



*Coucher de soleil sur Almayrac mi-janvier. Au loin, les Pyrénées enneigées.*

# Almayrac

***Bulletin municipal***

***n° 58 - Février 2025***



*Almayrac est l'une des 31 communes membres de la Communauté de Communes Carmausin-Ségala (3CS).*

ALMAYRAC • BLAYE-LES-MINES • CAGNAC-LES-MINES • CARMAUX • COMBEFA • CRESPIN • JOUQUEVIEL  
LABASTIDE-GABAUSSE • LE GARRIC • LE SÉGUR • MAILHOC • MILHAVET • MIRANDOL-BOURGNOUNAC  
MONESTIÉS • MONTAURIOL • MONTIRAT • MOULARÈS • PAMPÉLONNE • ROSIÈRES • SAINT-BENOIT-DE-  
CARMAUX • SAINT-CHRISTOPHE • SAINT-JEAN-DE-MARCEL • SAINTE-CROIX • SAINTE-GEMME • TAÏX  
TANUS • TRÉBAN • TRÉVIEN • VALDÉRIÈS • VILLENEUVE-SUR-VÈRE • VIRAC

# Le mot du Maire

Chers administrés, chers Almayracoises et Almayracois,

Permettez-moi de vous présenter pour cette année 2025, des vœux de bonheur, de santé et de réussite. Que cette année soit pour chacun d'entre vous une année d'épanouissement personnel et collectif.

Nous vivons dans une époque marquée par des défis, tant sur le plan économique, que social, qu'environnemental.

Pourtant, Almayrac continue d'être un havre de tranquillité et de convivialité. La qualité de vie que nous apprécions ici, ce cadre verdoyant et serein, est le fruit de nos efforts communs pour préserver l'âme de notre village.

Almayrac, c'est avant tout une commune rurale, où nos agriculteurs jouent un rôle essentiel. Nous saluons leur travail quotidien, souvent éprouvant : ce sont eux qui nourrissent nos familles et soutiennent l'économie locale. Ensemble, nous démontrons qu'il est possible de concilier activité agricole et préservation de notre patrimoine naturel, afin de léguer un territoire sain et vivant aux générations futures.

Il est temps de faire le point sur l'année écoulée.

Nous avons réalisé des travaux d'entretien sur notre patrimoine :

- la réfection complète de l'espace de stockage de la salle polyvalente (suite à des problèmes d'infiltration)
- le remplacement de la porte d'entrée du grand logement de l'ancien presbytère

Sur le domaine public :

- la réfection de quelques voies, notamment le chemin du Rossoul, le chemin de Bézans, le chemin du Restoulienq et une reprise de chaussée sur la route de la Roucarié, travaux financés en partie par le Département,
- la 2<sup>e</sup> tranche de remplacement des lampes d'éclairage public par des lampes LED, l'ensemble de la commune est maintenant traité. Nous pratiquons désormais l'extinction nocturne ciblée de 23h30 à 6h. Cette opération a été financée en grande partie par le SIERC (Syndicat Intercommunal d'Electrification Rurale du Carmausin).
- L'entretien du cimetière continue à nous soucier. Nous envisageons d'entherber les allées comme d'autres communes ont pu le faire.

2025 sera une année charnière pour notre village. Nous engageons enfin les travaux du projet « Aménagement cœur de village ».

Ce projet, que nous avons mûrement réfléchi, a pour ambition de renforcer les services de proximité, indispensables notamment pour le maintien à domicile de nos aînés et des personnes fragiles. Il s'agit d'un véritable engagement solidaire pour ceux qui ont fait l'histoire de notre commune et qui méritent toute notre attention, ainsi qu'une anticipation pour nos vieux jours.



Ce projet vise également à recréer du lien social, un besoin primordial dans un monde où les relations humaines s'orientent vers un comportement plus individualiste.

Pour rappel ce projet comprend :

- un bâtiment qui accueillera les locaux du SSIAD, une salle d'accueil polyvalente et conviviale et un espace de stockage pour le matériel de la Mairie
- ainsi qu'une placette publique attenante avec une aire de jeux pour les enfants, un terrain de pétanque et des espaces de détente et de rencontres arborés.

Une réunion publique le vendredi 31 janvier, nous a permis d'échanger sur le projet.

Je tiens à remercier fortement le personnel communal, notamment Christine, notre secrétaire de mairie, toujours aussi disponible et compétente.

Je remercie également la Brigade de Gendarmerie de Pampebonne et les Pompiers de Carmaux.

Je souhaite également adresser un remerciement particulier à nos associations :

- le SSIAD (Service de Soins Infirmiers A Domicile) et l'ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural) qui œuvrent pour le maintien à domicile des personnes en situation de fragilité
- l'Association Festive, la Société Nautique, la Société de Chasse, sont les artisans de la solidarité, les porteurs d'initiatives qui rassemblent et les créateurs d'une convivialité nécessaire de nos jours !

Alors, en ce début d'année, permettez-moi de formuler un vœu collectif : que nous continuions à

faire d'Almayrac un village où il fait bon vivre, un village qui avance ensemble, dans l'harmonie et dans la joie de partager.

Je vous remercie pour votre confiance et votre esprit de communauté .

Nous avons une pensée pour ceux qui nous ont quitté et tous ceux qui se battent contre la maladie.

Au nom de l'ensemble de l'équipe municipale, je vous souhaite à nouveau une excellente année .

*Votre Maire, Jean-Marc Sengès*

## Vœux du conseil municipal

Plus de 80 habitants avaient répondu présent à ce moment privilégié de rencontres et d'échanges intergénérationnels ! Après les manifestations chaleureuses envers ses voisins et connaissances, les Almayracois ont écouté le discours de monsieur le Maire.

Les 14 nouveaux habitants qui ont rejoint la commune en cette année 2024 ont pu ensuite se présenter, faire connaissance et créer des liens. Ces personnes qui viennent de tout horizon vont, de par leur diversité, enrichir encore notre « communauté » !

Cette convivialité s'est poursuivie avec le verre de l'amitié, autour d'un buffet bien garni.



*Traditionnelle cérémonie des vœux à la population le dimanche 12 janvier 2025, salle des fêtes*



# Cérémonie du 106<sup>e</sup> anniversaire de l'Armistice du 11 novembre 1918

Ce devoir de gratitude, de lucidité et d'espérance, était mis en exergue dans le message du ministre des Armées et des Anciens Combattants avec la lecture d'une lettre d'un témoin de cette grande guerre : le général de Castelnau.

Leur vie, c'était :

*« Marcher, marcher encore, marcher quand même à demi-mort de fatigue, trempé jusqu'aux os, transi de froid ou bien épuisé de chaleur et de soif dans l'air embrasé d'une journée torride (...). Graver la pente du terrain sous le lourd fardeau du sac, charger baïonnette au canon dans le sifflement des balles, le crépitement des mitrailleuses et le mugissement des obus.*

*Combattre le jour, combattre la nuit, veiller toujours ; mourir obscurément dans le sillon d'un labour ».*

Ce 10 novembre 2024, au Monument aux morts de notre commune, Place de l'Église, les habitants présents ont rendu cet hommage qui est dû, entre autre, aux jeunes Almayracois, bien trop nombreux, qui ont perdu la vie au cours de ce conflit meurtrier.



## Un nouveau défibrillateur

**installé à l'extérieur de la salle des fêtes d'Almayrac**

Mis à disposition gratuitement par la Communauté de Commune du Carmausin Ségala, la mairie en a assuré l'installation et pris en charge le contrat d'entretien.



# Frelon asiatique : appel au volontariat

**pour tenir et gérer l'opération « PIEGES À FRELONS » sur la période printanière.**

Dans le but de ralentir la prolifération du frelon asiatique sur notre commune, la municipalité fait appel à des volontaires pour s'occuper de la pose et du suivi des pièges sur leur secteur.

Cette action sera encadrée par Nicolas Ichard qui se rendra disponible pour vous épauler (explications et suivi) tout au long de la période de piégeage. Celle-ci commencera mi-mars.

Tout le matériel nécessaire vous sera fourni (pièges, appas, matériel pour la vidange).

*Si vous souhaitez participer à cette opération, vous devez contacter Nicolas au 07 84 94 91 45*

## Quand utiliser le piège ?

### Le piégeage de printemps

**Objectif :** Limiter le nombre de fondatrices et donc le nombre de futurs nids, et ainsi contribuer à diminuer la pression des attaques d'automne.

Attention, le piégeage de printemps doit se faire de manière ciblée, pour diminuer le risque de piégeage d'autres espèces. Les pièges doivent être placés dans les lieux de passage des frelons asiatiques : à proximité des ru-

chers, près de l'emplacement des anciens nids, etc.

### Le piégeage d'automne

**Objectif :** Diminution de la prédation au rucher. La pression sur les ruchers est grande à cette période car les frelons cherchent une alimentation riche en sucre. Ce piégeage doit être massivement mis en place pour protéger les colonies susceptibles d'être fortement attaquées et dépeuplées.

## Cycle du frelon



# Tir des pigeons

## Arrêté municipal - 2025-06

...Vu que la présence de pigeons en trop grand nombre entraîne une nuisance par les souillures qu'ils génèrent sur les bâtiments, toitures et silos ; Vu que les pigeons peuvent être vecteurs de certaines maladies (salmonellose, ornithose, parasitisme...) transmissibles au bétail, entraînant des pertes substantielles ;

Considérant l'impossibilité d'organiser des destructions individuelles sur l'ensemble de la commune...

**Le tir des pigeons dans l'enceinte des exploitations est autorisé et les battues afférentes pourront être organisées du 15/02/2025 au 31/06/2025** sur la commune d'ALMAYRAC de 9 heures à 16 heures sous la direction et la responsabilité de Monsieur AGUIER Bernard, Président de la Société de chasse d'Almayrac.

# Aménagement du cœur de village

## Réunion publique le 31 janvier 2025

Malgré la concurrence due au match de rugby « France / Pays de Galle », plusieurs Almayra-cois s'étaient déplacés jusqu'à la salle des fêtes afin de prendre connaissance des avancées du projet. Des échanges intéressants, passionnés qui vont permettre à l'équipe municipale de poursuivre vers sa réalisation.



## Un projet d'avenir pour notre commune

Suite à la réunion publique d'information du mois dernier, nous sommes heureux de vous annoncer le lancement des travaux du projet Aménagement Cœur de Village dès mai-juin 2025. Ce projet structurant, pensé pour renforcer la convivialité et améliorer les services de proximité, marque une étape clé dans le développement harmonieux de notre village.

## Un espace central pour tous

L'aménagement prévu vise à offrir un cadre de vie plus agréable et fonctionnel, en créant un véritable cœur de village animé et accessible.

Parmi les réalisations majeures :

### > UN BÂTIMENT comprenant :

- Un espace multifonctionnel (tiers-lieu) : un espace moderne et polyvalent où habitants et associations pourront se retrouver, travailler et partager des moments de convivialité.

- Des locaux pour le SSIAD : destinés aux équipes assurant le maintien à domicile des personnes fragiles, ces locaux permettront d'améliorer l'organisation et la qualité des services médicaux et sociaux sur notre territoire.
- Un local technique municipal : un espace de stockage indispensable pour le matériel communal, garantissant une meilleure gestion des équipements et des interventions.

> **UNE PLACETTE PIÉTONNIÈRE ARBORÉE** : un espace de rencontre et de détente, agrémenté de bancs, d'arbres et de plantations, conçu pour favoriser les échanges et la convivialité.

> **DES AMÉNAGEMENTS DE LOISIRS** : une aire de jeux pour les enfants et un terrain de pétanque pour petits et grands, afin de dynamiser la vie du village et encourager les rencontres intergénérationnelles.





Maitre d'œuvre : AS2A Agence Stéphanie Alvernhe Architecture

### **Un chantier respectueux de l'environnement**

Pensé dans une démarche durable, ce projet s'appuie sur des matériaux et des techniques respectueux de l'Environnement. Le bâtiment bioclimatique bénéficiera d'une conception optimisant les apports solaires et l'efficacité énergétique, tandis que l'ensemble du site sera végétalisé pour préserver la biodiversité et lutter contre les îlots de chaleur.

### **Un projet collectif**

Ce projet, porté par la municipalité avec le soutien des partenaires institutionnels, traduit notre volonté de renforcer le lien social et d'améliorer la qualité de vie dans notre commune. Les travaux, qui s'échelonnent sur plusieurs mois, seront organisés pour limiter au maximum les nuisances. Nous vous tiendrons régulièrement informés de leur avancement.

Rendez-vous dans les prochains mois pour suivre ensemble la transformation de notre cœur de village !

# Aménagement du cœur de village



## La part de financement sur fonds propres de la commune :

- 50 000 € pour l'achat du terrain : déjà financés en 2022
- environ 200 000 € pris sur l'excédent de fonctionnement cumulé (en 2025 le fond de roulement de la commune s'élève à 450 000 €)
- 38 000 € pour l'emprunt principal

Il sera nécessaire d'engager un prêt relais afin de préfinancer une partie des subventions et le FCTVA. Ce prêt de très courte durée (2 à 3 ans) sera remboursé au fil de l'eau.

Le projet n'aura aucun impact sur les impôts locaux.

### AMENAGEMENT COEUR DE VILLAGE / LOCAUX COMMUNAUX – SSIAD Plan de financement prévisionnel

DEPENSES		FINANCEMENTS		
Intitulé	€ HT	Intitulé	%	€
Travaux (estimation MOE)	683 071,00 €	Leader	10,81%	85 000,00 €
<i>Loyer SSIAD : 800 €/mois soit 96 000/10 ans</i>				
Maîtrise d'œuvre (6,90% des travaux bâtiment)	38 190,00 €	Etat (base 35 % de 691 138)	30,77%	241 899,00 €
Autres Dépenses (MAPA, Etudes diverses)	15 000,00 €	Région (FEDER ou FRI)	5,72%	45 000,00 €
		Département (base 15,32 % de 736 523)	14,35%	112 800,00 €
Acquisition du Terrain	50 000,00 €	CCS (Fonds de concours)	1,72%	13 500,00 €
		Autofinancement (Fonds propres + emprunt)	36,64%	288 062,00 €
<b>TOTAL DEPENSES HT</b>	<b>786 261,00 €</b>	<b>TOTAL FINANCEMENTS</b>		<b>786 261,00 €</b>

# Ateliers de sophrologie

L'association Midi-Pyrénées Prévention et les Caisses de retraite (CARSAT, MSA...) organisent un atelier de sophrologie dans le cadre de leur programme de prévention de la perte d'autonomie, en partenariat avec la mairie de Tanus.

Cet atelier de prévention collectif et convivial est animé par une animatrice expérimentée. Il s'adresse aux seniors autonomes âgés de plus de 60 ans quel que soit leur régime de retraite.

L'atelier se compose de 8 séances collectives de 1h45, au rythme d'une séance par semaine. Les séances collectives rassemblent 15 personnes maximum.

Cet atelier ludique et pédagogique animé par une sophrologue permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires,

les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel : stress, nervosité, colères, peurs, addictions...

**Les objectifs de l'atelier :** apprendre à retrouver une harmonie de santé physique, émotionnelle et mentale en libérant les tensions ; accompagner dans des changements de situation de vie et/ou des périodes pendant lesquelles on rencontre doutes, interrogations, stress et difficultés de tous ordres.

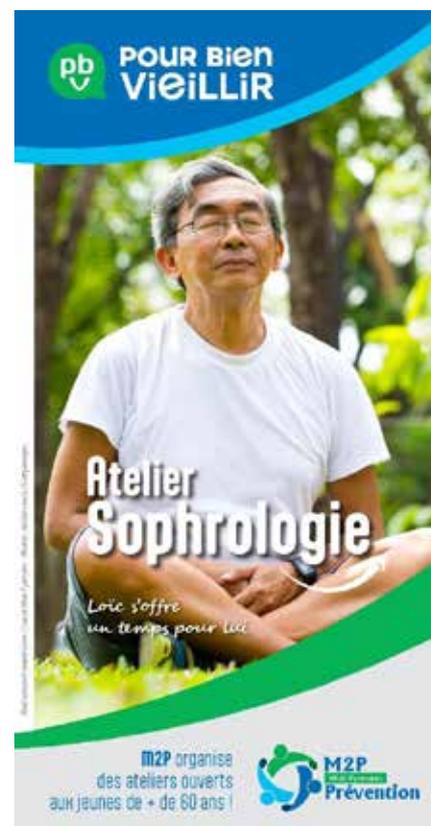
**L'atelier démarrera le mardi 29 avril 2025 à 09h30.**

Salle d'activité de Tanus  
3 route de Marsal jusqu'au mardi 17 juin 2025

*Inscription avant le 25 avril*

Agathe ROBELOT - animatrice :  
06.25.14.14.64  
agathe.robelot@gmail.com

Midi-Pyrénées Prévention :  
05.63.54.15.44  
marine.corbiere-caillol@asso-m2p.fr



## Toutes et tous à vélo !

Depuis 2023, la Communauté de Communes Carmausin-Ségala verse une aide à l'achat d'un vélo. Ce dispositif en faveur de la mobilité douce rencontre un grand succès auprès des habitants.

### Aide à l'achat d'un vélo

Cette aide peut aller jusqu'à 150 € pour l'achat d'un VAE (vélo à assistance électrique) classique, 200 € pour l'achat d'un VAE spécial (vélo cargo, vélo allongé, vélo adapté) et 100 € pour l'achat d'un vélo musculaire ; (dans la limite de 20% du prix d'achat du vélo).

L'aide est ouverte aux habitants du Carmausin-Ségala, sans conditions de ressources (une seule aide par foyer) pour l'achat d'un vélo neuf ou d'occasion acheté dans une enseigne tarnaise.

*Pour en savoir + : service Mobilité de la 3CS au 05 63 36 14 47 ou par mail tousavelo@3c-s.fr*



### Essayez un vélo électrique avant d'acheter

Pendant une semaine, vous pouvez tester gratuitement un vélo avant un éventuel achat. Ce service vous permet d'utiliser un vélo à assistance électrique sur vos trajets et déplacements courants, d'en découvrir les avantages et de vérifier si un VAE est adapté à vos modes de déplacement.



## COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CARMAUSIN-SÉGALA

**Siège :** 2 rue du Gaz 81400 Carmaux

**Contact :** 05 63 36 14 03 | [contact@3c-s.fr](mailto:contact@3c-s.fr) | [www.carmausin-segala.fr](http://www.carmausin-segala.fr)

 **Communauté de Communes Carmausin-Ségala**

### **SEGALA - Sauvage de caractère, une nouvelle marque de destination pour notre office de tourisme**

L'Office de Tourisme du Ségala tarnais intègre la marque SÉGALA Aveyron-Tarn, Sauvage de caractère et s'associe à deux Offices aveyronnais Pays Ségali et Aveyron Ségala pour promouvoir le Ségala !

Didier Somen - Président la Communauté de Communes Carmausin-Ségala, Karine Clément - Présidente de Pays Ségali Communauté et Jean-Eudes le Meignen - Président de la CC Aveyron Bas Ségala Viaur ont officialisé ce rapprochement autour de la marque touristique Ségala, sauvage de caractère. Un territoire authentique, nature et gourmand !

Véritable signature touristique, la marque Ségala a été créée pour parler d'un territoire qui s'affranchit des limites administratives. C'est un langage commun, qui traduit la culture et les valeurs du Ségala, ancienne terre de seigle, ses espaces naturels préservés et le charme d'un patrimoine à taille humaine.

Ensemble, les offices de tourisme construisent un projet de destination commun afin de conjuguer les atouts particuliers et complémentaires de ce territoire ; un tourisme qui préserve et valorise le Ségala, ses paysages, sa culture et le bien-être de ses habitantes.



La force touristique du Ségala repose notamment sur son environnement naturel mais aussi sur son patrimoine notamment industriel.

Parmi les projets de coopération à venir entre les trois offices de tourisme, une mutualisation d'outils de communication et de promotion tels que le site internet de la destination, une carte et un guide touristique communs sont prévus.

*Office de Tourisme du Ségala Tarnais*

05 63 76 76 67 | [accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr](mailto:accueil@tourisme-tarn-carmaux.fr)

[www.tourisme-tarn-carmaux.fr](http://www.tourisme-tarn-carmaux.fr)



SUIVEZ ET PARTAGEZ



#Segalatarnais - @Découvrir le Ségala tarnais



### **ICOPE, pour bien vieillir en Carmausin-Ségala**

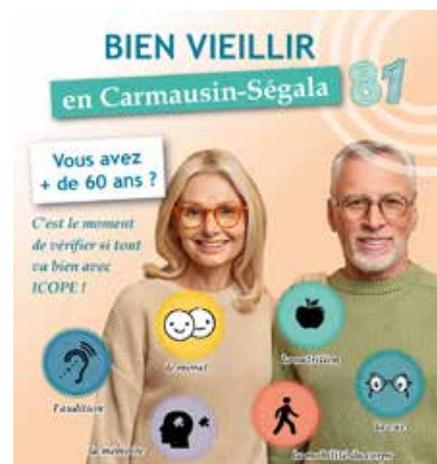
Développé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre au plus grand nombre de vieillir en bonne santé. ICOPE est complémentaire au suivi médical du patient.

Ce sont des tests simples et rapides qui permettent dès 60 ans, d'évaluer 6 fonctions : la vue, l'audition, la mémoire, la nutrition, la mobilité du corps, le moral.

Si besoin, une évaluation approfondie est réalisée et un sui-

vi personnalisé est proposé au patient. Cet accompagnement individualisé permet de préserver sa qualité de vie.

ICOPE est déployé en Carmausin-Ségala grâce au travail partenarial entre le Pôle Prévention Filiéris Sud (porteur de l'expérimentation), les deux Maisons de Santé Pluriprofessionnelles (MSP du Ségala et MSP du Carmausin) et la 3CS.



*En savoir + sur le site internet : [www.carmausin-segala.fr/santé](http://www.carmausin-segala.fr/santé)  
ou auprès du Pôle Prévention FILIERIS au 05 63 80 10 35*

## Mieux accueillir le public

L'accueil principal de la Communauté de Communes se fait désormais au **53bis de l'avenue Bouloc Torcatis à Carmaux**.

Notre équipe vous accueille du lundi au jeudi de 9h à 12h et 14h à 17h et le vendredi de 9h à 12h. Nous vous renseignons également par mail, téléphone, sur Facebook et sur notre site internet.

[contact@3c-s.fr](mailto:contact@3c-s.fr) | 05 63 36 14 03 | [www.carmausin-segala.fr/contact](http://www.carmausin-segala.fr/contact)



## Le Pôle numérique et France services

Les agents France services du CIAS Carmausin-Ségala vous accueillent à Carmaux, au Pôle numérique et vous accompagnent dans vos démarches administratives telles que :

- Renouvellement de permis de conduire, de carte d'identité
- Création du compte Améli
- Montage du dossier retraite
- Inscription à France travail
- Demande de prime d'activité
- Initiation au numérique

À France services, vous pourrez également avoir rendez-vous avec des interlocuteurs dédiés comme les impôts, la CAF ou le Point justice... qui sont présents de façon régulière.

L'accompagnement est gratuit, individuel et confidentiel. Pensez à prendre rendez-vous !

Et pour accéder à Internet, s'informer, découvrir, le Pôle Numérique de la Communauté de Com-



munes Carmausin-Ségala vous permet d'accéder à l'outil informatique connecté en toute autonomie, dans un cadre convivial. Les animateurs multimédias peuvent vous proposer un accompagnement adapté et des ateliers informatiques de différents niveaux.

*Pôle numérique et France services à Carmaux*

*2ter rue Chanzy - 05 63 38 63 31*

*franceservices-cias@3c-s.fr - polenumerique@3c-s.fr*

*Site internet : [www.carmausin-segala.fr](http://www.carmausin-segala.fr)*

*Rubrique POLITIQUE SOCIALE*

## Trions sans emboîter !

Pour gagner de la place dans le bac de tri, on peut écraser, aplatis ou compresser nos emballages. En revanche, on ne doit pas les emboîter ou les imbriquer au risque de compromettre leur recyclage. Explications.

Lorsqu'on emboîte des emballages avant de les déposer dans le bac jaune, on empêche leur séparation par matière au centre de tri Brugeria.

En effet, une canette en aluminium cachée dans une boîte en carton risque de ne pas être reconnu par les appareils de tri. De même, il est important de séparer les composants d'un même emballage avant de les déposer dans le bac (exemple : pour un paquet de biscuits, séparer la boîte en carton et la barquette en plastique).

S'ils ne sont pas dissociés les uns des autres, nos emballages sont mal identifiés et ne seront donc pas envoyés vers leur filière de recyclage respective.



*Pour que nos emballages soient recyclés, trions-les sans les emboîter ! En vrac, pêle-mêle directement dans le bac jaune ! + d'info sur [trifyl.fr](http://trifyl.fr)*



Pôle Territorial  
Albigeois-Bastides

# Actualités



## **Le Pôle territorial fête ses 20 ans !**

20 ans de développement local, de coopération et d'innovation !

Depuis 2004, les 5 communautés de communes du Pôle Territorial partagent stratégies et actions pour développer durablement notre territoire. Cet espace de coopération entre élus, acteurs, partenaires et habitants œuvre à relever l'ensemble des défis économiques, sociaux et environnementaux et accompagne le territoire dans les transitions.

## **A l'école de la pierre sèche !**

En partenariat avec l'association des Artisans Bâisseurs de Pierres Sèches (ABPS) et le Département du Tarn, le Pôle Territorial a organisé des repérages de sites en pierres sèches pour l'organisation de chantiers écoles.

3 artisans bâtisseurs ont rencontré élus, riverains et associations autour de projets de chantiers sur plusieurs communes (Curvalle, Ambialet, Moularès, Tanus, Monestiès, Salles, Laparouquial, Saint Martin Laguépie, Le Riols, Mouzieys Panens, Vindrac). Un patrimoine bien répandu sur l'ensemble du territoire du Pôle avec une grande variété de pierres : schiste, grès, pierres calcaires...

Le départ du sentier de randonnée du Grand Huit de Moularès a été choisi et fera l'objet en 2025 après travaux préparatoires d'une restauration



partielle, encadrée par un professionnel et ouverte à des stagiaires, des bénévoles et des spectateurs.

## **Au menu du Projet Alimentaire Territorial !**

Le projet alimentaire territorial se lance dans son 4<sup>e</sup> plan d'action !

**Objectifs :** aider de nouveaux agriculteurs à s'installer, favoriser une alimentation de qualité dans la restauration collective ou encore éduquer les enfants de tout âge à l'alimentation.

**Un exemple d'action :** Sur le territoire, 38% des agriculteurs ont plus de 55 ans et les fermes tendent à disparaître. Pour y pallier, un premier groupe d'habitants, élus et agriculteurs s'est constitué et se forme pour aller à la rencontre des agriculteurs et favoriser la transmission des fermes.



*Vous souhaitez développer un projet, une initiative citoyenne en lien avec l'alimentation ? Un groupement d'achat, un jardin partagé, une épicerie associative... Le PAT peut vous accompagner !*

# Association ADMR Almayrac / Sainte Gemme

L'ensemble de l'équipe ADMR d'Almayrac / Sainte Gemme vous présente ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2025, que nous espérons aussi animée que la précédente.

2024 avait débuté avec le Grand Loto organisé en association avec l'ADMR de Pampelonne et la vente d'oreillettes fabriquées par les mains expertes de nos bénévoles ! S'en est suivie la célébration de la Journée de l'Aide à Domicile et l'occasion de mettre à l'honneur la bienveillance et l'implication de nos salariées qui œuvrent chaque jour au bien-être et au confort des bénéficiaires.

2024 a également été marquée par le retour des après-midi récréatives : ces moments de convivialité et de partage autour de jeux et de douceurs sucrées.

Tout cet engagement méritait bien un repas de fête au mois de décembre, au cours duquel salariés et bénévoles ont célébré dignement les valeurs de l'ADMR : respect... solidarité... universalité...

Que dire de 2025 : on continue, on améliore, on s'implique !

L'année a débuté avec le Grand Loto du 19 janvier. Les après-midis récréatives repren-

dront dès le mois de mars et la vente de madeleines Bijou qui a obtenu un franc succès, sera reconduite.

L'Assemblée Générale sera organisée courant octobre, la date vous sera communiquée ultérieurement.

Si vous souhaitez vous investir dans une association qui œuvre pour aider et soutenir la population de votre territoire, n'hésitez pas à venir nous rencontrer !

*Loto 2025*



**ADMR - SOINS À DOMICILE  
ALMAYRAC / SAINTE-GEMME**

3, route de Fontbonne 81190 Sainte-Gemme  
05.63.43.60.25 - almayrac@admrtarn.fr

Il est possible de rencontrer les bénévoles et les agents administratifs :

- le mardi de 9h à 12h
- le vendredi de 13h30 à 16h30.
- ou demander plus de renseignements par téléphone

# SSIAD d'Almayrac

En cette nouvelle année, le Président de l'association Viaur Cérou, Monsieur Didier Doubax et l'ensemble de l'équipe de professionnels du SSIAD d'Almayrac sont très heureux de vous souhaiter à tous et toutes, le meilleur pour 2025.

Que cette nouvelle année vous procure la santé, et qu'elle nourrisse vos vies, d'une multitude de petits bonheurs et d'émerveillements au quotidien.

Comme depuis plus de 30 ans, l'année 2024 a été intense de projets et de rencontres à l'initiative du SSIAD d'Almayrac. L'occasion de remercier très chaleureusement tous les nombreux et nouveaux partenaires, élus, acteurs et professionnels du SSIAD qui se sont mobilisés pour participer de près ou de loin, avec beaucoup d'humanité, à la qualité de l'accompagnement des personnes par le SSIAD et à la promotion du projet validé par la Conférence des Financeurs en 2024 « Vieillir en milieu rural : santé, prévention, autonomie au plus près de chez vous ».

Un merci plus singulier à nos tutelles et financeurs, à l'ensemble des membres du Conseil d'Administration de l'Association Viaur Cérou, aux infirmiers libéraux, aux secrétariats des cabinets médicaux et para-médicaux, aux médecins traitants, aux pharmaciens, aux membres d'équipes mobiles diverses, aux responsables et salariés des services d'aides à domicile, aux bénévoles de l'accompagnement, aux pédicures, aux responsables et salariées d'association diverses... qui ont déployé

avec nous, une disponibilité, une collaboration sans faille et une écoute de qualité au service du maintien des personnes vulnérables à domicile.

Tous nos chaleureux remerciements et reconnaissance à l'équipe municipale d'Almayrac pour la création future d'un Tiers Lieu et d'un nouveau bâtiment pour le SSIAD. Ce projet immobilier donne une véritable impulsion aux équipes du SSIAD et permet la pérennité du SSIAD à Almayrac.

Que 2025 soit une promesse de consolidation de nos liens et forces au service « du prendre soin » des Autres à domicile.

L'occasion de renouveler publiquement mes remerciements à l'ensemble des professionnels du SSIAD pour leur engagement de qualité dans l'accompagnement des personnes bénéficiaires du SSIAD au cours de l'année 2024.

*Marie, Laurence, Christel T, Sabine, Brice, Myriam, Christel M, Sandra, Irène, Karine, Yolande, Anne, Bérange, Martine, Merci beaucoup pour tout ce que vous êtes et faites !*

Enfin, je m'associe à l'ensemble des équipes du SSIAD d'Almayrac, ainsi qu'à Monsieur Didier Doubax, pour vous remercier de votre confiance et vous renouveler nos vœux de belle et douce année 2025.

*B. Fabre, Directrice du SSIAD D'ALMAYRAC*

## SSIAD - Service de Soins Infirmiers A Domicile



20 route de la Roucarie  
81190 ALMAYRAC  
05 63 76 63 50  
association-viaur-cerou@wanadoo.fr



# AFA : Association festive d'Almayrac



2024 fut une année encore riche en convivialité et en festivité !

Alors pour 2025, les bénévoles de l'Association Festive d'Almayrac se sont creusés les méninges. Un programme au couleur : de la fête, des rencontres, du partage, de la nouveauté...

## À vos agendas !

- **LOTO** 23/03 à 14h: avec de nombreux lots des commerçants artisans locaux, bons d'achat et le « gros lot » dédié au voyage.
- **FESTIVAL BOUCHON & CASPSULE** 24/05 une nouvelle animation autour de vignerons et brasseurs locaux, food truck, orchestre
- **AUBADES** le 30/08 : le char de l'AFA viendra à la rencontre des habitants distribuer programme de la fête et bonne humeur
- **FÊTE** du 5 au 7 septembre : belote, soirée musicale, repas, animation enfants et parents, tripoux
- **CAISSE À SAVON** fin septembre (date à confirmer) : sur un nouveau parcours, les caisses dévaleront la route pour le plaisir de vos yeux



- **REPAS AUTOMNE** 08/11 (date à confirmer) la fameuse soupe au fromage préparée avec amour par nos bénévoles

Si vous aussi vous aimez le partage, la fête et la bonne ambiance, quelles que soient vos disponibilités, petites ou grandes, quel que soit votre âge, petit ou grand, rejoignez notre groupe ! Vous découvrirez un cercle intergénérationnel, plein d'idée et de motivations.

Axelle BASCOUL, présidente

Infos sur facebook : [afa81190](https://www.facebook.com/afa81190)



# Société de chasse d'Almayrac

Une année mouvementée se termine, 2025 est arrivé !!!

Voilà l'occasion d'échanger nos vœux de bonheur, santé, travail (pas trop...) mais aussi de retrouver une société plus sereine, pour certains élus une année pour reposer les pieds sur terre, sans conflits tant mondiaux que de voisinage, retrouver l'esprit olympique de solidarité et de joies partagées...

La saison de chasse arrive à son terme et comme le travail à la campagne, les années se suivent et se ressemblent. Les lièvres et les chevreuils ont bien fait courir les chiens (même ceux des non chasseurs... comme d'habitude). Les sangliers moins présents sur la société ont causé peu de dégâts aux cultures. Les nouveaux miradors ont été installés pour sécuriser les battues qui peuvent durer jusqu'à fin mars.

A l'initiative des fédérations de chasse, l'opération nationale « J'aime la nature propre » se déroulera les 14, 15 et 16 mars .

En partenariat avec la mairie et les associations de la commune, nous organiserons une matinée de ramassage des déchets (papier, canettes, bouteilles, voire encombrants...) qui jonchent les bords des routes et parkings de la commune.

Après un café et la constitution des équipes, départ pour la rando de collecte avant de terminer par un petit moment de convivialité et de partage.

L'édition 2024 a réuni 140 000 participants dont 42 000 enfants sur 92 départements, 16 323 m<sup>3</sup> collectés soit l'équivalent de 160 semi-remorques ou un terrain de rugby sur 1,60 mètre de haut.

**Nous vous donnons rendez-vous le dimanche 16 Mars à 8h30 à la salle des fêtes d'Almayrac.**

*Le bureau*

**J'♥ LA NATURE PROPRE**  
C'est quoi ?

#J-LNP est une opération participative de nettoyage de printemps à l'initiative des fédérations des chasseurs.

**Son objectif :** mobiliser le maximum de citoyens pour lutter contre les dépôts sauvages de déchets dans la nature qui impactent l'environnement et les écosystèmes.

*L'enjeu de cette opération pédagogique de sauvegarde de l'environnement est aussi de partager les expériences entre usagers de la nature.*

Localement des fédérations de pêche et de protection du milieu aquatique, des mairies, des collectivités territoriales, des fédérations de randonnée et de sports de pleine nature, des entreprises s'associent à cette initiative !

**3 bonnes raisons d'être partenaires**

- Agir concrètement
- Mobiliser vos adhérents
- Préserver la nature

**Comment participer/organiser un chantier de nettoyage ?**

**Vous êtes intéressé ? Vous avez le choix :**

- La fédération départementale des chasseurs de votre département organise une ou plusieurs opérations #J-LNP et vous intégrez l'une d'elles.
- Vous souhaitez organiser votre opération, vous pouvez vous inscrire sur le site internet dédié ou en prenant contact avec la fédération départementale des chasseurs de votre département.

**Dates de l'événement**

L'événement est organisé le **3<sup>ème</sup> week-end de mars** sur une date unique afin de pouvoir communiquer et mobiliser au niveau national. Le vendredi est consacré à la mobilisation des scolaires.

**15, 16, 17 MARS 2024**

**Financement**

Ces actions de terrain font prioritairement appel à des financements à solliciter localement (mairie, conseils départementaux, sponsoring locaux...). Elles peuvent potentiellement recevoir un appui via votre **Fédération départementale des chasseurs.**

# Société Nautique d'Almayrac

La Société Nautique d'Almayrac souhaite à tous ses adhérents et partenaires une très belle année sportive 2025.

La saison estivale 2024 a été une nouvelle fois un franc succès, le club d'aviron est toujours présent et actif sur le plan d'eau de la Roucarié.

Depuis la reprise de septembre, une quarantaine de licenciés, dont un tiers de nouveaux arrivants, occupent régulièrement le plan d'eau. L'activité AVIFIT est toujours très sollicitée et

attire beaucoup de participants grâce aux deux animateurs que sont : Brigitte Ginestel et Alexis Ramouneau.

Mais la Société Nautique d'Almayrac n'est pas qu'un club de rameuses et rameurs. Les journées sportives et festives organisées en son sein ont également trouvé leur public. Ne soyez pas étonné donc de voir le lac envahi de bateaux à rame

et d'entendre la musique résonner sur les bords du barrage de la Roucarié.

En 2025, régates, AG, journées sportives et festives ainsi que la buvette estivale rythmeront les abords de la Roucarié.

Les entraînements réguliers sur l'eau seront organisés jusqu'à la fin du mois de juin, puis viendra le temps de l'ouverture de la buvette estivale.

*N'hésitez pas à prendre contact avec le club par mail pour l'organisation de moments conviviaux et/ou sportifs à la base d'aviron ou toute autre question liée au fonctionnement du club : [snalmayrac@gmail.com](mailto:snalmayrac@gmail.com)*



# Per bolegar la lenga nòstra !

(pour secouer, bouléguer, notre langue)

## Los rendètz-vos medicals

Se vos arrengeatz pas tròp plan de « Doctolib », podètz encara (per quant de temps ?) vos i pegar per aver un rendètz- vos amb un especialista per telerfon.

Bon coratge. Cal pas faire aquò quand vos pren una enveja preissenta...

Es pas que siaga pas agradiu d'entendre una votz joina, bèla e suava vos dire tant de còps que sembla ja repapiar : « La secretària es en linha, vos demandam de pacientar, e nos esperforçam d'abreujar la vòstra espèra ».

Va plan, aquel mond son corteses. E la musica qu'acompanha lo messatge, òm pagariá per l'anar escotar en concèrt.

Mas, quand de tènèr lo telefòn, lo cambaròt vos pren, lo pausètz e metètz lo naut-parlaire. Ten ! sembla que i a un papagai dins l'ostal.

Benlèu qu'en racrocant e tornant ensajar podriá fonccionar ? Un còp, dos còps, tres còps...soi a me dire que val mai pas esperar d'èstre tròp malauta per consultar, se que non podriam èstre mòrt abans la data del rendètz-vos.

En soscant, me disi atanben qu'a l'avenir, emplegarai un bon vièlh metòde. Profièchant que la pòsta foncciona encara, prendrai ma pluma pus bèla per escriure al medecin per li demandar un rendètz-vos. Tan plan qu'aquò serà pas mai long, e ieu farai quicòm de ma vida de mai interessant que d'esperar d'oras al telefòn.

E doblidarai pas d'apondre una envelopa timbrada a mon adreiça per la responsa. Veirem ben se, amb un pauc d'astre, aquel còp de miralhet serà eficaça.

E se l'istòria èra vertadièrament un eternal recomençament ?

*Merci de patienter, nous faisons de notre mieux pour écouter votre attente.*



## Les rendez-vous médicaux

Si vous ne vous dépatouillez pas trop bien de « Doctolib », vous pouvez encore (pour combien de temps ?) essayer d'avoir un rendez-vous médical avec un spécialiste par téléphone.

Bon courage. Il ne faut pas faire cela quand vous prend une envie pressante.

Ce n'est pas que ce ne soit pas agréable d'entendre une voix jeune, belle et suave qui vous dit si souvent qu'il semble qu'elle radote déjà : « La secrétaire est en ligne, nous vous demandons de patienter, et nous nous efforçons d'écouter votre attente ».

C'est bien, ces gens sont courtois. Et la musique qui accompagne le message, on paierait pour aller l'écouter en concert.

Mais, quand à force de tenir le téléphone une crampe vous prend, vous le posez et vous mettez le haut-parleur. Tiens, il semble qu'il y a un perroquet dans la maison.

Peut-être qu'en raccrochant et en essayant de nouveau cela pourrait fonctionner ? Une fois, deux fois, trois fois... je suis en train de me dire qu'il vaut mieux ne pas attendre d'être trop malade pour consulter, sinon on pourrait être mort avant la date du rendez-vous.

En réfléchissant, je me dis aussi qu'à l'avenir, j'emploierai une bonne vieille méthode. Profitant que la poste fonctionne encore, je prendrai ma plus belle plume pour écrire au médecin pour lui demander un rendez-vous. Peut-être cela ne sera pas plus long, et moi je ferai quelque chose de ma vie de plus intéressant que de poireauter au téléphone.

Et je n'oublierai pas de joindre une enveloppe timbrée à mon adresse pour la réponse.

Nous verrons bien si, avec un peu de chance, ce coup de rétro sera efficace.

Et si l'histoire était vraiment un éternel recommencement ?