



Segala Music Tour le 17 juin à Almayrac !



Almayrac est l'une des 31 communes membres de la Communauté de Communes

Carmausins-Ségala (3CS).

ALMAYRAC • BLAYE-LES-MINES • CAGNAC-LES-MINES • CARMAUX • COMBEFA • CRESPIN •

JOUQUEVIEL

LABASTIDE-GABAUSSE • LE GARRIC • LE SEGUR • MAILHOC • MILHAVET •

MIRANDOLBOURNOUNAC

MONESTIES • MONTAURIOL • MONTIRAT • MOULARES • PAMPELONNE • ROSIERES •

SAINTBENOIT-

DECARMAUX

• SAINT-CHRISTOPHE • SAINT-JEAN-DE-MARCEL • SAINTE-CROIX • SAINTE-GEMME •

TAIX

TANUS • TREBAN • TREVIEN • VALDERIES • VILLENEUVE-SUR-VERE • VIRAC

LE MOT DU MAIRE



Chères Almayracoises, chers Almayracois

La conjoncture actuelle et les évènements dramatiques récents me laissent à penser que la tranquillité et le bien vivre sur notre petit village rural sont inestimables.

Ce début d'été ne ressemble pas à l'été caniculaire 2022, mais il est nécessaire de rester prudent quant à l'usage de l'eau.

Notre plan d'eau de la Roucarié est avant tout une réserve d'eau brute pour la production d'eau potable et sa préservation impérative est l'affaire de tous.

Il est donc primordial de respecter cet espace, atout essentiel pour notre territoire.

Afin de réduire les consommations énergétiques et de préserver la biodiversité l'équipe municipale a pris la décision de remplacer certains foyers lumineux d'éclairage public par des lampes LED et de procéder à l'extinction nocturne sur les secteurs du Bourg et de Salveredonde.

L'été c'est aussi le temps des vacances, des loisirs ! Il est là avec son lot de manifestations et de moments à partager en famille, entre amis . En attendant de vous y retrouver notamment pour la fête d'Almayrac début septembre, je vous souhaite de belles vacances...et un très bel été !

Je terminerai par une pensée émue pour Claude Raffanel, ancien conseiller municipal et adjoint au Maire, Président de la société de chasse pendant 50 ans, qui nous a quitté le 17 juin 2023.

Prenez soin de vous !

Votre maire
Jean Marc Senges

La mairie sera fermée du 7 au 18 août

Vous pouvez nous joindre :

Jean Marc Senges : 06 18 20 41 21

Chantal Cayré : 06 15 80 40 11

Séverine Granier : 06 75 74 01 38

Nicolas Ichard : 07 84 94 91 45

TRAVAUX

Programme voirie :

- Route des Cazals : réfection du revêtement en collaboration avec la commune de Tréviën
- chemin du Bois
- chemin de Bezans } Balayage prononcé de l'axe des voies pour enlever mousses et herbes
- chemin de Rossoul
- RD 905 entrée du bourg : reprise d'un pluvial

Les travaux voirie sont financés à 40% par le Département.



Eclairage nocturne

Passage à l'extinction nocturne sauf sur les secteurs sensibles

Changement de foyers lumineux sur les secteurs alimentés à partir de compteurs électriques (Bourg et Salveredonde)

Office salle polyvalente

Aménagement des plans de travail, remplacement de la hotte aspirante, acquisition d'un frigo ventilé et d'un deuxième frigo pour remplacer l'actuel, HS. Acquisition d'une table inox supplémentaire

La porte de l'office sera poussante gauche pour respecter la marche avant.

Logements communaux

Grand logement presbytère: réfection porte d'entrée et du volet côté rue

Logement école : réfection installation électrique, mise en œuvre placards de cuisine

Cimetière

Ensemencement des allées par hydrosemis

BUDGET



PROJET EXTENSION OFFICE SALLE POLYVALENTE

DEPENSES TRAVAUX	LOTS	CUMUL
AHJ SCOP	GROS ŒUVRE	14 955.28 €
AHJ SCOP	PLATRERIE-MENUISERIES-PEINTURES	5 464.40 €
EP PINOSA/EPS PINOSA Julien	AUVENT	7 116.00 €
RIOS	PLOMBERIE	1 215.60 €
SITELEC	ELECTRICITE	3 456.00 €
TOTAL		32 207.28 €

DEPENSES AUTRES	LOTS	CUMUL
BUREAU DE CONTRÔLE	Contrôle technique	2 160.00 €
	Attestation accessibilité	350.00 €
ARCHITECTE	Dossier PC	1 200.00 €
EQUIPEMENTS OFFICE		8 808.00 €
TOLLENS	Peinture en régie	540.00 €
SAS ROMINA	Enduit rebouchage, toile à peindre...	188.51 €
SAS ROMINA	toile à peindre, colle	68.20 €
TOTAL		13 314.71 €

TOTAL CUMULE		45 521.99 €
---------------------	--	--------------------

SUBVENTIONS ACCORDEES		
DETR ETAT	montant txv HT : 30 000.00€	10 500.00 €
DEPARTEMENT	Éligible HT : 27 600.00€ (table inox et frigo non éligibles)	6 000.00 €
REGION	Contrat Territorial du PETR	1 251.00 €
TOTAL		17 751.00 €

COUT ESTIME DU PROJET A LA CHARGE DE LA COMMUNE	27 770.99 €
--	--------------------

BUDGET

Un budget très sain

Le résultat d'exécution budgétaire de l'année 2022 fait apparaître un solde positif de 339 192,26 € en Fonctionnement.

La gestion raisonnée et saine de la commune depuis de nombreuses années permet d'envisager un niveau d'autofinancement important pour des projets d'avenir tout en gardant une avance de trésorerie conséquente et nécessaire au bon fonctionnement de la collectivité.

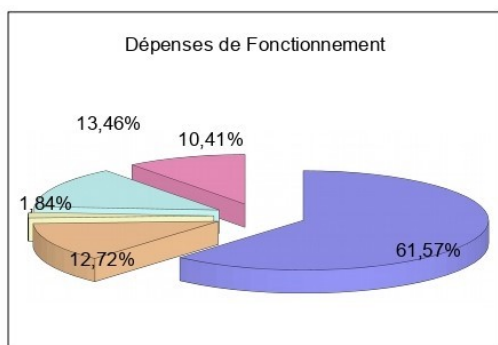
En investissement le résultat négatif d'exécution 2022 est essentiellement dû au report de diverses opérations en cours d'exécution, non soldées tant en dépenses qu'en recettes, sur l'année suivante (office salle polyvalente, voirie communale, etc...).

On retrouve ces opérations sur le budget principal de l'année 2023.

STRUCTURE DU BUDGET 2023

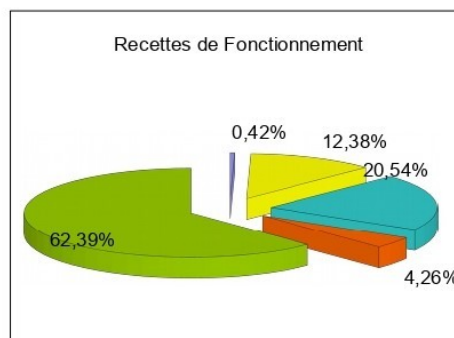
DEPENSES DE FONCTIONNEMENT

charges à caractère général	334 723,96
charges de personnel	69 150,00
attribution de compensation (3CS)	10 000,00
charges gestion courante + exceptionnelle	73 175,00
virement à la section d'investissement	56 600,00
TOTAL DEPENSES DE FONCTIONNEMENT	543 648,96



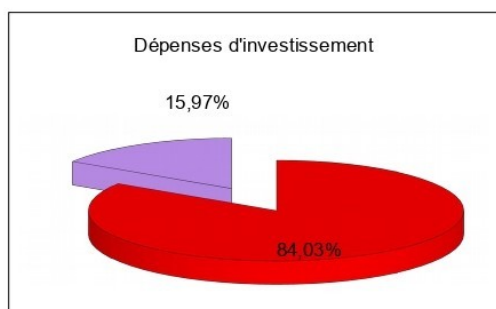
RECETTES DE FONCTIONNEMENT

FCTVA	2 300,00
Dotation forfaitaire	67 288,00
DGF - DSR - Dotations diverses	111 687,00
produits de gestion courante	23 181,00
résultat antérieur reporté	339 192,96
TOTAL RECETTES DE FONCTIONNEMENT	543 648,96

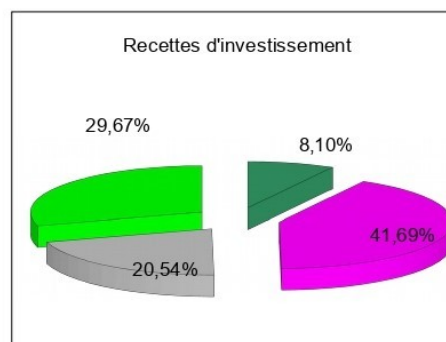


DEPENSES D'INVESTISSEMENT

RAR + opérations nouvelles	184 093,32
opérations patrimoniales (voirie)	35 000,00
TOTAL DEPENSES D'INVESTISSEMENT	219 093,32



Subventions + dotations	17 751,00
solde d'exécution positif + RAR	91 342,32
opérations patrimoniales	45 000,00
Autofinancement + FCTVA	65 000,00
TOTAL RECETTES D'INVESTISSEMENT	219 093,32

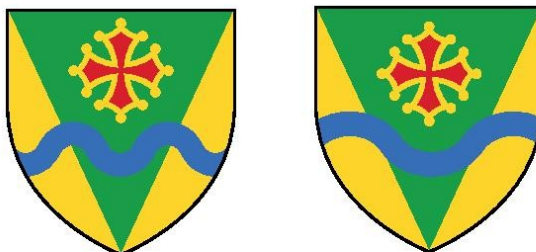


BLASON D'ALMAYRAC :

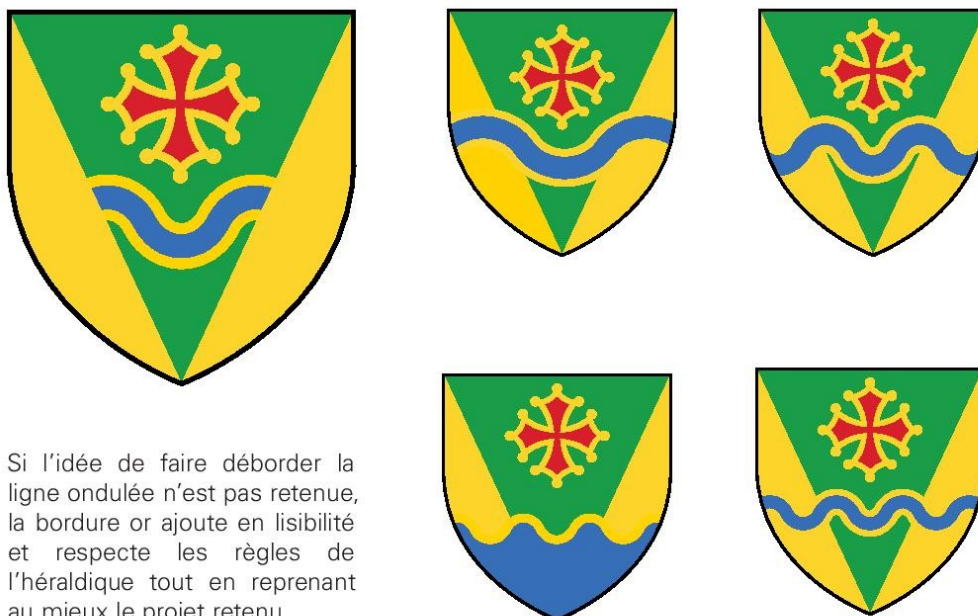
Le blason de la commune est choisi, il faut désormais s'adresser aux Archives Municipales du Tarn pour son enregistrement.

Afin de présenter un projet qui respecte les règles héraldiques nous l'avons soumis à un graphiste qui en a fait l'analyse suivante :

« La principale règle du blason concerne les couleurs. Cette règle interdit de superposer *deux émaux* ou *deux métaux*. Cette règle impose en fait que le motif figuré soit suffisamment contrasté. Pour la partie bleue sur fond vert, le contraste n'est pas suffisant. J'ai testé plusieurs solutions pour donner plus de visibilité à la partie bleue (sans respecter les règles de l'héraldique) en faisant déborder la zone bleue sur la partie or. »



Une solution complémentaire consisterait à ajouter un contour or à la bande ondulée bleue ce qui correspond aux règles de l'héraldique et ajoute en lisibilité.



Si l'idée de faire déborder la ligne ondulée n'est pas retenue, la bordure or ajoute en lisibilité et respecte les règles de l'héraldique tout en reprenant au mieux le projet retenu.

En réponse à notre demande auprès des Archives Départementales, nous avons reçu une réponse nous informant quelle était la procédure à suivre :

« Pour l'enregistrement de l'armoirie de la commune de Almayrac, j'ai l'honneur de vous transmettre les informations suivantes :

Par décision ministérielle du 29 octobre 2020, le président de la Commission nationale d'héraldique réunit ses membres deux à trois fois par an pour émettre un avis sur les projets de création ou de modification de blasons qui lui sont soumis par les collectivités territoriales. L'attache du service des archives départementales est souhaitable au préalable. Vous pouvez donc nous adresser pour avis celui créé à la suite du concours. »

Le projet abouti est ensuite obligatoirement soumis au conseil municipal pour adoption finale.

Le blason retenu par vote par le Conseil Municipal fut celui-ci (4) :

Il fut donc transmis à Monsieur Cédric Gourjault , Directeur adjoint des Archives départementales, DGA des Mobilités, de l'Aménagement Durable, de l'Environnement et des Citoyennetés qui nous a fait la réponse suivante :

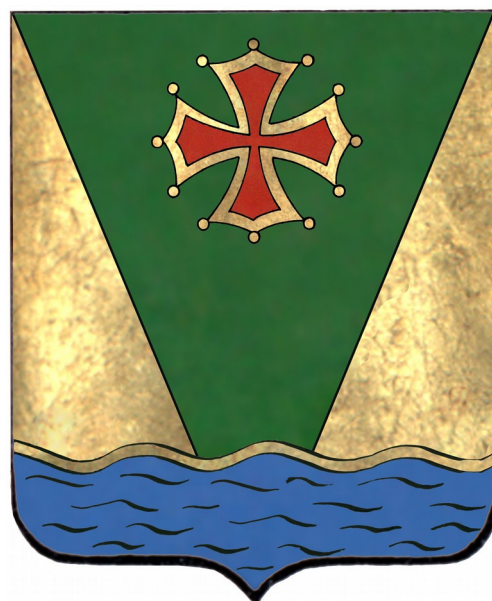
« J'ai l'honneur de vous informer que le blason que vous proposez peut parfaitement être décrit dans les termes de l'héraldique, et devrait donc être validé. Le seul problème pourrait émaner du bleu qui passe sur les autres couleurs, car on doit considérer que l'or et le vert arrivent jusqu'au bas de l'écu. Mais lorsqu'un élément passe sur plusieurs zones dont au moins une est émail, une autre métal, on dit qu'il « broche » et il n'est pas fautif au regard de la règle de contrariété des couleurs.

Je me dois en effet de rectifier les données sur les couleurs que vous avez fournies dans votre modèle d'appel à propositions. En effet, en héraldique, on ne parle pas de couleurs claires ou foncées, d'autant que la nuance (généralement soutenue) peut largement varier. On distingue les métaux (or = jaune ; argent = blanc) et les émaux (principalement azur = bleu ; gueules (et non vermeil) = rouge ; sinople = vert ; sable = noir). La règle veut qu'on ne puisse superposer émail sur émail ou métal sur métal (sauf, donc, si une figure « broche », comme ici).

En tenant compte de ces règles, ce blason se lirait ainsi :

« De sinople, chargé d'une croix cléchée et pommetée de 12 pièces d'or (croix occitane), remplie de gueules, chaussé d'or, chargé d'une onde d'azur bordée d'or cousue en pointe, brochant sur le tout ».

Vous en trouverez ci-joint la transposition de la même manière que nous l'avons fait pour les armoiries des autres communes tarnaises figurant dans notre « Dictionnaire des communes du Tarn » (disponible sur notre site Internet, ainsi que notre « Guide de l'Héraldique »). Nous avons diminué la partie bleue représentant le lac, qui devient plus en rapport avec sa surface en proportion de celle de votre commune et, côté héraldique, permet ainsi de mieux voir que les parties vertes et or sont supposées atteindre la base du blason.



Proposition des archives départementales

PLAN CADASTRAL

Retrouvez-le sur le site de la commune d'Almayrac : <https://mairie-almayrac.fr>

Cet outil vous est proposé gratuitement et librement. Il est mis à jour tous les trimestres depuis 2017 avec les données officielles (dernière mise à jour le 19 avril 2023).

Ce plan cadastral propose une recherche par parcelle ou par adresse postale .



PIZZA du Ségala :
06 18 23 83 40

Tous **les mercredis** (église)
de **18h à 21h**

Victime de son succès, il est
préférable de commander !



Il faut adopter les bons comportements face aux vagues de chaleur !

Il est important de se protéger et d'avoir dès maintenant les bons réflexes :

- Rester au frais et porter des vêtements légers, amples
- Éviter les sorties aux heures les plus chaudes (11h-16h)
- S'hydrater régulièrement, manger léger et de façon fractionnée
- Éviter les activités physiques intenses (sport, jardinage, bricolage, ...)

Un registre nominatif de recensement des personnes fragiles est mis en place par la Commune. L'inscription sur ce registre doit être effectuée auprès de la mairie (formulaire à remplir sur place ou inscription par téléphone). En cas de déclenchement du plan canicule, vous serez contacté(e) par les personnes en charge du dispositif afin de vérifier si vous n'êtes pas en situation de danger.

Un centre d'appels téléphoniques est mis à disposition durant les périodes de forte chaleur : **0800 06 66 66** gratuit depuis un poste fixe

ÇA Y EST ! C'EST L'ÉTÉ !

Du 8 Juillet au 9 Septembre,
la baignade surveillée reprend au lac de la Roucarié !

Baignade surveillée de 12h à 19h



ENTREES 6°



Camille Ichard, Gabriel Fiori, tous deux élèves à Mirandol vont intégrer le Collège Augustin Malroux ainsi qu' Hamelle Maugez élève de la Croix Haute. Arthur Teyseyre scolarisé à Jean Jaurès à Carmaux fera sa rentrée à Victor Hugo.

Des profils différents : Camille aime l'EPS et les arts plastiques et veut devenir pâtissière. Gabriel amateur de foot se voit poursuivre une carrière de footballeur. Amelle, l'artiste du groupe souhaite embrasser une carrière de dessinatrice. Enfin Arthur un matheux sportif qui pratique de rugby envisage de devenir vétérinaire.

Lucas Henry qui a fréquenté quelques mois l'école de Mirandol continuera ses études à Grenade (Petites Antilles).

« Alcool, tabac, jeux d'argent : je dis non aux addictions »

Un livret de 12 pages à destination des 10/13 ans et leurs parents à retrouver sur le site de la commune !
<https://mairie-almayrac.fr>

Il fournit aux jeunes de cette tranche d'âge, des clés pour comprendre ces comportements d'usage et comment réduire les risques. Il propose également des conseils aux parents pour aborder le sujet avec leurs enfants et les aider à résister aux incitations présentes dans leur environnement et à fixer des limites. Il rappelle aux parents et aux adultes qu'ils sont parfois les premiers vecteurs de banalisation de certains usages, en particulier s'agissant de l'alcool et des jeux d'argent !

Cliquez pour la consultation « Les jeunes de chez nous » ci dessous !



Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

NUISANCES SONORES

Avec le retour des beaux jours, les tondeuses et autres engins bruyants sont de première utilité pour entretenir son jardin. Je vous rappelle que les travaux de bricolage et jardinage à forte intensité sonore sont à effectuer :

- du lundi au Samedi de 8h à 12h et de 14h à 20h
- les dimanches et jours fériés de 10h à 12h

Attention aux nuisances sonores !

GENDARMERIE

PAMPELONNE Tél : [05 63 76 89 25](tel:0563768925)

Site web : <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr>

BRIGADE DE GENDARMERIE DE VALDERIES route de Carmaux 05 63 56 48 65		* Jeudi : 14h00-19h00 * Mardi – Mercredi – Vendredi : 8h00-12h00 * Dimanche et jours fériés : 9h00-12h00 et 15h00-18h00
BRIGADE DE GENDARMERIE DE PAMPELONNE Le Bourg 05 63 76 89 25		* Lundi – Mardi – Vendredi : 14h00-19h00 * Samedi : 8h00-12h00

POUR LES HABITANT·ES DU CARMAUSIN-SÉGALA

Vous avez besoin d'une consultation médicale ?

ET VOUS N'AVEZ PAS DE MÉDECIN TRAITANT ?

 **Plateforme ouverte***

LUNDI MARDI JEUDI
DE 13H30 À 16H
06 31 63 08 69

Une infirmière ou un infirmier vous oriente et si besoin, vous PROPOSE UN RENDEZ-VOUS DE CONSULTATION auprès d'une structure de soin.



 **Possibilité de navette groupée, sous conditions**

* Fermeture les jours fériés (10/04 - 01/05 - 08/05 - 18/05 - 29/05)
Plateforme téléphonique ouverte à partir du jeudi 6 avril 2023 - Un dispositif en expérimentation (au moins jusqu'au 30/06/2023) issu du travail de coordination des professionnel·les de santé, des collectivités du Carmausin-Ségala et de la délégation départementale de l'ARS du Tarn



Comment bénéficier de l'aide

En vous adressant à :

- la Maison du Département
- auprès de votre Mairie
- directement auprès des bénévoles de l'Autabus lors de son passage sur l'une des communes concernées

Une action conçue et réalisée par
le Département du Tarn
la 3CS
et la Croix-Rouge française

Contact:

AUTABUS Croix-Rouge : 07 84 76 42 47
Unité locale Croix-Rouge - 1 rue Raspail 81400 CARMAUX
tel : 05 63 76 10 16
mail : ul.carmaux@croix-rouge.fr



AUTABUS

un véhicule itinérant

Des bénévoles qui se déplacent sur tout le territoire de la communauté de communes du Carmausin-Ségala


croix-rouge française
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

[La CaSa - centre social Carmausin-Ségala - @centresocial3cs](#)



ASSOCIATIONS

Société de chasse

Voilà quelques jours nous accompagnions Claude Raffanel pour son dernier voyage.

Avec une poignée de passionnés ,en 1965, il créait la Société Communale de chasse d'Almayrac composée de 24 adhérents (2 extérieurs à la commune et la moitié agriculteurs). Il en assumât la présidence jusqu'en 2015, la vice-présidence jusqu'en 2018. L'interpénétration permettait de chasser sur toutes les sociétés adhérentes mais était aussi source de conflits avec des chasseurs peu scrupuleux et peu respectueux des territoires qui les accueillait.

C'était le temps des lapins furtés dans les tas de bois, des cailles dans les chaumes, des merles et grives dans les vignes, des palombes de passage « à la Saint Luc », des battues printanières aux pies et aux corbeaux avec de nombreuses pétarades, des déterrages de renards ou de blaireaux, mais sa préférence allait à la chasse du lièvre et du sanglier. Une bête noire traversait la commune c'était un évènement et si Saint Hubert* en mettait un au tableau de chasse, c'était la fête dans les chaumières ! Dans les années 90 sont arrivés les premiers chevreuils ainsi que l'augmentation des sangliers. C'était les premières battues plus ou moins bien organisées, l'explosion de la paperasserie comme il se plaisait à dire...(heureusement ...Andrée était là. !!!). Un unique chevreuil la première année pour arriver à la vingtaine en 2015. La grosse branche du sapin servait de potence pour dépecer avant de finir la matinée par ces moments de partage ou chacun refaisait la chasse. Chez Claude et Andrée c'était le QG des chasseurs avec le stockage du matériel, le bureau, le congélateur et le nécessaire de cuisine pour préparer les premiers repas chevreuil. En 2016, début de l'entente avec la société de Sainte Gemme pour la chasse au grand gibier et toutes les questions qu'il se posaient quant à son fonctionnement. Sceptique quant à l'achat et l'utilité des miradors,(avant de changer d'avis après utilisation) il était heureux de voir que tout le monde faisait sa part de « boulot » pour le montage , la mise en place sur le terrain et les nouveaux venus participaient aussi. ! Beaucoup trop de choses avaient changé dans la chasse, la réglementation, les battues, les armes, le petit gibier quasi disparu, internet qui mettait pour lui le téléphone portable au rang des oubliettes. Des 26 adhérents seulement 2 résident actuellement sur la commune . Petit à petit il a délaissé les battues avant de tout arrêter. Il aimait toujours avoir des nouvelles de nos activités et avait souvent une anecdote sous le coude pour faire traîner le temps... On n'oubliera pas son caractère un peu bourru pour défendre ses idées et faire avancer les lignes mais toujours avec un petit sourire. 50 ans de dévouement à sa passion mais aussi au service de ceux qui voyaient leur volaille pillée par goupil. Les plus anciens se souviennent de sa tournée avec le pressoir à vendange ou le trieur à céréales, de ses années au Conseil Municipal et de sa disponibilité pour la salle communale tout en s'occupant de son grand jardin bien fourni.

Nous partageons la peine d'Andrée, de ses enfants et petits enfants,et les assurons de toute notre sympathie.

*Saint Hubert : patron des chasseurs

La période d'ouverture générale de la chasse à tir par arme à feu ou par arc de chasse est fixée, pour le département du Tarn du 10 septembre 2023 au 29 février 2024 au soir : arrêté disponible en mairie.





pour tous, toute la vie, partout

L'ADMR DE ALMAYRAC / SAINTE GEMME RECRUTE DES BENEVOLES

L'Aide à Domicile en Milieu Rural de ALMAYRAC - SAINTE GEMME

a besoin de renouveler son équipe de bénévoles pour aider dans l'organisation de l'association (visite aux personnes aidées, animation locale, aide administrative...)

A l'ADMR, la notion de **proximité** est fondamentale et est la base du projet associatif. Pour qui souhaite une information ou un service, la proximité du bénévole est rassurante.

L'association ADMR ALMAYRAC - SAINTE GEMME réalise des missions auprès de tous :

- Permettre à des personnes de **continuer à vivre dans leur domicile** dans les meilleures conditions possibles.
- Aider en favorisant **l'autonomie** de chaque personne aidée
- Offrir des solutions à chacun afin de mieux vivre au quotidien.

Vous souhaitez :

- Être utile à ceux qui nous entourent
- Agir pour le développement local
- Vivre une expérience humaine enrichissante
- Rejoignez-nous !

Notre association, représentée par des bénévoles impliqués et à l'écoute, emploie actuellement 9 auxiliaires de vie et aides à domicile compétentes et qualifiées.

Soutenue par trois salariées administratives de la Fédération ADMR du Tarn, nous œuvrons à apporter des services de qualité, répondant aux besoins de nos bénéficiaires.



Nos locaux sont ouverts le mardi de 9h à 12h et le vendredi de 14h à 17h.

Alors devenez bénévole à l'ADMR ALMAYRAC - SAINTE GEMME

Pour nous contacter :

3 route de Fontbonne 81190 SAINTE GEMME : 05 63 43 60 25 / almayrac@admrtarn.fr

SNA :



La Société Nautique Almayrac vous accueille durant l'été tous les jours, de 14h à 18h, pour vous rafraîchir avec boissons ou glaces et vous divertir sur canoé et paddel en famille ou entre amis. A la rentrée, **le samedi 9 septembre**, lors d'une journée « **Portes ouvertes** » elle vous proposera de découvrir l'aviron.

Rendez-vous aussi le 17 septembre pour la 2^e édition de course à savon.

Le club et les bénévoles vous souhaitent un bel été et de bonnes vacances au bord du lac !

Participation à la journée sport école à Carmaux



PORTES OUVERTES LE 09/09/23

SSIAD

Le SSIAD D'ALMAYRAC, Association Viaur Cérrou a mis en place son projet de Santé Publique " Vieillir en milieu rural, santé, prévention autonomie au plus près de chez vous", projet validé par la Conférence des Financeurs début avril 2023.

Le Service de Soins Infirmiers à Domicile situé à Almayrac organise en

partenariat avec d'autres professionnels ciblés du territoire (santé, logement, Professionnels de prévention et du dispositif ICOPE....)

10 ateliers AIDANTS/AIDÉS qui se déroulent de mai 2023 jusqu'en mars 2024 à raison d'un atelier par mois (hors période estivale) dans diverses communes de notre territoire .

Pour être "**au plus près des personnes**", ces ateliers ont lieu dans différentes communes du Nord Carmausin et se déroulent 1 mardi par mois de **14h à 16h30/17H**.

Ils ont pour objectifs de présenter différentes thématiques de Santé Publique à des personnes âgées et à leurs proches Aidants : prévention des chutes, fin de vie et soins palliatifs, sécurité et logement, conduites addictiveset de dépister des fragilités grâce à un **infirmier libéral présent à chacun des ateliers et formé au dispositif de prévention ICOPE**

1 atelier Aidants/Aidés a eu lieu en mai dernier à Tanus sur les dispositifs de prévention des chutes et 1 à Almayrac en juin sur l'équilibre nutritionnel et la santé buccale.

Entourés de professionnels, des aides soignants, l'infirmière encadrante d'unité de soins et la directrice du SSIAD sont présentes sur ces temps qui sont ouverts à toutes les personnes Aidées ou Aidantes du territoire (pas uniquement les usagers du SSIAD)

Une collation est offerte par le SSIAD aux bénéficiaires et intervenants de ces ateliers pendant cette rencontre qui se veut aussi être un moyen de:

- lutter contre l'isolement,
- remettre du lien social et de la prévention en santé chez des personnes parfois éloignées de toutes parts des préoccupations de Santé Publique

PROCHAINS ATELIERS :

- ⇒ **MARDI 5 SEPTEMBRE à PAMPELONNE** : « Risque médicamenteux à domicileles dangers du mésusage médicamenteux et de l'automédication »
- ⇒ **MARDI 10 OCTOBRE à ALMAYRAC** : « Lutte contre l'isolement ...à la rencontre des Autres et à la découverte d'activités divertissantes »
- ⇒ **MARDI 7 NOVEMBRE à MONESTIES** : « Hospitalisation et/ou institutionnalisation ouquand il faut quitter le domicile... »
- ⇒ **MARDI 5 DECEMBRE à SAINTE GEMME** : « Maladie d'Alzheimer ou autre maladie neuro évolutives accompagner et s'adapter au quotidien »
- ⇒ **MARDI 16 JANVIER 2024 à MIRANDOL** : « Perte d'autonomie et handicap...vivre libre malgré tout, une place pour chaque singularité en milieu rural »
- ⇒ **MARDI 13 FEVRIER 2024 à PAMPELONNE** : « Les conduites addictives...et si on en parlait ? »
- ⇒ **MARDI 12 MARS 2024 à MONTIRAT** : « Séparation et fin de vie.....perte et deuil, s'y préparer, en parler. Cela peut aider »
- ⇒ **MARDI 26 MARS 2024 à MOULARES** : « Sécurité et habitatma maison : un refuge ou un danger ? »

« Vieillir en milieu rural : santé, prévention, autonomie au plus près de chez vous »
Entourés de partenaires experts, les professionnels du **Service de Soins Infirmiers à Domicile d'Almayrac** (SSIAD ASSOCIATION VIAUR CEROU) organise à :

ALMAYRAC
Mardi 20 juin 2023 de 14h à 17h

Un après-midi gratuit, informatif, récréatif et préventif autour du thème : « NUTRITION ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE...LA SANTE EN MANGEANT »

En pratique, et dans une ambiance conviviale seront présents:

- 1 chirurgien dentiste, 1 diététicienne, 1 infirmier libéral, 1 animatrice et les professionnels du SSIAD pour vous faire vivre un moment agréable autour du goût, des saveurs et de conseils de prévention alimentaire et d'hygiène buccale

ADRESSE:
Salle des fêtes d'ALMAYRAC 30 route de la ROUCARIE
à coté de la MAIRIE D'ALMAYRAC

Inscription : 05.63.76.63 50

Atelier Goûter et Activités offerts. Ambiance simple et musicale

Logos: ICOPE, TANUS, COMMUNE DE Almayrac, ufsbd, CIAS

Avec la participation du Département et de la Conférence des Financeurs



AFA :

Dans ce bulletin, l'Association Festive d'Almayrac veut mettre à l'honneur tous ceux qui œuvrent à animer, par le biais de l'association, notre petit village : les bénévoles !

Des personnes de tout âge, tous horizons qui ont à cœur de donner un peu, beaucoup, passionnément de leur temps, entre le travail, la famille, les aléas de la vie... Cela n'est pas toujours facile et chacun d'entre eux apporte sa petite pierre à l'édifice. Collectivement ils bâtissent de grands projets.

Qu'ils soient au bureau de l'assoc, à la restauration, au rangement, au service, à la logistique, à l'électricité, de façon permanente ou ponctuelle ... sans eux, l'association ne perdurerait pas, les festivités auraient du mal à se maintenir et le lien entre habitants s'étiolerait .

A l'heure des réseaux sociaux, du monde virtuel, des relations à distance, l'AFA veut continuer à créer du lien, des amitiés, de la proximité, des sourires et des rires . Tout cela nous le devons aux bénévoles.

Ce groupe, c'est aussi une « famille », une « bande de copains » qui sait s'amuser, festoyer et s'entraider.

Merci à eux et pourvu que ça dure ... !

Séverine, Nicolas M, Aurélie, Romain, Geoffrey, Nicolas I, Marie, Jean-Marc, Florence, Florian, Magali, Yves, Francis, Jacques, Yolande, Johan, Nina, Julian, Véronique, Nicolas L, Sébastien, Simon, Christian, Thierry, Christine, Mathieu, Florent, Fabien, Axelle, Cathy, Brice, les futurs graines de bénévoles ; les enfants...

La liste n'est pas exhaustive... il reste encore de la place pour ceux qui souhaiteraient les rejoindre !!!



Ils vous attendent
le 1^{er} week-end de septembre

pour la fête annuelle

et le 16 et 17 septembre

**pour la course
de caisses à savon**

En attendant
passer un bel été !

**Contact : 07 86 50 37 59
sur facebook : afa81190**

Avec les Caisses à savon
de l'Albigeois



ALMAYRAC

COURSE DE CAISSES A SAVON

Descente du lieu-dit Salveredonde au lac Roucarié
Départementale 139

SAM 16 / 09

14h – 18h

BUVETTE

DIM 17/09

8h – 17h

RESTAURATION LE MIDI
Sans réservation

Entrée
libre

Venez concourir avec votre caisse à savon !!!

Licence-assurance 1 jour 10€ - 2 jours 16€ par personne

Règlement technique des véhicules sur le site facebook

Caisses a savon de l'albigeois

Contrôle avant le départ, en cas de non-respect du règlement, les
organisateurs se réservent le droit de refuser l'inscription

Organisée par : Association Festive



**CAISSES A
SAVON DE
L'ALBIGEOIS**

Ne pas jeter sur la voie publique.

Perqué m'an punit ? Carles Espié (1969)		Pourquoi m'a-t-on puni ?
Perqué, mas perqué m'an punit a l'escòla ?		Mais pourquoi m'a-t-on puni à l'école ?
Perqué m'an punit quand, dels aujòls, ieu parlavi la lenga. Aquela lenga cantadoira e tindaira que la mamà cantava quand, sus la fauda, breçava lo nene sorisent e qu'encara li cantavan quand tot còp se plorava.		Pourquoi m'a-t-on puni, quand moi je parlais la langue des aïeux. Cette langue chantante et tintante que la maman chantait quand sur le tablier elle berçait le bébé souriant et aussi quand tout d'un coup il se mettait à pleurer.
Mas perqué m'an punit a l'escòla ?		Mais pourquoi m'a-t-on puni à l'école ?
D'estiu coma d'ivèrn, èra jol retaule bèl de la chimenèia al torn dels capfoguièrs que la Grand cridava la pregària del ser ont i aviá un verset en occitan e los respons que li donavi èran tanben en parlar nòstre.		Été comme hiver c'était sous le grand tablier de la cheminée près des chenets que la grand-mère récitait la prière du soir, où il y avait un verset en occitan et les réponses que je lui faisais étaient aussi dans notre langue.
Mas perqué m'an punit a l'escòla ?		Mais pourquoi m'a-t-on puni à l'école ?
Quand de sa granda virona, dins dos rols de vèrnhe sarrats plan cingle sus l'ase de fust, lo Pepin curava un parelh d'esclòps, e que de son trabalh me donava las esplicas, èra pas en francés que teniam estampèl.		Quand avec sa grande vrille dans deux rondins d'aulne fortement cinglés sur l'établi le grand-père creusait une paire de sabots et qu'il me donnait les explications, ce n'était pas en français que nous discussions.
Mas perqué m'an punit a l'escòla ?		Mais pourquoi m'a-t-on puni à l'école ?
Se, per virar la Rossèla li escometiái lo faron o se sonavi los pòrcs per los claure, o fasiái en francés, cap bolegava pas. Fòrça m'èra de tornar al parlar del país, se voliái pas que me prenguèsson, las bèstias, per un caluc.		Quand pour sortir la Rousselle je lançais le chien et quand j'appelais les porcs pour les rentrer, si je le faisais en français, rien ne bougeait. J'étais obligé de parler la langue du pays si je ne voulais pas que les bêtes me prennent pour un fou.
Mas perqué m'an punit a l'escòla ?		Mais pourquoi m'a-t-on puni à l'école ?
Uèi encara, o sabi pas.		Aujourd'hui encore je ne le sais pas.