

Le lien

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



ZOOM sur :

Les ateliers de Gym douce

PRÉSENTATION DU PÔLE ADMINISTRATIF... La suite !

Ludivine était absente lors de notre reportage du dernier numéro alors nous vous la présentons plus en détail ci-dessous.

Ludivine

RESPONSABLE DE SECTEUR (nord) *19 années d'ancienneté*

Ludivine est arrivée au CISD en 2003 comme agent d'accompagnement. Elle a ensuite occupé le poste d'assistante technique en 2008 puis occupe celui de responsable de secteur depuis 2009.

Elle recueille les besoins des bénéficiaires et assure la mise en place de la prestation d'aide à domicile (planification, suivi, contrôle et amélioration).

Ludivine gère ainsi le planning de 25 aides à domicile pour environ 110 bénéficiaires et a pour projet d'entreprendre une formation qualifiante pour devenir référente Alzheimer.

Son objectif : accompagner les familles et aussi guider les aides à domicile pour une meilleure compréhension et prise en charge de la maladie.



“
Mon poste est prenant, parfois difficile, mais apporte beaucoup, entre la gestion des salariées et les relations avec les usagers. Des liens se créent...”

NOUS RECRUTONS... FAITES PASSER LE MESSAGE !

Le CISD cherche régulièrement à élargir ses équipes de terrain pour répondre au mieux aux besoins de ses bénéficiaires.

Nous recrutons des intervenantes à domicile en CDI à temps partiel (agent, employé, auxiliaire de vie sociale...) qui disposent d'au moins 24 heures par semaine et d'un véhicule personnel.

Salaires selon convention collective, participation aux frais de transports et mutuelle.

Vous connaissez des personnes qui peuvent être intéressées ? Merci de passer le message !

Les candidatures peuvent nous parvenir :

→ **PAR COURRIER** au 11 bis rue de la Préfecture
60000 Beauvais

→ **PAR INTERNET** grâce au formulaire de la page recrutement

 www.cisd60.fr

MERCI !

à **ALLIANZ** et à **AOTO**
pour leur contribution financière
à ce n°7 du "Lien"

Allianz 

AOTO
TRANSPORTS

Edito



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour ce mois de mai et ce printemps, propices à plus d'activité extérieure, de jardinage ou de sorties, nous avons décidé de vous présenter les ateliers de gym douce que nous mettons en place depuis plusieurs années.

Ces séances qui ont lieu chaque semaine à Goincourt et Beauvais ont pour objectif le maintien en forme tout en douceur et en bonne humeur.

Exactement ce qu'il faut pour être prêt pour notre journée Oxygène du 23 juin prochain !

Car oui, après 3 années d'annulation, pour les raisons que vous connaissez, 2022 devrait enfin marquer le retour de cette journée de rencontre et de convivialité que nous organiserons, comme toujours, au plan d'eau du Canada à Beauvais. Nous vous y attendons nombreux et vous tiendrons informés plus en détail d'ici peu.

2022 est aussi une année importante pour notre association qui fêtera en fin d'année, ses 45 ans d'existence ! Alors évidemment, ça se fête et nous ne manquerons pas de vous présenter dans les prochains numéros du Lien, le programme de cet anniversaire.

Pour ce qui est de ce numéro 7 du Lien, vous trouverez 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



Zoom sur

Les ateliers GYM du CISD

Se maintenir en forme chaque semaine, en groupe et dans la bonne humeur !

À Goincourt et Beauvais, ils sont chaque semaine en moyenne dix participants aux ateliers de gym douce du CISD.

Se maintenir ainsi en forme, de manière douce et ludique, une à deux fois par semaine, voilà l'objectif de ces ateliers de gym douce.

En ce lundi matin à Beauvais, dans le dojo de la salle Coubertin, elles ne sont que trois participantes (d'habitude le groupe est plus étoffé - jusqu'à 8/10 participants) mais pas de quoi refréner l'entrain et la bonne humeur du petit groupe.

Tahar, l'éducateur sportif expérimenté démarre sans attendre la séance par une mise en jambe autour des tapis...

Tout au long de l'année, Tahar prépare les séances en alternant les exercices de cardio, renforcement musculaire, stretching, coordination, mémorisation, étirements...

Le "travail" se fait soit debout soit au sol et s'effectue sous forme de jeux à l'aide de plots ou de ballons.

L'ambiance est décontractée, l'humour est de mise mais cela n'empêche pas le groupe d'effectuer avec sérieux les mouvements... car le coach "veille au grain", pour que chacun et chacune bénéficie au mieux des exercices !



À Goincourt, ce lundi matin, ils sont 6 participants à la séance du jour.

La superbe salle des sports, lumineuse et vaste permet au groupe de former un large cercle et de travailler en vis-à-vis.

La musique rythme la séance et chacun fait de son mieux selon ses possibilités. Ici pas de jugement, pas de compétition, on est ensemble et on profite de ce moment d'effort physique... pour son bien-être.

Pour finir, étirements "obligatoires" pour éviter les courbatures... et à la semaine prochaine !

LES ATELIERS GYM DOUCE du CISD

→ BEAUVAIS

Gymnase Coubertin

- le lundi de 10h30 à 11h30;

- le jeudi de 10h à 11h.

→ GOINCOURT

Salle des sports

- le lundi de 9h à 10h.



Tous les renseignements sur
LES ATELIERS GYM DOUCE
au 03 44 45 56 86

SPÉCIAL Quizz « chanson française »



Et si on travaillait notre mémoire mais en chanson... Pour ce numéro du lien, nous vous proposons un quizz spécial chanson française des années 50 à 70 ! Et si vous trouvez la solution, n'hésitez pas à pousser la chansonnette... *Solutions en bas de page*

- 1** Qui est ce ténor basque-espagnol qui joue dans le " Chanteur de Mexico " en 1956 ?
Mario Lanza - Dario Moreno - Luis Mariano
- 2** Qui interprète en 1951 " L'oiseau de paradis " ou encore en 1953 " En avril à Paris " ?
Léo Ferré - Charles Trenet - Maurice Chevalier
- 3** Laquelle de ces chansons de Jacques Brel n'est pas des années 50, mais date de 1968 ?
Vesoul - Ne me quitte pas - La valse à mille temps
- 4** En 1961, qui chante la première version française de Santiano ?
Salvatore Adamo - Hugues Auffray - Henri Salvador
- 5** Et maintenant quel chanteur en 1962 se demande ce qu'il va faire ?
Jean Ferrat - Gilbert Bécaud - Léo Ferré
- 6** Qui chante " Dis, quand reviendras-tu ? " en 1964 ?
Edith Piaf - Mireille Mathieu - Barbara
- 7** Serge Gainsbourg a écrit deux chansons à Juliette Gréco. Laquelle n'est pas de lui mais de Léo Ferré ?
Accordéon - Jolie môme - La javanaise

- 8** En 1965, France Gall gagne l'Eurovision, mais pour quel pays ?
Suisse - France - Luxembourg
- 9** Dans " Et moi, et moi, et moi " de Jacques Dutronc (1966), combien y a-t-il de Chinois ?
800 millions - 700 millions - 900 millions
- 10** Qui a chanté " Nouvelle vague ", " J'entends siffler le train " ou " Fiche le camp Jack " ?
Franck Alamo - Richard Anthony - Georges Chelon
- 11** Qui chante " L'Amérique " en 1970 ?
Claude François - Alain Souchon - Joe Dassin
- 12** En 1971, le tube " Les Rois mages " est interprété par :
Sylvie Vartan - Sheila - Mireille Mathieu
- 13** Qui interprète " La maladie d'amour " ?
Daniel Balavoine - Alain Chamfort - Michel Sardou
- 14** Qui flotte dans le cœur de Johnny Hallyday ?
Laura - Gabrielle - Nathalie
- 15** Quel est le tube de 1976 pour Claude François ?
Le téléphone pleure - Cette année-là - Belinda

Solutions

- | | | |
|--------------------|----------------------|---------------------|
| 1 / Luis Mariano | 6 / Barbara | 11 / Joe Dassin |
| 2 / Charles Trenet | 7 / Jolie môme | 12 / Sheila |
| 3 / Vesoul | 8 / Le Luxembourg | 13 / Michel Sardou |
| 4 / Hugues Auffray | 9 / 700 millions | 14 / Gabrielle |
| 5 / Gilbert Bécaud | 10 / Richard Anthony | 15 / Cette année-là |

La recette du moment...

Gâteau moelleux et léger aux fraises (sans matière grasse)

Pour 8 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 / 45 min

- 140 g de farine
- 200 g de fraises coupées en deux
- 40 g de maïzena
- 1 yaourt 0%
- 1 sachet de levure chimique
- 10 g de sirop d'agave (ou 50 g de sucre)
- Zeste râpé de 1/2 citron
- 3 œufs
- 50 ml de lait

Préchauffez votre four à 170°.

Placez les fraises dans un égouttoir (ne pas les équeuter avant de les laver). Arrosez-les en les retournant. Séchez délicatement avec un torchon ou un essuie-tout. Équeuter les fraises et les couper en deux. Mettre de côté.

Battez les œufs dans un saladier puis ajoutez le sirop d'agave et le zeste de citron et fouettez encore. Ajoutez le lait, le yaourt et mélangez encore.

Ajoutez la farine, la maïzena et la levure puis mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Versez la pâte dans un moule recouvert de papier sulfurisé puis disposez les morceaux de fraises sur le dessus du gâteau en appuyant légèrement.

Mettez le gâteau à cuire au four pendant environ 40 à 45 minutes. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre si vous le souhaitez !





Livraison à domicile de plats cuisinés gourmands !

En partenariat avec le CISD, La cuisine de William vous propose un service de livraison de plats cuisinés.

Plus d'une vingtaine de recettes traditionnelles élaborées en collaboration avec un nutritionniste et un cuisinier (bœuf bourguignon, blanquette de veau, paella etc.), un système de commande sans engagement, simple et efficace et une livraison sous 3 jours ouvrés maximum partout en France métropolitaine. Egalement à découvrir, plusieurs entrées et desserts pour un menu complet !

LES AVANTAGES :

Longue conservation (dans son placard)
Toujours un plat à portée de main ou en réserve.

Équilibrés et pratiques

Plats notés Nutriscore® A ou B, sans conservateur ni arôme artificiel. Prêts en 2 mn au micro-ondes.

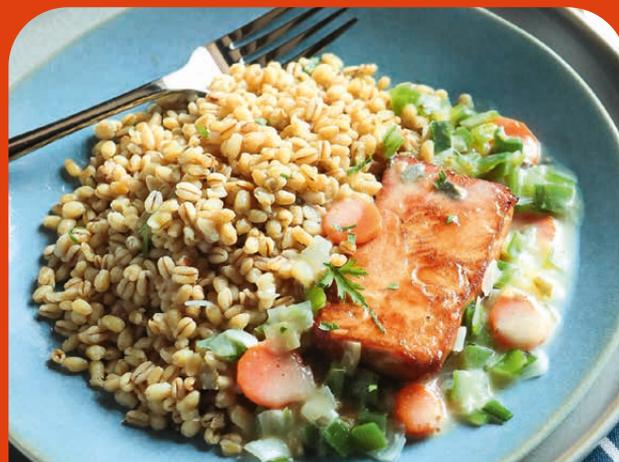
LES TARIFS (TTC) :

Entrées 1,95 €. Plats 4,99 €. Desserts 1,95 €.

Livraison offerte dès 49 € TTC d'achat.

25 plats commandés = 5 offerts

(soit 25 plats pour le prix de 20 plats).



10%
de réduction
supplémentaire
avec le code :
CISD60

Pour passer commande, 2 possibilités : le 09 70 36 36 36* ou www.lacuisinedewilliam.fr

* prix d'un appel local

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

03 44 45 56 86

11 bis rue de la Préfecture - 60000 Beauvais

**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

