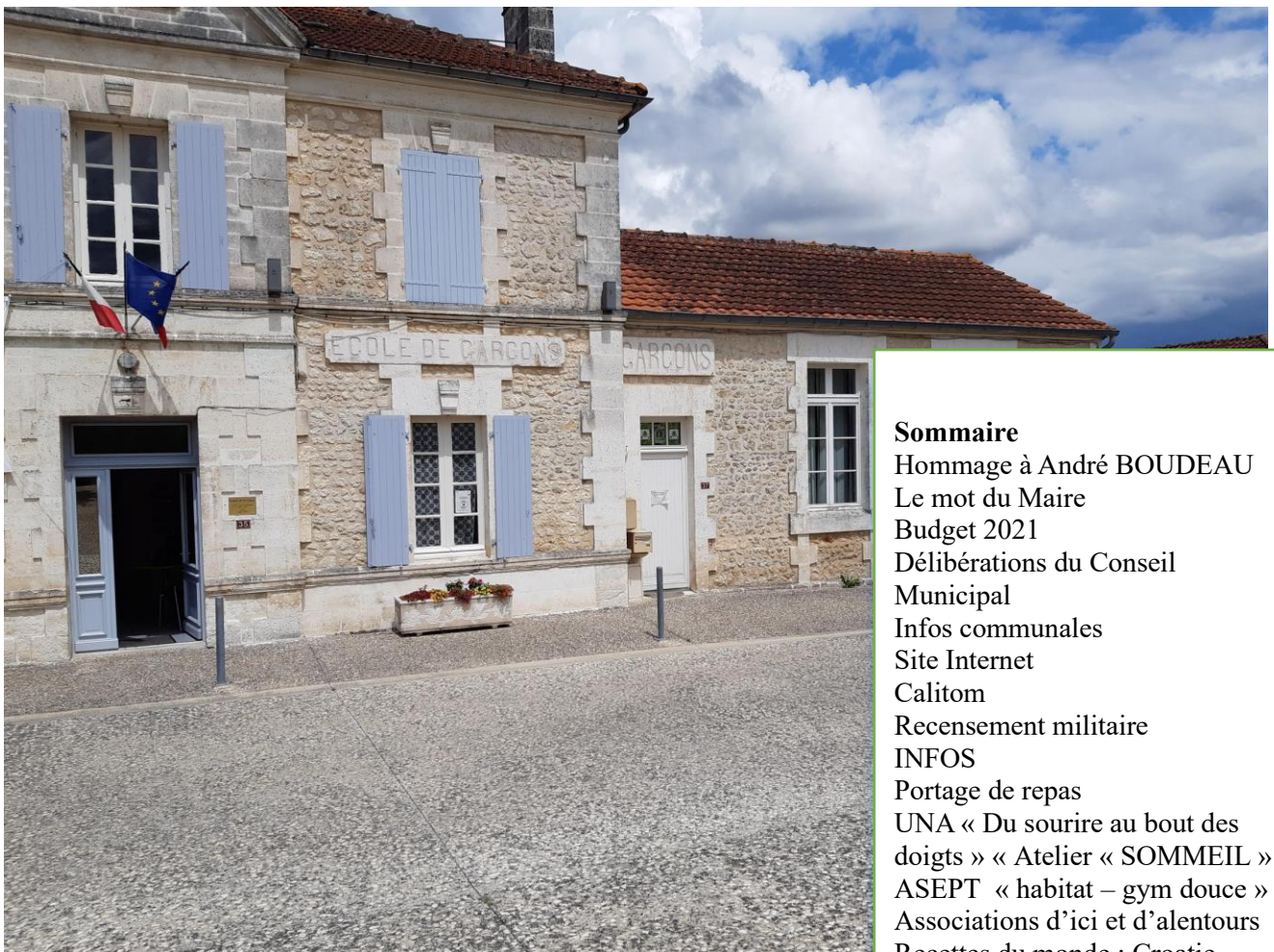




# LE P'TIT TOUVERACOIS

Bulletin Municipal n°39  
Juillet 2021



## Sommaire

Hommage à André BOUDEAU  
Le mot du Maire  
Budget 2021  
Délibérations du Conseil  
Municipal  
Infos communales  
Site Internet  
Calitom  
Recensement militaire  
INFOS  
Portage de repas  
UNA « Du sourire au bout des  
doigts » « Atelier « SOMMEIL »  
ASEPT « habitat – gym douce »  
Associations d'ici et d'alentours  
Recettes du monde : Croatie  
Jeux  
A l'école de Touvérac

## HOMMAGE A ANDRE BOUDEAU



André BOUDEAU,

dit Dédé,

nous a quitté le 22 mars dernier.

C'est avec beaucoup de tristesse que nous t'avons accompagné à ta dernière demeure.

Tu as été Conseiller Municipal de 1983 à 2001 et Maire Adjoint de 2001 à 2008.

Nous nous souvenons tous de ta gentillesse, de tes très grands éclats de rire et de ta disponibilité au service de ta commune.

Denis, notre Agent Communal, pouvait te demander tous les services et aides, tu étais toujours disponible, tu lui répondais toujours « oui, j'arrive ».

Dédé, tu nous manques et tu nous manqueras longtemps.

Nous ne t'oublierons pas.



## LE MOT DU MAIRE

Chères Touveracoises, Chers Touveracois,

Une année déjà s'est écoulée depuis la parution du dernier « P'tit Touveracois » en raison de cette crise sanitaire qui s'est prolongée et qui n'est certainement pas terminée.

En effet, au mois de janvier dernier, seule une présentation de nos vœux vous avait été faite lors de la distribution du filet garni à nos aînés. Des retours très positifs, par le biais de nombreux remerciements, nous sont parvenus et nous sommes très heureux que cela vous ait apporté un moment de plaisir pendant ce confinement.

Les restrictions sanitaires sont partiellement levées depuis quelques semaines et vont encore évoluer favorablement à compter du 1<sup>er</sup> juillet.

C'est la raison pour laquelle notre 14<sup>ème</sup> édition de la « Touveracoise » a pu avoir lieu le 19 juin dernier. Cette course cycliste, organisée par l'AC4B et le Comité des Fêtes, deux associations Touveracoises, a rassemblé 160 coureurs et continue d'être très largement appréciée par les participants. Merci aux organisateurs et signaleurs bénévoles.

La kermesse des écoles a pu avoir lieu le 2 juillet au Tâtre. Organisée par l'Association des Parents d'Elèves Touverac, Le Tâtre, elle a rassemblé plus de 150 personnes pour son repas et son spectacle animé par le groupe « GIBAN » du Tâtre. Merci aux parents d'élèves et à tous les bénévoles qui se sont joint à eux.

Le Comité des Fêtes réfléchit actuellement à l'organisation d'une soirée « Entrecôte » un peu plus tard que d'ordinaire.

Cette année encore, une très forte pensée pour nos exploitants agricoles, qui connaissent de très mauvaises conditions météorologiques, le gel est venu toucher le vignoble, la pluie met à mal la production céréalière. Nous les assurons de notre soutien.

Ce bulletin, comme chaque année, est l'occasion de vous présenter notre budget. Vous pouvez en prendre connaissance dans les pages suivantes. Notre résultat de fonctionnement stable et notre endettement faible nous permettent de rester ambitieux en matière d'investissements.

Les travaux de voirie 2020, repoussés en raison de la crise sanitaire, viennent d'être effectués.

L'aménagement de la rue de la Villette et de la RD14 va se concrétiser. L'entreprise vient d'être retenue et les travaux doivent débuter fin août pour se prolonger jusqu'en novembre. Je prie tous les riverains de nous excuser pour tous les désagréments à venir mais qui laissent présager un bien être futur.

Je ne peux poursuivre ce mot sans vous parler de nos écoles.

En effet, le 22 juin dernier, a eu lieu une réunion « pôle éducatif » qui réunissait les Maires du Tâtre, de Touverac, de Baignes, deux inspecteurs de l'Education Nationale et le Vice-Président de la CDC4B. Lors de cette réunion, Bernard DESSE et moi-même étions conviés pour la première fois, d'autres réunions ayant déjà eu lieu entre la CDC4B et l'éducation nationale. Nous avons malheureusement appris que nos écoles du Tâtre et de Touverac étaient encore menacées de fermeture.

Cela fait plusieurs années que l'éducation nationale, avec l'appui du Président de la CDC4B, essaie de fermer nos écoles de campagne afin de faire un regroupement scolaire avec Baignes.

NOUS REFUSONS, Bernard DESSE et moi-même, ces fermetures de classe. Nous restons persuadés que nos petites écoles sont des lieux parfaits et privilégiés pour l'apprentissage de nos enfants.

Ces lieux sont appréciés de tous, des enfants, des enseignantes, des personnels, des parents, des Maires et des habitants de nos communes.

## **SAUVONS NOS ECOLES**

J'adresse à nouveau mon plus grand soutien à nos artisans, commerçants, PME qui ont subi et qui subissent cette crise sanitaire sans précédent.

Nous restons bien entendu à votre écoute et n'hésitez pas à nous contacter en Mairie.

Je renouvelle mes remerciements à toutes et à tous les bénévoles, à nos agents municipaux et à toute l'équipe municipale.

Merci à Marie-Paule BODIN et Jocelyne DUMONTET pour la rédaction de ce nouveau « P'tit Touvéraçois ».

N'oublions pas que cette crise sanitaire n'est pas complètement terminée, que le virus et ses variants circulent toujours, mais que les vaccins sont efficaces pour éviter les formes graves de la maladie

Veillons ensemble à continuer de respecter les gestes barrières pour notre santé à tous.

Je vous souhaite une très bonne lecture de ce « P'tit Touvéraçois » et le Conseil Municipal se joint à moi pour vous souhaiter de très bonnes vacances d'été ensoleillées.

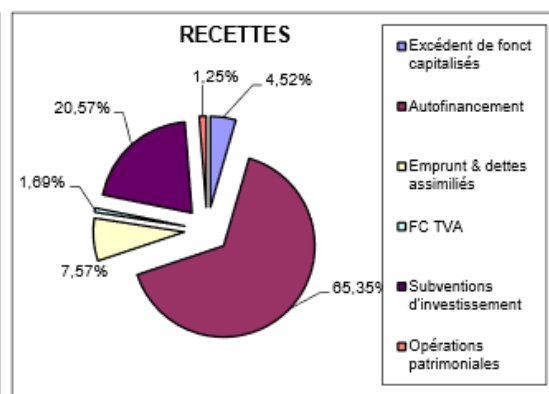
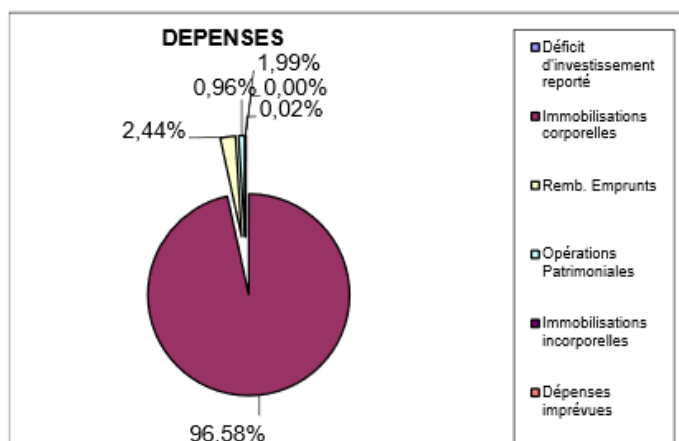
Le Maire,

Jacky HUGUES



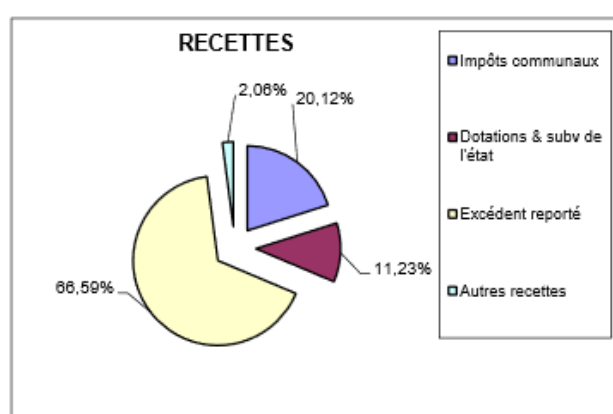
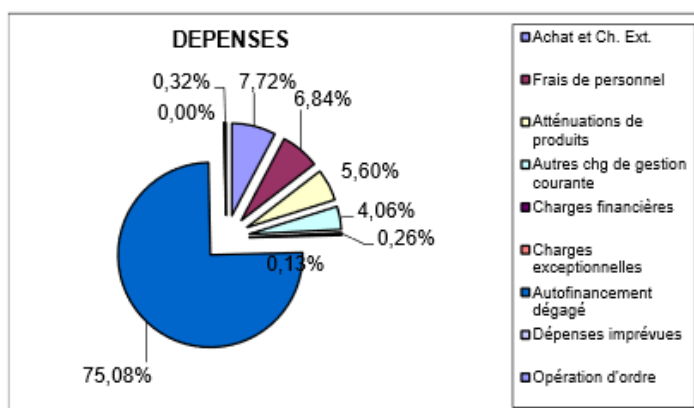
### BUDGET D'INVESTISSEMENT 2021

DEPENSES	€	%	RECETTES	€	%
Déficit d'investissement reporté	261	0,02%	Excédent de fonct capitalisés	60 261	4,52%
Immobilisations corporelles	1 288 460	96,58%	Autofinancement	871 831	65,35%
Remb. Emprunts	32 511	2,44%	Emprunt & dettes assimilés	101 000	7,57%
Opérations Patrimoniales	12 871	0,96%	FC TVA	10 000	0,75%
Immobilisations incorporelles	0	0,00%	Subventions d'investissement	274 396	20,57%
Dépenses imprévues	0	0,00%	Opérations patrimoniales	16 615	1,25%
<b>1 334 103</b>		<b>100,00%</b>	<b>1 334 103</b>		<b>100,00%</b>



### BUDGET DE FONCTIONNEMENT 2021

DEPENSES	€	%	RECETTES	€	%
Achat et Ch. Ext.	89 600	7,72%	Impôts communaux	233 597	20,12%
Frais de personnel	79 400	6,84%	Dotations & subv de l'état	130 428	11,23%
Atténuations de produits	65 000	5,60%	Excédent reporté	773 269	66,59%
Autres chg de gestion courante	47 110	4,06%	Autres recettes	23 954	2,06%
Charges financières	3 063	0,26%	<b>1 161 248</b>		<b>100,00%</b>
Charges exceptionnelles	1 500	0,13%			
Autofinancement dégagé	871 831	75,08%			
Dépenses imprévues	0	0,00%			
Opération d'ordre	3 744	0,32%			
<b>1 161 248</b>		<b>100,00%</b>			



## **DELIBERATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL**

### ***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

#### ***SEANCE DU 22 JANVIER 2020, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES :***

Projet de travaux d'aménagement de bourg : RD14 et Rue de la Villette

Demande de subvention : dotation d'investissement de l'état

Adhésion au groupement de commandes de la CDC 4b pour l'achat des plaques et poteaux.

Délibération pour dénominations de voies publiques

### ***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

#### ***SEANCE DU 27 FEVRIER 2020, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES :***

Vote du compte de gestion 2019 (trésorier)

Vote de l'affectation du résultat de l'exercice 2019

Vote du compte de gestion 2019 lotissement

Vote du compte administratif 2019 lotissement

Vote de l'affectation du résultat de l'exercice 2019 lotissement

Demande de subvention de la directrice de l'école de Touvérac pour un voyage scolaire du 15 au 17 avril en classe de découverte au centre "le moulin d'Oléron"

Demande de subvention du collège André Malraux de baignes pour un séjour éducatif des élèves de 3<sup>ème</sup> au mémorial de Caen du 17 au 21 février 2020

Demande de subvention du collège André Malraux de baignes pour un séjour éducatif en Angleterre du 15 au 19 juin 2020 pour les classes de 4<sup>ème</sup>

Demande de subvention de l'association cycliste des 4b pour la course cycliste de niveau national qui aura lieu le 21 mars 2020

Alimentation en Energie électrique de la parcelle section a n° 626

Alimentation en Energie électrique de la parcelle section a n° 631p

Chemin rural « la font du chêne » : échange de parcelles avec Madame CARTRON épouse Matignon Jocelyne

Aide financière / secours pour une personne en difficulté

### ***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

#### ***SEANCE DU 21 MARS 2020,***

Annulée cause pandémie

### ***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

#### ***SEANCE DU 28 MAI 2020, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES :***

Installation du conseil municipal avec élections du maire et des adjoints

Délibération pour le versement des indemnités de fonctions au maire

Délibération pour le versement des indemnités de fonction aux adjoints du maire

Délégations au maire de certaines attributions du conseil municipal

Création d'une commission marchés publics à procédure adaptée (MAPA)

Désignation des membres de la commission marchés publics à procédure adaptée MAPA

### ***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

#### ***SEANCE DU 2 JUILLET 2020, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES***

Vote des taux d'imposition

Vote du budget primitif 2020 pour la commune

Vote des subventions aux associations

Vote du budget primitif 2020 pour le lotissement de chez Brillouet

Election/désignation des représentants/délegués aux différentes commissions et syndicats de communes

SAUR : renouvellement de la convention pour l'entretien et la réparation des prises incendie communale

Désignation des membres de la Commission Communale des impôts directs

Désignation des membres des commissions communales

Désignation des délégués de la commune auprès des organismes extérieurs

Convention avec la SAUR : Poteaux incendie

Prévoyance santé agents

Acquisition propriété JOUANNET LAURENT

Prime exceptionnelle COVID 19

Modification des délégations du maire

Modification du nom des rues

***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

***SEANCE DU 10 juillet 2020, ONT ETE DELIBEREES LE AFFAIRES SUIVANTES***

Désignation de 3 délégués titulaires et de 3 délégués suppléants du Conseil Municipal en vue de l'élection des Sénateurs

Décision modificative n°1 : Cotisations Agence Technique Départementale de la Charente ATD16

***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

***SEANCE DU 17 septembre 2020, ONT ETE DELIBEREES LE AFFAIRES SUIVANTES***

Etude de demandes de subventions des associations.

Protection sociale complémentaire risques Santé et Prévoyance. Mandat au Centre de Gestion de la FPT de la Charente.

Indemnités du Trésorier

Erreur Matérielle : Indemnité du Trésorier

***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

***SEANCE DU 17 décembre 2020, ONT ETE DELIBEREES LE AFFAIRES SUIVANTES***

Aménagement RD14 Rue de la Villette demande de la dotation d'investissement (DSIL) auprès de l'Etat et accord de partenariat avec le département de la Charente. Plan de financement de l'opération.

Souscription à l'option "Sauvegarde 321 & usages collaboratifs" proposée par l'Agence Technique

Abandon de la procédure d'élaboration du Plan Local d'Urbanisme communal

Adhésion au service "Recrutement-Remplacement-Renfort" auprès du CDG 16

Avenant n°1 à la convention relative au service de Santé et de Prévention des Risques Professionnels du CDG16

Participation financière au dispositif de lutte contre les frelons asiatiques

***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

***SEANCE DU 17 décembre 2020, ONT ETE DELIBEREES LE AFFAIRES SUIVANTES***

Aménagement RD14 Rue de la Villette demande de la dotation d'investissement (DSIL) auprès de l'Etat et accord de partenariat avec le département de la Charente. Plan de financement de l'opération.

Souscription à l'option "Sauvegarde 321 & usages collaboratifs" proposée par l'Agence Technique

Abandon de la procédure d'élaboration du Plan Local d'Urbanisme communal

Adhésion au service "Recrutement-Remplacement-Renfort" auprès du CDG 16

Avenant n°1 à la convention relative au service de Santé et de Prévention des Risques Professionnels du CDG16

Participation financière au dispositif de lutte contre les frelons asiatiques

### ***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

#### ***SEANCE DU 24 février 2021, ONT ETE DELIBEREES LE AFFAIRES SUIVANTES***

Approbation du compte de gestion 2020 de la commune

Approbation de compte administratif 2020 de la commune

Affectation du résultat d'exploitation de l'exercice 2020 pour la commune

Approbation du compte de gestion 2020 pour le lotissement

Approbation du compte administratif 2020 pour le lotissement

Affectation du résultat d'exploitation de l'exercice 2020 pour le lotissement

Présentation de la promesse de bail emphytéotique entre la Société Eurocape New Energy France SAS et la commune concernant un projet de centrale photovoltaïque. Habilitation du maire pour la signer.

Convention de servitude avec ENEDIS sur plusieurs parcelles (VC 3000) pour construction de lignes électriques souterraines. Habilitation du maire pour signature de la convention.

Convention avec la commune de LE TATRE pour l'implantation d'un panneau d'adressage "Impasse du Mureau". Habilitation du maire pour signature de la convention.

Convention avec le représentant de l'Etat pour la transmission électronique des actes (délibérations, arrêtés, budgets). Habilitation du maire pour signature de la convention.

Demande de subvention par l'Association MOBILITE OUEST SUD CHARENTE.

Présentation du rapport annuel 2019 sur le prix et la qualité de l'eau potable pour approbation.

### ***REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL***

#### ***SEANCE DU 15 avril 2021, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES***

Vote des taux d'imposition pour 2021

Vote des subventions aux associations

Décision sur l'adhésion au FREDON Charente

Vote du budget primitif 2021

Modification des actes administratifs de l'AFAF. Intégration des parcelles de l'AFAF à titre gratuit vers la commune.

## **INFOS COMMUNALES**

### **HORAIRES DE LA MAIRIE**



**Lundi Jeudi Vendredi de 9 h à 12 h 30**

**Mardi de 14 h à 18 h**





05 45 78 41 10

e-mail : [mairie@touverac.fr](mailto:mairie@touverac.fr)

## PERMANENCES DES ADJOINTS



### Monsieur le Maire

Lundi, jeudi, vendredi de 11 h à 12 h  
Sinon sur rendez-vous

**Marie-Paule BODIN**

Le jeudi de 11 h à 12 h 30

**Jocelyne DUMONTET**

Le vendredi de 11 h à 12 h

Et sur rendez-vous

## SITE INTERNET

La commune de Touverac a créé un site internet. Pour vous y rendre il vous suffit de taper « [touverac.fr](http://touverac.fr) ». Sur le site, vous trouverez toutes les informations concernant votre commune.

Plusieurs rubriques ont été créées :

« Actualités – Commune – Associations d'ici et d'alentours – Artisanat – LVDMC – Tourisme – Mairie – Entreprises – P'tit Touveracois – Agriculteurs »

En cliquant sur une rubrique, cela vous permet d'afficher un menu déroulant.

Nous espérons que ce site vous permettra d'obtenir les renseignements dont pourriez avoir besoin. Vous pouvez également nous apporter vos suggestions afin de faire vivre le site.

**calitom**  
service public des déchets

1, impasse du Vivier 16360 TOUVERAC tél : 05 45 79 19 24

### Collecte des ordures ménagères

Vendredi matin (sortir les sacs le jeudi soir)  
Fréquence de collecte : une fois par semaine

### Collecte sélective

Mardi matin (sortir les sacs le lundi soir)  
Fréquence de collecte : toutes les 2 semaines (**semaines paires**)

**Pour tous renseignements** <http://calitom.com/fr>

**Horaires d'ouverture de la déchèterie**

<b>Lundi</b>	9h-12h	14h-18h
<b>Mercredi</b>	9h-12h	14h-18h
<b>Vendredi</b>	9h-12h	14h-18h
<b>Samedi</b>	9h-12h	14h-18h

## Fermée le mardi et le jeudi toute la journée

Désormais, vous pouvez apporter en déchèterie vos couettes, oreillers, coussins, sacs de couchage, surmatelas, traversins, polochons, .... usagés Une nouvelle filière a été mise en place. Ils seront recyclés  
**Ne Les Jetez Plus A la Poubelle,**

## Recensement militaire (ou recensement citoyen)

### Jeunes vivant en France

Tout Français doit faire la démarche de se faire recenser auprès de sa mairie. Il doit le faire entre le jour de ses 16 ans et le dernier jour du 3<sup>ème</sup> mois qui suit celui de son anniversaire.



Il doit se rendre à la mairie avec les documents suivants :

- Pièce d'identité justifiant de la nationalité française (CNI ou passeport)
- Livret de famille

À la suite du recensement, la mairie délivre une attestation de recensement. Le recensement peut se faire également en ligne sur le site [www.service-public.fr/particuliers](http://www.service-public.fr/particuliers)

La remise de l'attestation est souvent accompagnée d'une brochure d'information sur le service national. Il n'est pas délivré de duplicata. En cas de perte ou de vol, il est possible de demander un justificatif de recensement au centre du service national dont vous dépendez.

Le recensement permet à l'administration de convoquer le jeune pour qu'il effectue la journée défense et citoyenneté (JDC).

Après le recensement, il faut prévenir les autorités militaires de tout changement de situation.

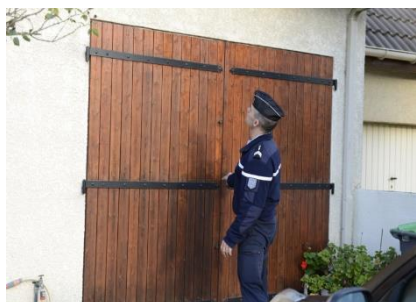
Le recensement permet aussi l'inscription d'office du jeune sur les listes électorales à ses 18 ans.

En cas d'absence de recensement, l'irrégularité est sanctionnée par le fait :

- De ne pas participer à la JDC et, en conséquence, de ne pouvoir passer aucun concours ou examens d'état avant l'âge de 25 ans,
- De ne pas être inscrit sur les listes électorales dès 18 ans.

## INFOS

### Opération tranquillité vacances



Connaissez-vous « l'opération tranquillité vacances » ? La gendarmerie nationale, une fois alertée, veille sur votre logement laissé vide pendant votre absence.

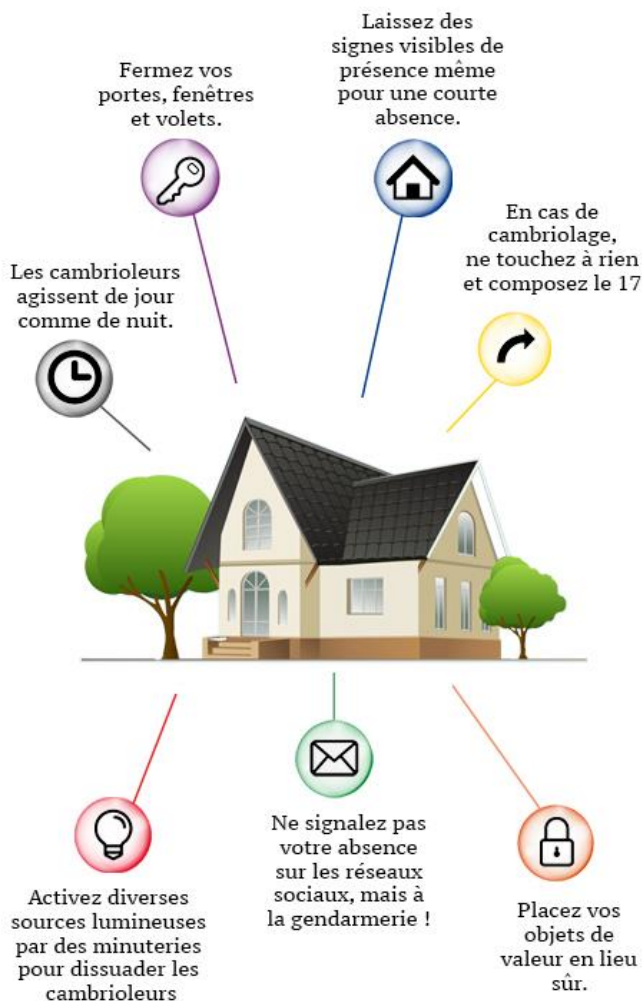
Voici quelques conseils bien utiles afin de limiter au maximum les risques liés aux visites indésirables de vos habitations pendant les vacances :

## 1 - Que devez-vous faire ?

Avant de partir, vous devez signaler à la brigade de gendarmerie de votre domicile, votre départ en vacances. Pendant votre absence, des patrouilles de surveillance seront effectuées, de jour comme de nuit, en semaine comme le week-end, afin de dissuader tout individu de tenter de cambrioler votre domicile.

## 2 - Quelques incontournables avant de partir :

- Ne pas indiquer vos dates de départ en congés sur les réseaux sociaux.
- Ne pas laisser le courrier trop longtemps dans votre boîte aux lettres. Une personne de confiance doit pouvoir, pendant ces vacances, relever le courrier à votre place afin de ne pas éveiller les soupçons par une boîte débordant de lettres, colis et autres publicités. Vous pouvez également faire renvoyer automatiquement votre courrier par les services postaux sur votre lieu de villégiature. Si vous le pouvez, renvoyez votre téléphone fixe vers votre numéro de portable.
- N'oubliez pas, avant votre départ, de fermer correctement fenêtres et volets. Vérifier le bon état de vos serrures et verrous, prenez conseils auprès de professionnels pour ces fermetures. Il est important de « faire vivre » votre logement. Un voisin ou un ami peut utilement venir ouvrir et fermer les volets, allumer quelques lumières. A défaut, une prise de type « minuteur » peut permettre éventuellement d'allumer certaines lampes sans présence dans le logement.
- Dans la mesure du possible, ne laissez pas de grosses sommes d'argent dans votre habitation. Mettez vos bijoux, objets d'art et valeurs en lieu sûr. Répertoriez et photographiez-les. Le cas échéant, faites-les évaluer par un expert et renseignez-vous auprès de votre société d'assurance, notamment au sujet des conditions de leur protection.



Ces quelques conseils de sécurité devraient vous permettre de passer de bonnes vacances !

Par ailleurs, la gendarmerie met en place un formulaire de demande individuelle (sur le site SERVICE



PUBLIC--->

vous permettant d'informer la brigade de gendarmerie de votre départ. Cette demande, renseignée, doit être déposée à la brigade de gendarmerie de votre lieu de résidence où vous devrez justifier de votre identité et de votre domicile.

## PRESTATAIRES « PORTAGE DE REPAS »

### Présence Verte Charente

vous propose pour le service de portage de repas, une cuisine équilibrée et savoureuse, avec des menus élaborés par une diététicienne.

Vos repas sont livrés chez vous, sur tout le territoire de la Charente, prêts à être réchauffés, pour une consommation 7 jours sur 7.

Si besoin, nos plats s'adaptent à votre régime alimentaire et à votre mode de vie : sans sel, hyperprotidique, texture tendre, ...

### LA CUISINE D'ÉRIK

La cuisine d'Érik s'inscrit dans une démarche d'aide à l'autonomie et dans le respect du choix de vie de la personne, et de rester à domicile. Le moment du repas est un moment essentiel de plaisir et privilégié. Il est nécessaire d'un point de vue physiologique mais aussi pour le bien-être et la santé. La cuisine d'Érik s'adresse à des personnes fragilisées par l'âge, le handicap, la maladie, un retour d'hospitalisation.

Des aides peuvent vous être apportées par votre Caisse de retraite, CCAS ou mutuelle.

Le département, dans le cadre de l'allocation personnalisée à l'autonomie (APA), peut aussi intervenir si le portage de repas est valorisé dans un plan d'aide APA. Vous pouvez contacter les Services du départements au 05 16 09 50 72 ou sur le site : [www.lacharente.fr](http://www.lacharente.fr)

Les sommes dépensées dans le cadre de l'aide à domicile peuvent donner droit à des déductions fiscales (correspondant à 50 % des sommes payées pour la prestation « portage de repas »). LA CUISINE D'ÉRIK s'engage à fournir au client les documents permettant d'obtenir auprès de l'administration fiscale les avantages liés (crédit d'impôts ....)

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.







## Fracture numérique

Les personnes qui souhaitent apprendre sur une tablette ou un smartphone, l'association UNA Charente Vienne organise des ateliers **GRATUITS** grâce au soutien du Conseil Départemental (CFPPA).

Notre action s'appelle « **Du sourire au bout des doigts** ».

Les ateliers sont proposés aux personnes de plus de 60 ans vivant à leur domicile. Notre but est de lutter contre la fracture numérique et d'embellir le lien social.

Deux types de session sont au programme :

**L'initiation** : vous découvrez la tablette, vous apprenez à utiliser une messagerie, à naviguer sur internet et à installer des applications. Sans oublier la sécurité.

Dans cette session nous vous prêtons une tablette Elémentique pendant les 6 semaines d'atelier (contre un chèque de caution non-encaissé).

**Le perfectionnement** : Vous venez avec votre tablette, et vous l'adaptez à vos besoins. Vous pourrez aussi découvrir le monde de l'administration numérique, connaître les réseaux sociaux, apprendre le paiement en ligne...

Les ateliers composés de 10 participants et se déroulent pendant 6 semaines à raison d'une séance hebdomadaire de 2 heures dans la même salle sont gratuits. Un formateur et de volontaires en service civique qui vous accompagnent tout au long de ces semaines dans une ambiance conviviale.

**Après 2 ateliers d'initiation, il est temps de prévoir un atelier perfectionnement A PARTIR DE SEPTEMBRE NOUS OUVRONS LES INSCRIPTIONS**

**S'adresser L'UNA ou à la Mairie de TOUVERAC (PARTENARIAT AVEC ENSC)**

*Pour tous renseignements n'hésitez pas à contacter Marie-Fanny l'organisatrice de ces ateliers qui est à votre écoute en téléphonant au (06-52-89-45-33)*

## ATELIER SOMMEIL

**Dormir comme sur un nuage**

**Atelier sourire à MORPHEE**

Du / au / /

1 cycle de 6 séances (séances de 2h) pour comprendre le sommeil et améliorer la qualité du sommeil

**Seniors à partir de 60 ans**

- Comprendre le sommeil, identifier les perturbations
- Connaître la diététique du sommeil
- Connaître et apprendre la relaxation
- Inscription obligatoire
- Tarif : 15€
- Intervenants professionnels**
- Conférencière sommeil, sophrologue
- Diététicienne, Stiel Bleu

Inscription auprès de Stéphanie : 06.86.12.74.95 ou staury.una1686@gmail.com

Vous avez 60, 70, 80 ans et plus...

Vous souhaitez...

- Connaître les mécanismes du sommeil...
- Adopter les bons réflexes pour améliorer la qualité de votre sommeil...
- Apprendre des techniques de relaxation pour faciliter l'endormissement...

Venez nous rejoindre aux ateliers !

AVEC LE SOUTIEN DE :

CHARENTE LE DÉPARTEMENT

Carsat Centre Ouest

CNSA

ars

**Dormir comme sur un nuage**

**Atelier sourire à MORPHEE**

A partir de 60 ans

UNA

Pour comprendre le sommeil, identifier les perturbations, améliorer la qualité du sommeil grâce aux conseils et techniques de relaxation

Bonus : participer à un atelier spécial nutrition sommeil

Action de prévention proposée avec le soutien de la conférence des financeurs de la Charente et la CARSAT Centre Ouest

Coordination UNA Charente-Vienne

Vu que nous sommes bien lancés dans les ateliers, Nous allons vous en proposer une autre qui je pense va concerner beaucoup de monde.

Il s'agit d'un atelier « **SOMMEIL** » Il se déroule sur un cycle de 6 séances de 3 heures. Cette action propose des ateliers pédagogiques et accompagnements pour comprendre le fonctionnement et lutter contre les troubles du sommeil.

Le **début** de cet atelier est prévu pour le **7 septembre 2021**, les **mardis** si cela vous convient au tarif de 15 euros. Inscription auprès de L'UNA Stéphanie FAURY ou de Mme DUMONTET Jocelyne (mairie 05 45 78 41 10)



L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) du **Poitou-Charentes** met en œuvre, chaque année, des programmes de promotion de la santé ciblés selon les populations à laquelle ils s'adressent : petite enfance, enfants et adolescents, seniors vivant à domicile, seniors vivant en institution et grand public.

Les seniors sont de plus en plus nombreux dans notre société et l'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Aujourd'hui la retraite est vécue comme une deuxième vie qu'il convient de mener dans un état de bien-être physique, mentale et social.

C'est parce que nos comportements peuvent permettre d'améliorer ou d'entretenir le capital santé que l'ASEPT propose aux seniors vivant à domicile, un parcours de prévention des risques liés au vieillissement.

La mise en place d'actions de prévention est une réponse pour améliorer l'espérance de vie sans incapacité. Il s'agit de permettre à chaque participant de :

- s'informer sur les clés du bien vieillir et de mieux gérer leur santé
- Acquérir des connaissances et des compétences pour prévenir les troubles liés au vieillissement.
- favoriser la modification de leurs comportements et prévenir ainsi les maladies cardio-vasculaires, les chutes, l'ostéoporose, la démence et les risques du mésusage et de la non observance des médicaments, l'obésité.

**La commune de Touvérac a décidé de s'associer avec l'ASEPT afin d'organiser différents ateliers.**

**NOUS ESPERONS VOUS Y VOIR NOMBREUX**

L'atelier CAP BIEN ETRE vient de reprendre en présentiel et nous en sommes tous heureux.

Vous trouverez ci-dessous le planning de 14 heures à 16 heures 45

N°	Intitulés	Dates
1	Emotions, bien être et santé	Mardi 8 juin 2021
2	Gestion du stress	Mardi 15 juin 2021
3	Bien vivre avec soi	Mardi 6 juillet 2021
4	Bien vivre avec les autres	Mardi 13 juillet 2021



5	Séances bilan : Garder le cap	Bilan téléphonique – semaine du 9 aout 2021 Mardi 21 septembre 2021
---	-------------------------------	--

La commune, toujours en partenariat avec l'ASEPT, vous propose, un atelier « **Vers un Habitat Facile à Vivre** » qui débutera le mardi 19 octobre 2021.

Ouvert au plus de 55 ans, le cycle comprendra de 5 ateliers de 3 h par semaine et par groupes d'environ 12 personnes, le coût sera de 20 euros par personne et par cycle.

**Les thèmes abordés sont les suivants :**

- Circulez, la voie est libre ! ,
- A l'abri dans les pièces d'eau,
- Douce chaleur dans les pièces de vie,
- Agir et réagir en cas d'accident,
- Mon projet d'habitat facile à vivre.

**Pour un logement pratique et confortable :**

- Conseils et astuces, de l'extérieur à l'intérieur de chez vous.
  - Les gestes et postures au quotidien, le secret des accessoires innovants : facilitez-vous la vie !
  - L'habitat durable : pour un logement sain, respirable, sécurisé, confortable et économe.
  - Initiation aux gestes de 1er secours en cas d'accident domestique.
  - L'aménagement de la maison et les financements existants : comment se faire accompagner dans son projet
- Des conseils pour prévenir les risques liés à l'environnement au domicile. Des astuces simples et efficaces pour économiser votre énergie ainsi que celle de votre maison. Des échanges autour de vos préoccupations pour trouver des solutions adaptées à votre situation. Il n'est jamais trop tard pour penser et préparer l'avenir !

**Ateliers « Vers un Habitat Facile à Vivre » Calendrier prévisionnel**

**Lieu :** Touvérac

**Animation :** Cassandra MONNEREAU

**Horaires :** De 14h00 à 17h00

N°	INTITULÉS	DATES
1	Circulez, la voie est libre !	<b>Mardi 19 octobre 2021</b>
2	A l'abri dans les pièces d'eau	<b>Mardi 26 octobre 2021</b>
3	Douce chaleur dans les pièces de vie	<b>Mardi 02 novembre 2021</b>
4	Agir et réagir en cas d'accident (comprenant une sensibilisation au secourisme)	<b>Mardi 16 novembre 2021</b>
5	Mon projet d'habitat facile à vivre, les aides auxquelles je peux prétendre avec présence d'un ergothérapeute	<b>Mardi 30 novembre 2021</b>
6	Séance Bilan	<b><u>Mardi 22 février 2022</u></b>

Il s'agit d'un calendrier prévisionnel : des dates ou lieux peuvent être amenés à évoluer.

Si vous n'êtes pas inscrit, Il est conseillé de prendre contact avec l'ASEPT ou l'animateur pour confirmation des informations pratiques (calendrier et lieu) avant le début du cycle d'ateliers **OU** auprès de la mairie (Mme DUMONTET 06 84 97 53 62).

Lors des ateliers précédents, vous aviez rempli un document demandant ce qui pourrait vous plaire comme atelier.

Au vu de vos réponses il vous est proposé un **atelier OBJECTIF EQUILIBRE** qui débutera en **septembre**

**5 bonnes raisons de participer à nos ateliers**

- Améliorer votre condition physique et renforcer vos muscles.
- Bénéficier de conseils adaptés pour vous relever en cas de chute.
- Gagner en confiance et retrouver le plaisir de marcher.
- Créer des liens et échanger avec les participants.
- Profiter d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.

**Restons debout**

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et maintenir ses muscles et articulations en forme.

**Les ateliers Objectif Equilibre**  
Des exercices de gymnastique douce

- Mieux connaître ses capacités physiques
- Améliorer son équilibre
- Entretien sa forme musculaire
- Améliorer sa mobilité articulaire (dos/genoux)
- Travailler sa coordination
- Améliorer son déplacement au sol
- Apprendre à se relever en cas de chute
- Prendre conscience des bonnes et mauvaises attitudes
- Pratiquer une activité physique adaptée.

**Des conseils pour comprendre**

- Comprendre les fragilités liées au vieillissement (la baisse d'acuité visuelle, la fatigue, etc.)
- Savoir reconnaître un danger
- Appréhender un obstacle
- Réaliser chez vous des exercices d'équilibre facile

**Un cycle de 15 ateliers,**  
• 1h par semaine,  
• 2 ou 3 groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Tarif : 20 euros par personne et par cycle en fonction de votre situation.

Proche de chez vous, découvrez tout programme sur [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

Nous avons été contactés par Alexandra FORGIT de l'Asept qui nous a proposé un atelier d'exercice physique adapté aux seniors. Sur cette thématique, nous travaillons en partenariat avec l'association SIEL Bleu représenté par Céline GACHET <https://www.sielbleu.org/>

- 5 bonnes raisons de participer :
- améliorer votre condition physique
  - bénéficier de conseils adaptés pour vous relever en cas de chute
  - gagner en confiance et retrouver le plaisir de marcher
  - créer des liens et échanger avec les participants
  - profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale

Vous trouverez ci-dessous le planning. Venez nombreux nous comptons sur vous

Inscription auprès de l'Asept ou de la mairie (J. DUMONTET 06 84 97 53 62)

**Ateliers « Objectif Equilibre »  
Calendrier prévisionnel**

Lieu : Touvérac

Animatrice : SIEL Bleu

Horaires : de 09h15 à 10h15

INTITULÉS	DATES
Séance 1	Lundi 06 Septembre 2021
Séance 2	Lundi 13 Septembre 2021
Séance 3	Lundi 20 Septembre 2021
Séance 4	Lundi 27 Septembre 2021
Séance 5	Lundi 04 Octobre 2021
Séance 6	Lundi 11 Octobre 2021
Séance 7	Lundi 18 Octobre 2021
Séance 8	Lundi 25 Octobre 2021
Séance 9	Lundi 08 Novembre 2021
Séance 10	Lundi 15 Novembre 2021
Séance 11	Lundi 22 Novembre 2021
Séance 12	Lundi 29 Novembre 2021
Séance 13	Lundi 06 Décembre 2021
Séance 14	Lundi 13 Décembre 2021
Séance 15	Lundi 20 Décembre 2021

Il s'agit d'un calendrier prévisionnel : des dates ou lieux peuvent être amenés à évoluer. vous n'êtes pas inscrit, il est conseillé de prendre contact avec l'ASEPT ou l'animateur pour confirmation des informations pratiques (calendrier et lieu) avant le début du cycle d'ateliers.



## ASSOCIATIONS D'ICI ET D'ALENTOURS

### ASSISTANCE HANCIPAP CHARENTES

Le bureau se compose comme suit :

Suite au départ de Monsieur HAY le bureau est en cours de réorganisation

La vente de ces bouchons va être utilisée essentiellement pour venir en aide aux personnes handicapées.

Tous les bouchons en plastique (boissons, moutarde, crème fraîche, médicaments, dentifrice, granules homéopathiques...) sont autorisés. Ils sont collectés, triés par l'équipe de bénévoles et entreposés dans un local. L'association envoie les

bouchons dans une usine de retraitement près de Dijon (21), pour les transformer. Les Transports PETIT de Barbezieux assurent l'acheminement.

Deux points de collecte sont à votre disposition : INTERMARCHÉ à TOUVERAC (les bouchons sont collectés par Mme VIE de notre commune), et le Centre E. LECLERC à BARBEZIEUX.

L'école de Touvérac collecte également les bouchons, n'hésitez pas à les transmettre aux institutrices.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez contacter l'association ou Mme VIE au 06 08 36 03 57

## TOUVERAC : UNE COMMUNE DYNAMIQUE

### « LA TOUVERACOISE – 19 JUIN 2021

« La Touvéraoise » Course cycliste *UFOLEP* organisée par le Comité des Fêtes de Touvérac et l'AC 4 B

a eu lieu le 19 juin 2021, elle a vu un beau plateau de cyclistes au départ, 160 coureurs toutes catégories.

### PROCHAINE COURSE / FIN SEPTEMBRE DEBUT OCTOBRE 2021

Ce sera une étape contre la montre 2 x2 en ligne chrono. Nous comptons sur tous les signaleurs encore une fois.







## L'ASSOCIATION « VET'BRAD »

VET'BRAD a déménagé, son adresse est maintenant

**1 Rue des Tilleuls 16360 TOUVERAC Tél : 05 45 98 15 87**

Horaires : mardi matin, jeudi matin, vendredi matin, samedi matin de 9 h à 12 h  
mercredi 9 h – 12 h / 14 h -18h

Le local est de plain pied, plus accessible pour les personnes âgées ainsi que les mamans avec leurs enfants.

Notre groupe de bénévoles est toujours présent pour vous servir, discuter, passer un moment ensemble, faire vos petites réparations.

Nous sommes demandeurs de bénévoles.

## ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES

### Le bureau :

**Présidente: FOUGERON Isabelle**

**Trésorière : NIAUTOU Angélique**

**Secrétaire : MORIN Anaïs**

**Secrétaire Adjointe : BRIAUD Sonia**

**Trésorier adjoint : RUSTIK Dominique**

Encore une année scolaire terminée !

Compte tenu de la situation sanitaire, et les différents confinements, l'association de Parents d'Elèves n'a pu organiser de manifestation. Nous tenons quand même à remercier les maîtresses de Touvérac et de Le Tâtre pour leur dévouement face à cette crise sans précédent.

L'association a organisé le 2 juillet 2021 sa traditionnelle kermesse.

Tout au long de la soirée, vous avez pu visionner un diaporama souvenir sur l'année (mis en place par les maitresses). Divers stands ont animé cette soirée (pêche à la ligne, chamboule tout,...) qui s'est clôturée par un repas concert animé par le **groupe GIBAN**.

**Nous tenons à rappeler que tous les parents d'élèves sont membres de fait de l'association, et que celle-ci n'a pour but que d'aider le RPI dans ces projets, grâce aux différentes activités. En effet, l'association finance le spectacle de Noël, les sorties école et cinéma, l'achat de matériels pédagogiques et participe au financement des classes découvertes.**

Nous vous souhaitons de bonnes vacances et à la rentrée.



## **RECETTES DU MONDE (CROATIE)**



### **AJVAR**

#### **Ingrédients (2 à 4 personnes) :**

- 1 aubergine,
- 3 poivrons,
- 1 filet d'huile d'olive,
- 2 gousses d'ail ou 1 cuillère-à-soupe d'ail en poudre,
- 1 filet de jus de citron,
- Sel et Poivre.

#### **Préparation :**

1. Sur une poêle à grille ou au barbecue, faites rôtir les poivrons et l'aubergine jusqu'à ce qu'ils noircissent. Enveloppez-les sur un film alimentaire micro-ondable puis, laissez reposer 30 minutes.
2. Épluchez les légumes, récupérez la chair puis, émincez le tout. Débarrassez dans une sauteuse agrémentée d'un filet d'huile d'olive et parsemez d'ail.
3. Laissez mijoter à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'eau s'évapore totalement, soit pendant 25 à 30 minutes.
4. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.
5. Débarrassez dans un contenant puis, place à la dégustation. Pour une consistance plus lisse, passer la chair au mixeur avant de procéder à la cuisson.

## CREVETTES A L'ORANGE ET POIVRE VERT



### Ingrédients pour 1 pers.

- 1 orange
- 150 g de crevettes décortiquées
- 3 cuillères à soupe de vin blanc
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1/2 cuillère à café de poivre vert en saumure
- Sel au goût

- Étape 1  
Prélever le zeste d'une demi orange bio et les mettre dans une petite poêle.
- Étape 2  
Couper l'orange en deux verticalement et prélever sur la moitié de l'orange les suprêmes (chair sans peau) et presser l'autre moitié d'orange pour en faire du jus.
- Étape 3  
Ajouter dans la poêle les cuillères à soupe de vin blanc.
- Étape 4  
Rincer sous un filet d'eau une demi cuillère à café de grains de poivre vert en saumure dans une passoire.
- Étape 5  
Verser le poivre vert et le jus de la demi orange dans la poêle et mettre à bouillir sur feu vif.
- Étape 6  
Laisser cuire deux trois minutes et ajouter les cuillères à soupe de crème fraîche et laisser à nouveau bouillir 2-3 minutes pour que les parfums se concentrent.
- Étape 7  
Verser les crevettes dans la sauce pendant une minute pour qu'elles dégorgent un peu et que la sauce prenne des saveurs de crevettes. Puis les mettre de côté dans le plat de service ou l'assiette pour qu'elles ne se racornissent pas.
- Étape 8  
Faire ensuite réduire la sauce pour qu'elle devienne épaisse et quand elle est devenue bien crémeuse, rectifier en sel et verser sur les crevettes. Servir sans attendre avec les suprêmes d'orange prélevés au début. C'est un vrai régal !

## BRUDET



### Ingrédients : 4 Pers.

- 1 kilo de poisson blanc
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 4 tomates fraîches
- 30 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 bouquet de persil
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation :

- Préparation 15 min
- Cuisson 45 min  
Épluchez l'oignon et hachez-le finement. Faites-le revenir avec l'huile d'olive dans une cocotte.  
Tailler un oignon



Coupez les tomates en dés et ajoutez-les dans la cocotte. Arrosez avec le vin blanc. Laissez mijoter pendant 10 min. Ajoutez le vinaigre. Mélangez bien.

• **3.**

Coupez le poisson en morceaux et ajoutez-le dans la cocotte. Ajoutez également les feuilles de laurier, le persil ciselé et les gousses d'ail écrasées. Salez et poivrez généreusement. Mélangez bien. Laissez mijoter le tout pendant 30 min.

• **4.**

Dégustez le Brudet bien chaud.

### **Astuces**

Il est également possible d'ajouter des fruits de mer dans cette délicieuse marmite. Choisissez, par exemple, des crevettes roses, des langoustines ou encore des moules. Nous vous conseillons de servir le Brudet avec du riz blanc cuit à la vapeur ou des pommes de terre cuites à l'eau.



**Le Zlevanka**

### **Ingrédients**

350 g de faisselle égouttée ou de fromage frais type cottage

125 ml de crème fraîche

100 g de sucre

4 œufs

200 g de semoule de blé fine

1 sachet de sucre vanillé

1 cuillère à soupe de beurre

zeste d'un citron

4-5 c à s de la confiture de prunes - maison et aux noix pour décorer

1 pincée de sel.

### **Préparation :**

Dans le bol du robot mélangez le fromage, la semoule, la crème et les œufs.

Y ajouter le sucre, le sucre vanillé et le sel.

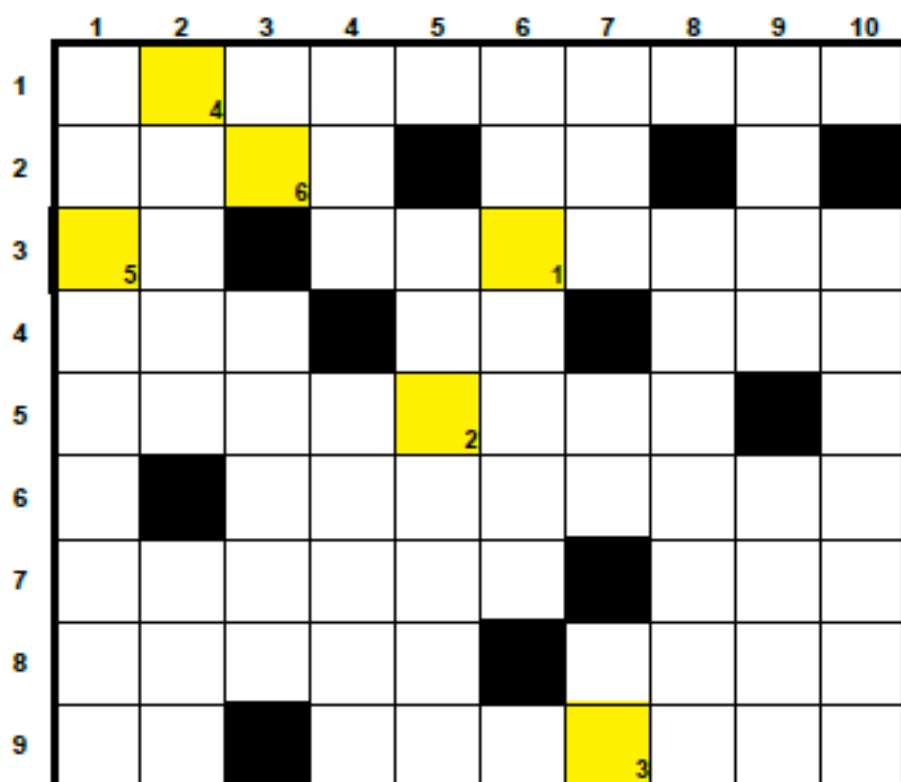
Mélangez bien le tout et versez dans un plat graissé avec du beurre (20/30 cm).

Faites cuire dans un four préchauffé à 170°C pendant environ 45-50 minutes.

Retirez le gâteau du four et lorsqu'il est encore bien tiède l'enduire de confiture de prune.

J'ai décoré avec des noix.

Grille réalisée par Sylvain MARCADIER



**DEFINITIONS:**

**HORIZONTALEMENT:**

1. Elle a été la grande gagnante des élections. - 2. Geste citoyen au moment des élections. A la mode - 3. Reste dans le vague. Il est à la tête d'une académie. - 4. Lié à une inflammation. Symbole chimique. Groupe automobile. - 5. Femme gracieuse et légère. - 6. Colorieras aux couleurs de l'arc-en-ciel. - 7. Au pif. Epais. - 8. Elle protège le matelas. Changer de voix. - 9. Pronom réfléchi. Vagabondasse.

**VERTICALEMENT:**

1. Fus proche de la mer. - 2. Elu nouveau président au conseil départemental de la Charente. Bière anglaise. - 3. Abréviation calendaire. Désigner son maire. - 4. Circule de Royan à Angoulême. Peut-être électrique. - 5. (Se) fatiguer. - 6. Salade méditerranéenne. - 7. A ses chaînes. Cube. Possessif. - 8. Bouleversés. - 9. Oeuvre musical. Surfaces. - 10. Il retrouve confiance en lui.

**MOT MYSTERE:**

Elu local au conseil départemental







Nous prévoyons d'emmener les 60 élèves du RPI une semaine à la neige en 2022 ! Nous prendrons alors plaisir à vous raconter tout cela !

Bel été à tous !!

Ce bulletin a été pensé et rédigé par Marie-Paule BODIN et Jocelyne DUMONTET. Nous espérons que vous prendrez plaisir à le lire  
Merci de nous faire part de vos suggestions.  
Responsable de la publication : Jacky HUGUES, Maire  
Ce journal a été imprimé par nos soins.