scolaire afin de contribuer à la formation des citoyens de demain, dans le respect de la neutralité politique.

Résultat des votes :

Mila 40 voix, Romane 32 voix, Anis 37 voix, Samuel 26 voix.

Surprise !! Nous avons également fait le choix de prendre des suppléants :

Enola 30 voix, Lucie 19 voix, Thomas 25 voix, Clément 25 voix.



Bravo aux élus(es) du premier Conseil Municipal des Enfants.

Durant deux ans, ils vont vivre une formidable aventure collective.

En siégeant dans cette assemblée citoyenne, ils seront non seulement un acteur de la vie démocratique, mais surtout les représentants de leurs camarades qui les ont élus (es).

Ils vont découvrir le fonctionnement d'une Mairie, et seront amenés à défendre des projets mais aussi à améliorer le quotidien de tous les enfants de Moulineaux.

Leur rôle relève de la plus grande importance car ils serviront aussi d'intermédiaire entre le Conseil Municipal des adultes et les enfants de leur âge.

Je les invite donc à s'impliquer avec enthousiasme pour porter les couleurs de notre commune et celle de notre République.

## Félicitations à tous !



# Nouveau cabinet d'infirmières

C'est un honneur et un réel plaisir pour nous tous d'inaugurer aujourd'hui le cabinet infirmier de Madame Aurélie DURIEZ et Valérie OUDIN.

En ouvrant ce cabinet, les deux professionnelles de santé vont pouvoir travailler différemment en respectant les normes de confidentialité et sécurité imposées par l'ordre infirmier mais aussi en se déplaçant au domicile des patients.

C'est avant tout un nouveau service de proximité à Moulineaux avec des permanences assurées du lundi au vendredi de 7h00 à 8h00 et sur rendez-vous de 9h00 à 10h00 le mardi, jeudi & vendredi.

Cela va ainsi éviter les déplacements vers les laboratoires d'analyses dans les autres communes.

C'est aussi un lieu d'accueil, permettant à chacun de venir non seulement pour des actes infirmiers de type : test PCR, test antigénique, vaccin grippe, prise de sang, pansements, etc. Mais aussi être accompagné et informé sur leur problématique.

Elles ont déjà organisé deux campagnes de dépistage de la COVID19 dans notre commune pour les fêtes de fin d'année. Je tiens à remercier très sincèrement Aurélie et Valérie pour cette belle initiative.

Mon souhait le plus cher maintenant, serait l'installation d'un médecin généraliste afin de combler le désert médical qui touche le secteur et plus particulièrement notre commune.

Frédéric LE GOFF



# Planeth Patient



Je vis avec  
une  
maladie chronique



J'améliore mon quotidien

avec  
l'éducation thérapeutique

La plateforme d'éducation thérapeutique Planet Patient, proposera des rendez-vous gratuits au foyer polyvalent, dès que les restrictions dûes à la Covid 19 seront levées.

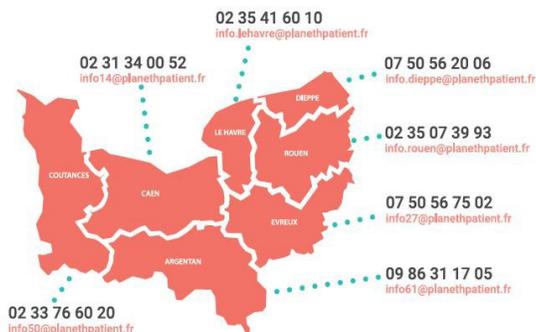
PLANETH Patient, est une plateforme Normande d'Éducation Thérapeutique qui propose, sur l'ensemble du territoire normand, une prise en charge gratuite, financée par l'Agence Régionale de Santé Normandie. Nous mettons en lien des patients et des cellules éducatives pluriprofessionnelles à proximité du lieu de vie pour faciliter la mise en place des séances. Dans le contexte sanitaire actuel, nous restons mobilisés et proposons des suivis à distance ou en présentiel individuel avec des diététiciens, psychologues, infirmiers, enseignants en activité physique, .... Notre objectif étant de proposer nos parcours à un large public.



Enfant  
Adolescent  
Adulte

Plusieurs professionnels et associations de patients m'accompagnent pendant mon parcours.

Prise en charge financière  
Une participation peut être demandée en fonction des activités



SIÈGE SOCIAL - 02 61 53 50 20 - contact@planethpatient.fr

Plus de renseignements  
sur notre site internet  
[www.planethpatient.fr](http://www.planethpatient.fr)



# Vaccination COVID19



Voici les informations qui ont été communiquées par l'ARS sur les centres de vaccination.

## 7 centres de vaccination sur la Métropole :

- ▶ CHU Charles Nicolle - Rouen
- ▶ CHU St Julien - Petit-Quevilly
- ▶ CHI d'Elbeuf
- ▶ Maison de santé des carmes - Rouen
- ▶ Sotteville-lès-Rouen
- ▶ Duclair
- ▶ Saint-Aubin-les-Elbeuf

## Les personnes concernées par la vaccination :

- ▶ Tous les professionnels de santé, y compris libéraux, les pompiers et les Aides-à-domicile de plus de 50 ans et/ou atteints de comorbidités
- ▶ Les personnes âgées de plus de 75 ans
- ▶ Les personnes atteintes de maladies p sous traitement pour un cancer ou encore celles atteintes de trisomie 21).

## Pour la prise de rendez-vous :

Par les plateformes internet de prise de rendez-vous (Doctolib, KelDoc ou Maia en fonction du centre)

Par téléphone au **02 79 46 11 56** accessible tous les jours de 8h à 18h.



# La téléassistance ou téléalarme

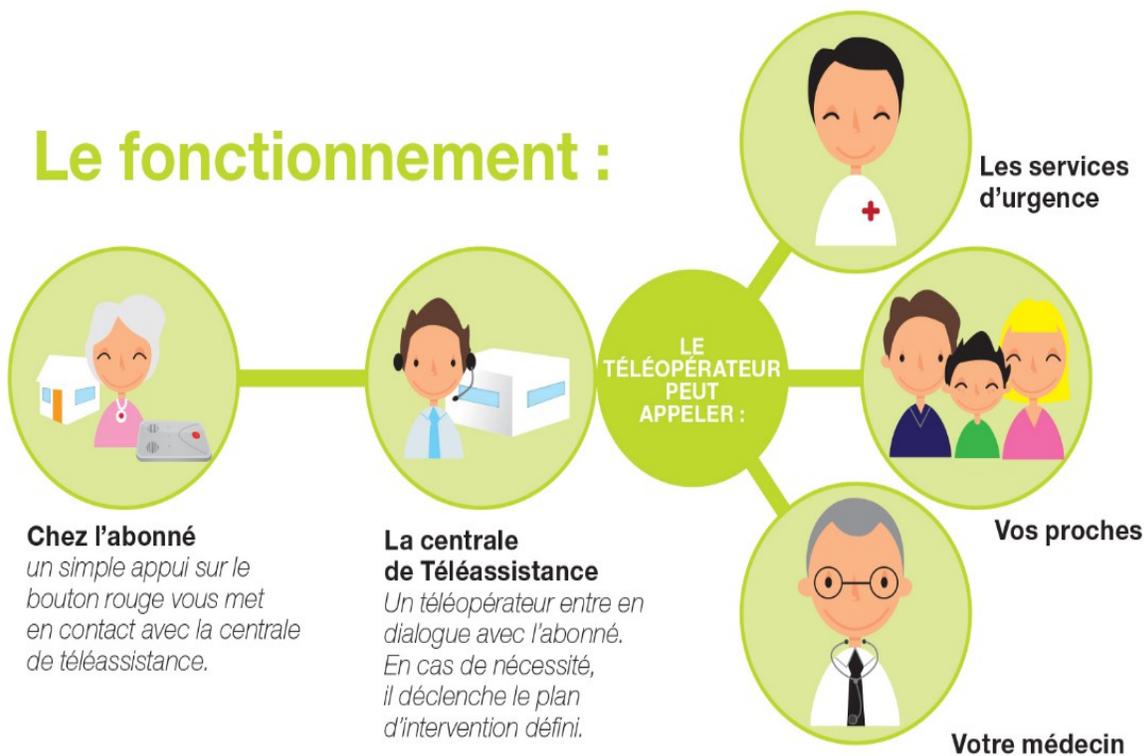


Face au vieillissement de la population et aux modifications de la structure familiale, un nombre important de personnes âgées vivent seules.

Pour faciliter le maintien à domicile et en privilégiant la fonction sociale, ce service est mis en place au domicile de la personne âgée par une société qui après une prise de rendez-vous, vient installer le matériel chez vous.

En cas de problème (malaise, chute, accident domestique) la personne seule peut déclencher les secours (famille, Sapeurs-Pompiers, services d'urgence) grâce à un médaillon (ou un bracelet d'alarme) par un simple appui.

## Le fonctionnement :



La commune de MOULINEAUX participe financièrement aux frais inhérents à ce service.

Pour tout renseignement, appelez le 02 35 67 73 81 ou sur place à la Résidence Autonomie E. Cotton (17, rue Pasteur - 76530 Grand-Couronne) pour retirer un dossier



# Depuis le 4 janvier 2021, les jours de collecte de vos déchets ont changé !

Vos ordures ménagères sont collectées le mardi



Vos papiers et emballages sont collectés le jeudi



Vos déchets verts sont collectés le vendredi



Vous pourrez prendre Rdv en ligne sur [www.metropole-rouen-normandie.fr/prise-de-rendez-vous-encombrants](http://www.metropole-rouen-normandie.fr/prise-de-rendez-vous-encombrants) ou contactez le **0800 021 021** afin de vous débarrasser de vos encombrants ou en cas de souci concernant la collecte de vos déchets

Janvier							Février							Mars							Avril						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31					26	27	28	29	30		

Mai							Juin							Juillet							Août						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
31														30	31					30	31						

Septembre							Octobre							Novembre							Décembre								
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D		
			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31				

Afin d'éviter que les poubelles ne traînent, il est rappelé qu'elles doivent être mises sur le trottoir la veille des passages.

# Sandrine Olivier

## Coach Certifiée Bien-être & Santé

### Prochainement au Foyer Polyvalent

#### « sous réserve d'ouverture des « ERP » »

En quelques mots... Qui suis-je ?

Je suis Sandrine, j'ai 47 ans, mon métier est une véritable passion. Mon désir est d'aider chacun à retrouver la joie et le plaisir d'être soi. Car trouver son propre équilibre permet de prendre sa vie en main, d'être maître de ses décisions, en laissant derrière soi son stress et ses peurs.

Passionnée par le développement personnel, le coaching et les neurosciences. Ces approches me permettent d'acquérir de la stabilité, de la joie et du bien-être. Je suis convaincue que c'est le message à vous faire passer. Avant cela, je subissais ma vie, mais le pire c'est que je pensais que c'était normal ! Aujourd'hui, terminé les crises d'angoisses, et les prises de médicaments ... Une joie de vivre retrouvée, de la vitalité, une merveilleuse santé, des projets et une plus belle estime de moi.

Pour acquérir cette méthodologie d'accompagnement, des outils concrets ainsi qu'une déontologie claire. J'ai suivi une année de formation par l'Institut de Coaching International de Genève dont je suis certifiée. Ces enseignements ont été assurés par un psychologue, un docteur en médecine, un coach spécialisé en accompagnements de dirigeants, un chef de clinique service des urgences, un psycho-neuro nutrition...

Cette formation a changé ma vie, elle m'a donné la certitude que je devais suivre ce qui me parlait vraiment : Contribuer à l'épanouissement de l'être humain, aider la personne à persévérer et surtout prendre du plaisir pour atteindre ses objectifs.

C'est avec une immense joie que je vous propose de venir me rencontrer si vous êtes :

\*Découragée, de ne pas retrouver votre poids idéal, j'ai des solutions adaptées à vous proposer !

Je souhaite vous partager comment je peux vous aider à vous libérer l'esprit des contraintes alimentaires. Rééquilibrer votre alimentation tout en conservant une belle énergie.

\*L'estime de soi. Avec bienveillance, je vous aide à retrouver un équilibre en vous donnant des conseils, des clés pour venir à bout de vos peurs pour réaliser ce qui vous tient à cœur.

Dans une dynamique continue d'évolution professionnelle, je souhaite partager mes connaissances et mes outils dans un climat de plaisir, d'échange et de bienveillance.

**Cette rencontre est gratuite et sans engagement !**

Les places sont limitées, je vous demande de me contacter pour me faire part de votre venue au 06.23.78.50.04 ou par mail : sandrinet24@gmail.com

Si vous n'êtes pas disponible ce jour, n'hésitez pas à me le communiquer car d'autres dates vous seront proposées.

Un grand merci, à M. LE GOFF Frédéric, Maire de Moulinaux et à toute son équipe. Grâce à leur gentillesse, je vais pouvoir vous faire partager mon expérience de tout ce que j'ai mis en place pour atteindre ce bien-être au quotidien !

Hâte de faire votre connaissance !

# Jeux

## Sudokus

😊 FACILE

	1					5	2	
		7	3		2			
2	9	5	8	6		3		
9				7	5		3	
7	2		6		3	4	5	
3			4	9			6	
	3			2	7	5	1	4
			1		6	2		
1	7						6	

😐 MOYEN

	8		9		6		1	
5					8		6	
2				7				9
8			7	5	4		3	1
		3				4		
7	6		3	8	1			2
3				2				6
	1		8					4
	7		4		3		5	

## Mots mêlés

A B K B Q C X V L X F O P H I T Y H S E  
 S Ç K T I O R Z T Q F R O D C Ç A L O U  
 P U U L F V N P Ç C V B I V M O Q R Z N  
 O L R Q C M E A T Q C O S A X E D P J J  
 M E E F Y L D R S I L F S C D X O F F X  
 P K R S L C C A D P Ç L O A J Ç S T U R  
 R L H E X O J S G B L Ç N N B I E Z G Y  
 U B W R A T R O C H E R S C Q E A R T X  
 S Y H V K S Q L L D R A P E A U U V N C  
 P A K I M S Q B K X F N F S Z L I A K N  
 H G T E T E P L O T N M S M P I D G Q W  
 A H P T G P O V Y Y L Q M W J E K U L R  
 R U R T S R O Y C E D O A V T L D E V R  
 E I S E T R E I L I O V B T J O Y S S Q  
 S C N M V F K B U Z Ç X E S T S Ç J G Ç  
 Z U M J R T A R X G L U P X U U X I N F  
 D T V T X S K X G F Q Y W B V S Y O O G  
 D I K Y C P Q K F S Y E N U Y Q C Y T Ç  
 O T Q C V F L D A W W B R E M E R C S D  
 U Y I C J A X C K U U M K R F X I X D L

SABLE  
 MER  
 VAGUES  
 POISSONS  
 SOLEIL  
 SEAU  
 TONGS  
 CASQUETTE  
 CREME  
 PELLE  
 DRAPEAU  
 ROCHERS  
 DUNES  
 PHARE  
 SURF  
 VOILIER  
 VACANCES  
 SERVIETTE  
 PARASOL



# Galette des rois à la frangipane



2 rouleaux de pâte feuilletée



75 g. de beurre ramolli (10 s. au micro-ondes)



120 g. de poudre d'amandes



120 g. de sucre



1 fève



2 œufs + 1 jaune d'œuf pour dorer



10 cl. de crème fraîche



2 c. à soupe de lait (pour dorer)



1 c. à soupe de rhum

ou



1 c. à café d'extrait d'amande amère

- 1) Préchauffe le four à 210 °
- 2) Dispose une des pâte feuilletée sur du papier sulfurisé ou dans un moule à tarte
- 3) Mélange dans un saladier tous les ingrédients : poudre d'amande, sucre, œufs, beurre mou, crème fraîche, extrait d'amande amère ou rhum)
- 4) Etale le contenu du saladier sur la pâte, mets-y la fève
- 5) Referme la galette avec la 2ème pâte, et colle bien les bords
- 6) Etale dessus le jaune d'œufs (dilué dans le lait)
- 7) Décore ta galette avec la pointe d'un couteau et perce des petits trous aux angles pour laisser l'air s'échapper, sinon elle risque de gonfler et de se dessécher
- 8) Enfourne- la pendant 30 min environ



3



6



7