



### CCAS

575 Avenue des résistants  
24 110 Manzac-sur-Vern

#### Téléphone :

07.48.83.02.11

#### Site internet

[www.manzacsurvern.fr](http://www.manzacsurvern.fr)

#### Assistants sociaux :

Conseil Départemental

Mme L. SAFONOFF

CMS de St Astier

05.53.02.06.42

Mutualité Sociale Agri-  
cole

M. F AZNAR

05.53.67.77.77

#### Grand Périgueux

##### Autonomie

05.53.54.76.70

#### Les Restos du Cœur

Saint Astier

07.55.61.74.72

[ad24.stastier@restosducoeur.org](mailto:ad24.stastier@restosducoeur.org)

#### Les missions locales

##### Grand Périgueux

05.56.06.68.20

Ribéraçais vallée de l'Isle

05 53 02 42 96

#### Ma mutuelle ma santé

05.53.90.64.68

#### La Conciergerie D'Ici

05.53.67.78.42

**15 avril** Initiation au Do-In, Automassage

Seniors... Venez vous initier à la technique d'automassage Do-In

UNE SÉANCE GRATUITE PRÈS DE CHEZ VOUS

le Mardi 15 avril 2025  
à 14h30, Salle Michel Girard  
MANZAC SUR VERN, 424 chemin de la Levée

**cassiopéa** Renseignements et inscriptions  
PRÉVENTION SENIORS 05 53 53 20 40

## REPAS DES AINÉS

Le repas des aînés se tiendra la **dimanche 13 avril** 2025. Une invitation, jointe à ce journal, est adressée à toutes les personnes qui ont 65 ans et plus.

A des fins de bonne organisation, il est nécessaire de donner le document en mairie au plus tard le **vendredi 4 avril**. Passé ce délai, nous ne prendrons plus d'inscription. Nous remercions aussi par avance les personnes inscrites qui ne pouvant plus assister à ce repas, de prévenir de leur absence.



La collecte au profit des Restos du Cœur aura lieu le **samedi 14 juin** de 9h00 à 12h00 salle du conseil (Mairie).

Vous pourrez déposer des denrées alimentaires non périssables et des produits d'hygiène.

En partenariat avec l'Amicale Laïque.



## FAIRE UN STAGE DANS UNE ENTREPRISE EN EUROPE

Vous êtes étudiant, apprenti ou demandeur d'emploi et vous voulez faire un stage dans une entreprise ou établissement de formation en Europe. Les programmes Erasmus et Eurodyssée vous offrent cette possibilité. Différentes aides pour financer votre période de stage vous sont proposées. Renseignez-vous auprès de votre établissement scolaire ou auprès de France Travail.

Le CIAS du Grand Périgueux devient Le Grand Périgueux Autonomie. Un guichet unique pour bénéficier des services publics d'aide à domicile et de soins.

Vous avez besoin d'une aide à domicile ou de soins infirmiers chez vous, du portage des vos repas, ...

Un numéro de téléphone unique : 05.53.54.76.70.



Pour la sixième année consécutive, le Département offre un arbre à tous les jeunes parents.

# CONCIERGERIE D'ICI



Vous avez besoin d'être mis en relation avec des producteurs, artisans, commerçants, associations, porteurs d'initiatives locale et vous ne savez pas à qui vous adresser. Un seul interlocuteur la Conciergerie D'Ici vous met en relation avec des professionnels reconnus. Un accompagnement et un suivi pour vérifier que la proposition correspond bien à votre besoin et vous satisfait sont ensuite assurés.

La conciergerie D'Ici relaie également les actions des services existants sur les départements pour favoriser le maintien à domicile et l'amélioration du cadre de vie des personnes âgées.



## La recette du pain (1)

de Quentin

LE LEVAIN

Farine complète de seigle bio T80 ou plus - Eau non chlorée - 1 pincée de sucre complet

Pour un petit bocal, mélanger 3 c à soupe de farine de seigle bio avec 3 c à soupe d'eau et le sucre dans un bocal en verre très propre. Couvrez d'un torchon propre et placez dans un endroit tiède (idéalement au dessus de 25°C). Chaque jour, retirer 2 c à soupe du mélange pour garder un volume constant. Remplacez par 1 c à soupe de farine de seigle et 1 c à soupe d'eau, mélangez bien. Au bout de quatre jour (en été), à une semaine, la préparation va commencer à mousser et à dégager une forte odeur de yaourt; Votre levain est né.

Si vous faites du pain tous les jours ou tous les deux jours, gardez votre levain à température ambiante. Retirez les 2/3 et remplacez le par de la farine de blé T65 et de l'eau à parts égales.

Si vous boulangez moins souvent, le levain peut se conserver au frais pendant deux semaines. Il faudra le rafraîchir et placer 2 c à soupe dans un grand bol, lorsqu'il est à température ambiante nourrissez-le de 2 c à soupe de farine de blé T65 et 2 c à soupe d'eau. Mélangez bien. Couvrez d'un torchon, il va gonfler et doubler de volume, si ce n'est pas le cas rafraîchissez le à nouveau. Dès que le levain retombe, ajoutez 4 c à soupe de farine de blé T65 et 4 c à soupe d'eau.

Si votre levain est fatigué et a du mal à gonfler, rafraîchissez le avec de la farine de seigle.

Astuce : Plusieurs étapes ci-dessus demandent de vous débarrasser d'une partie du levain. Pour ne rien perdre vous pouvez faire des crackers en l'étalant finement sur une plaque garnie d'un papier de cuisson et saupoudrez de graines de sésame ou d'herbes séchées et faire cuire une dizaine de minutes.