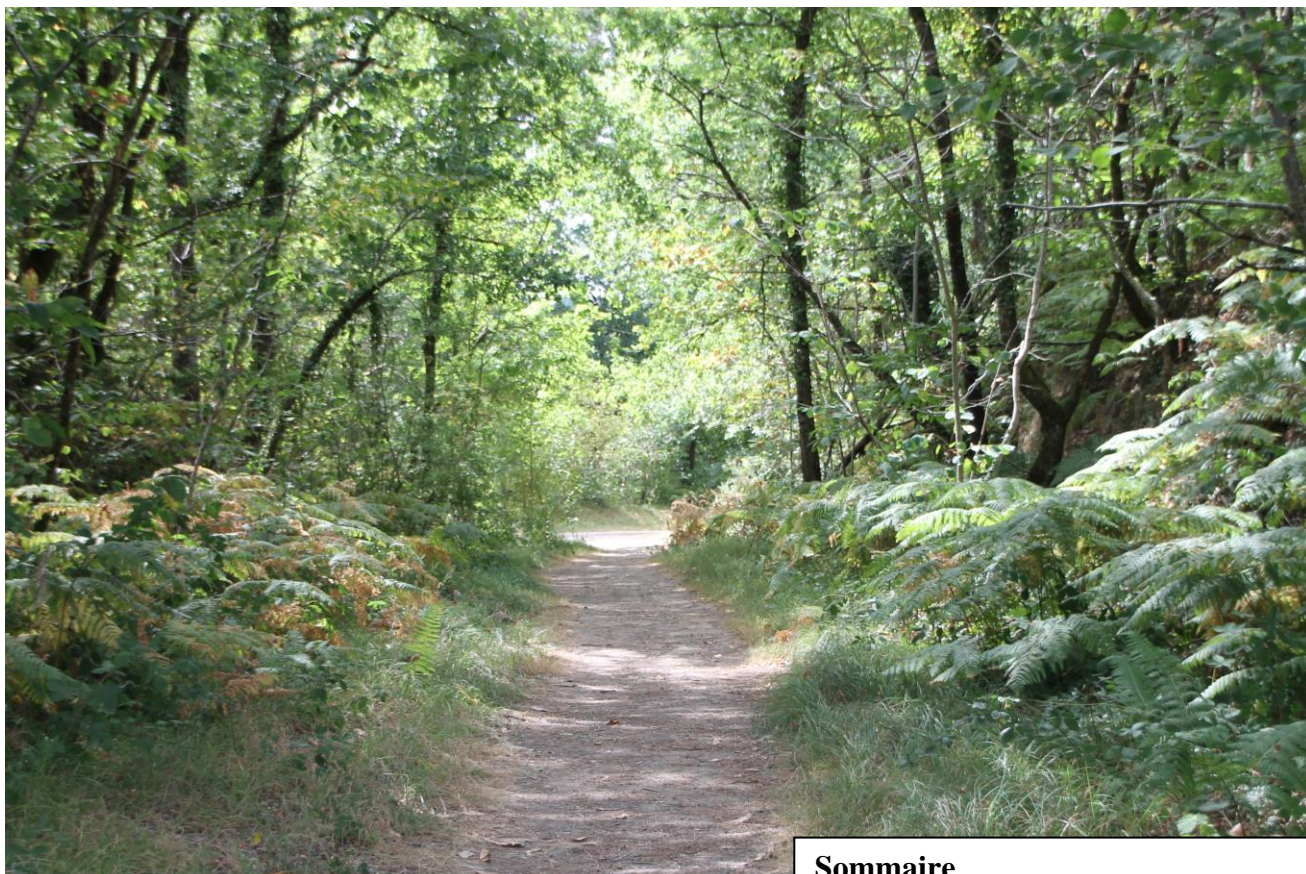




Le P'tit Touvéracois

Bulletin Municipal n°41
Juillet 2022



Sommaire

Commémoration du 8 mai

Repas des anciens

Activités sur Touvérac

Le mot du maire - Budget

Délibérations du Conseil Municipal

Infos diverses

Ateliers UNA et Asept

Associations d'ici et alentours

APE

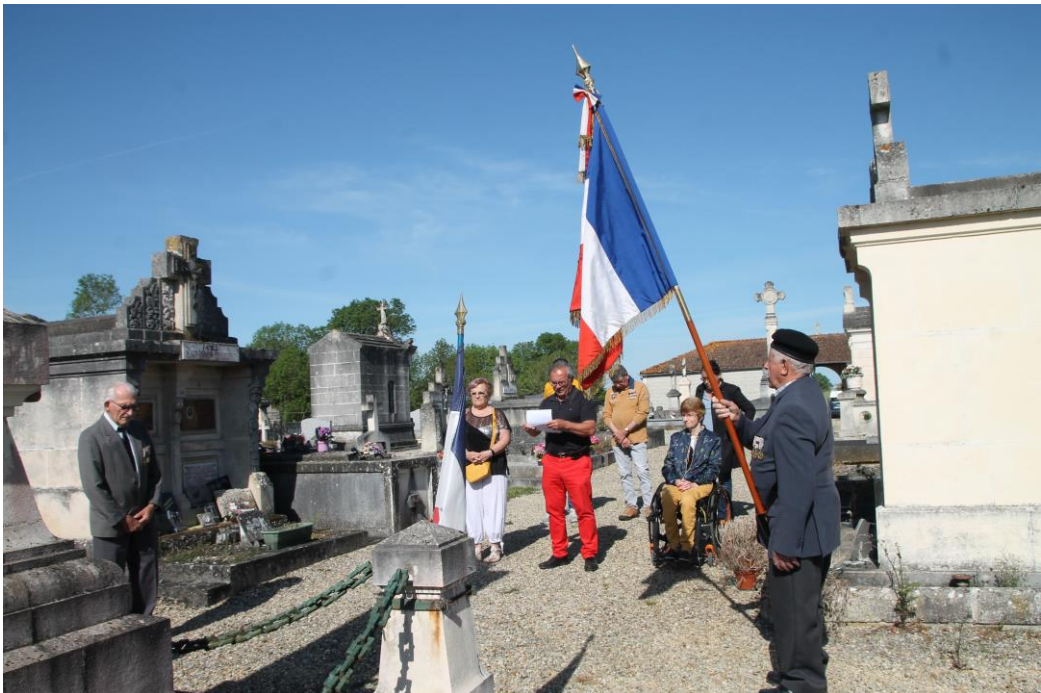
Ecole RPI LE TATRE TOUVERAC

Mots Croisés

Rallye citoyen

Découverte de l'Iran

COMMEMORATION DU 8 MAI



LE REPAS DES ANCIENS



Jacky HUGUES, maire de la commune, a remis à Messieurs Denis RAPIN (Médaille d'or) et Christophe VIALATTE (Médaille d'argent), la Médaille d'Honneur Régionale Départementale et Communale le 27 mars 2022 en présence de Maurice GOFFRETEAU ancien maire.

Touvérac : Réception des travaux de la RD 14 et de la Rue de la Villette



C'est sous la conduite de Thierry Gilier, du cabinet d'études BETG, que s'est faite récemment la visite de réception des importants travaux de voirie qui ont quelque peu perturbé la circulation et la vie de la zone commerçante de Touvérac au cours des cinq derniers mois. Le réaménagement complet du carrefour des D2 et D14 à l'entrée de la rue des Tilleuls, avec la création d'un rond-point franchissable, s'est enclenché dès octobre.

En divers endroits, la végétalisation, qui parachève la voirie, vient d'être réalisée avec succès par l'Atelier du Sablier sous la conduite d'Anaïs Escavi de Cockborne.

Le coût estimatif de 474 120€ TTC, atténué par des subventions (DETR 114 037€ et Département 66 180€), sera respecté.

Le Raid équestre d'endurance se remet en selle à Touvérac



Le 4e Raid équestre d'endurance s'est déroulé les samedi 12 et dimanche 13 mars. Une centaine de chevaux étaient attendus sur les boucles pleine nature.

« Ce sont des semaines de méticuleuse préparation en amont, reconnaît Denis Rapin. Ma tâche principale réside dans le tracé des deux circuits de 20 et 30km sur lesquels les cavaliers ou les attelages se mesureront et montreront leurs compétences », sourit celui qui, employé communal à Touvérac, est aussi membre de la Société rurale hippique (SRH) Les Valois.

Touvérac : un nouvel agent technique polyvalent à la commune



« J'ai pris le poste d'agent communal à Touvérac en février 1984, sourit Denis Rapin. Mais ce jeudi 30 juin va sonner l'heure de ma retraite. Cependant la municipalité est prévoyante, note le maire, Jacky Hugues, en visite. Depuis le 16 mai, un recrutement a déjà été effectué afin d'assurer la continuité. »

Alexandre Tesnière est titulaire d'un BEP conduite et services dans le transport routier, passé au lycée des métiers Jean-Albert Grégoire à Soyaux en 2009. *« Chauffeur dans des entreprises des Landes puis de Charente, je suis venu habiter à Touvérac à « Baguilan » depuis deux ans »,* confie-t-il. Très vite, avec son épouse, Élodie, il s'est même intégré au comité des fêtes local.

« J'ai postulé pour cet emploi d'entretien d'espaces verts et de tontes qui nécessite une certaine autonomie mais offre une indépendance de travail », avoue le jeune homme de 28 ans.

Après une période d'un mois et demi de tuilage où il a été stagiaire, le nouvel agent à partir de juillet sera en PEC, parcours emploi compétences où il bénéficiera d'actions de formation. Il vient d'effectuer un stage destiné à maîtriser la conduite du tracteur communal.

Une nouvelle base VTT en projet à Touvérac



La fédération française de Vélo gère déjà cinq bases VTT en Charente. Une sixième pourrait voir le jour sur l'ex-canton de Baignes avec le support du club des Cagouilles.

LE MOT DU MAIRE

Chères Touvéraçoises, Chers Touvéraçois,

Le Conseil Municipal se joint à moi pour vous souhaiter de très bonnes vacances d'été ensoleillées et que nous n'espérons pas trop perturbées par la recrudescence en ce début juillet des contaminations à la covid 19.

Les restrictions sanitaires ayant été levées, les activités associatives peuvent reprendre. C'est ainsi que les 12 et 13 mars dernier a eu lieu « Le Raid Equestre d'Endurance de Touvérac » organisé par l'Association SHR LES VALOIS qui a accueilli 81 chevaux pour ces diverses compétitions.

La 15ème édition de « La Touvéraçoise » a eu lieu le 29 mai dernier. Cette course cycliste, organisée par l'AC4B et le Comité des Fêtes, deux associations touvéraçoises, a rassemblé 120 coureurs. Merci aux organisateurs et signaleurs bénévoles.

L'Association « Tatou Pétanque » forte de plus de 80 adhérents a, quant à elle, organisé le 4 juin dernier son concours interne et organise le 27 août prochain le concours interclubs. Merci à eux pour ces animations.

La kermesse des écoles a eu lieu le 24 juin. Organisée par l'Association des Parents d'Elèves Touvérac/Le Tâtre, elle a rassemblé un très nombreux public. Merci aux parents d'élèves, aux maîtresses et à tous les bénévoles qui se sont joint à eux.

Le Comité des Fêtes organise le 16 juillet prochain sa soirée entrecôte et peut être fier de son succès puisque plus de 150 convives sont inscrits. Merci encore aux bénévoles.

Notre repas des aînés, annulé en 2020 et 2021, a pu avoir lieu le 27 mars dernier et a rassemblé environ 90 personnes. Merci à vous pour votre participation, qu'il était agréable de se retrouver après si longtemps pour cette journée conviviale.

Comme je vous le disais en janvier, de nombreux ateliers (tablettes, sommeil, habitat, équilibre...) sont programmés et rencontrent un très vif succès. Merci à tous les participants et à Marie-Paule BODIN et Jocelyne DUMONTET pour leur mise en place.

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 2021 reste à un niveau satisfaisant et nous permet de faire face à nos remboursements d'emprunt et de rester ambitieux en matière d'investissements.

Les aménagements de la RD 14 et de la rue de la Vilette sont maintenant terminés.

L'embellissement de cette entrée de bourg est très apprécié de tous et le sera d'autant plus lorsque les plantations auront pris un peu d'ampleur. Lors du prochain bulletin, je vous ferai part du décompte général et définitif de ces travaux et de leurs financements.

L'aménagement de notre cimetière reste acté malgré le rejet de notre demande de DETR (Dotation d'Etat) en partie compensée par la subvention du Département. Les travaux s'effectueront au début de l'automne.

Nous restons à votre écoute et n'hésitez pas à nous contacter en mairie.

Merci à tous les bénévoles des associations.

Merci à nos agents communaux. Denis nous a quittés le 30 juin après de très nombreuses années pour une retraite bien méritée. Alexandre TESNIERE est arrivé le 1er juillet pour le remplacer.

Merci à l'équipe municipale pour son engagement.

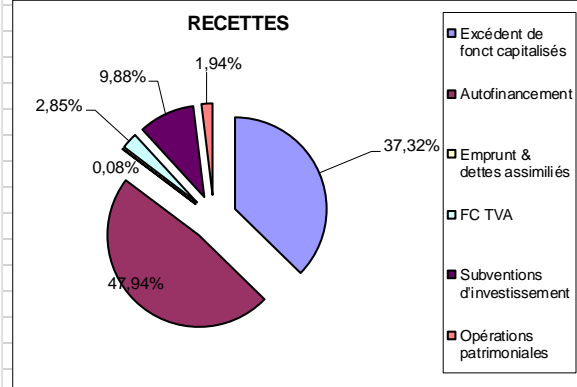
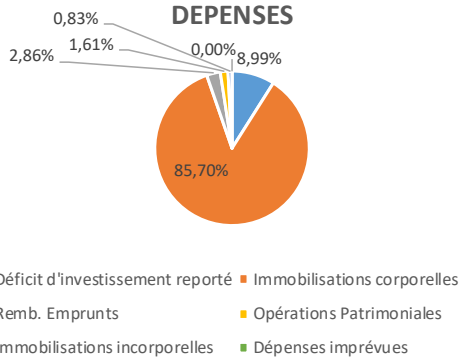
Merci à Marie-Paule BODIN et Jocelyne DUMONTET pour la rédaction de ce nouveau « P'tit Touvéraçois » et je vous en souhaite une agréable lecture.

Jacky HUGUES

Maire de Touvérac

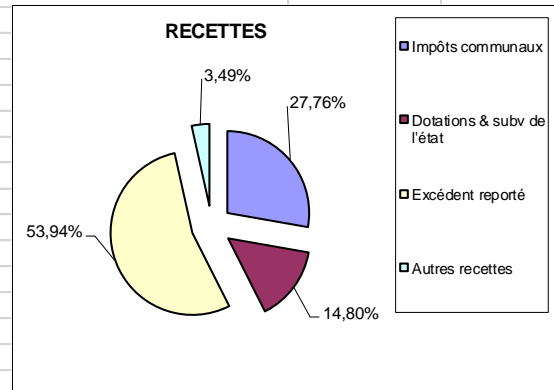
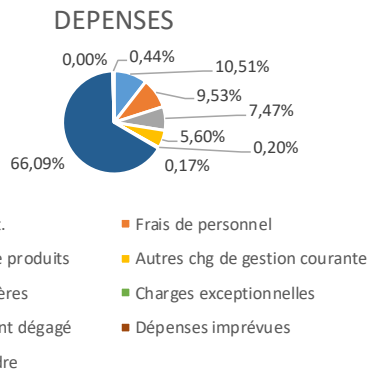
BUDGET D'INVESTISSEMENT 2022

DEPENSES	€	%	RECETTES	€	%
Déficit d'investissement reporté	107 849	8,99%	Excédent de fonct capitalisés	447 849	37,32%
Immobilisations corporelles	1 028 573	85,70%	Autofinancement	575 319	47,94%
Remb. Emprunts	34 365	2,86%	Emprunt & dettes assimilés	1 000	0,08%
Opérations Patrimoniales	19 378	1,61%	FC TVA	34 148	2,85%
Immobilisations incorporelles	10 000	0,83%	Subventions d'investissement	118 605	9,88%
Dépenses imprévues	0	0,00%	Opérations patrimoniales	23 244	1,94%
	1 200 165	100,00%		1 200 165	100,00%



BUDGET DE FONCTIONNEMENT 2022

DEPENSES	€	%	RECETTES	€	%
Achat et Ch. Ext.	91 507	10,51%	Impôts communaux	241 700	27,76%
Frais de personnel	82 944	9,53%	Dotations & subv de l'état	128 840	14,80%
Atténuations de produits	65 000	7,47%	Excédent reporté	469 591	53,94%
Autres chg de gestion courante	48 710	5,60%	Autres recettes	30 415	3,49%
Charges financières	1 700	0,20%			
Charges exceptionnelles	1 500	0,17%			
Autofinancement dégagé	575 319	66,09%		870 546	100,00%
Dépenses imprévues	0	0,00%			
Opération d'ordre	3 866	0,44%			
	870 546	100,00%			



DELIBERATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

SEANCE DU 21 FEVRIER 2022, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES :

Vote du compte de gestion 2021 pour la commune

Vote du compte administratif 2021 pour la commune

Vote et affectation du résultat de fonctionnement 2021 pour la commune

Vote du compte de gestion 2021 pour le lotissement de Chez Brillouet

Vote du compte administratif 2021 pour le lotissement de Chez Brillouet

Vote et affectation du résultat de fonctionnement 2021 pour le lotissement Chez Brillouet

Païement d'une dépense d'investissement avant le vote du budget primitif 2022 de la commune

Décision sur l'installation d'une vidéoprotection sur la commune

REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

SEANCE DU 14 AVRIL 2022, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES :

Vote des taux d'imposition pour 2022

Vote du budget primitif 2022 pour la commune.

Vote du budget primitif 2022 pour le lotissement de Chez Brillouet

Vote sur la mise en œuvre des 1607 heures dans le cadre de l'article 47 de la loi n°2019-828 du 06 août 2019

Validation des lignes directrices de gestion au sein de la commune

Amortissement des dépenses liées aux prestations du bureau d'études dans le cadre du PLU / CDC 4B

Modification des statuts du Syndicat d'Eau Potable du Sud Charente

REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

SEANCE DU 5 MAI 2022, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES :

Vote des subventions aux associations et autres

Proposition de vente d'une parcelle de terrain (section B n°1377) par Monsieur et Madame LABOUREYRAS Jean-Jacques

Demande d'achat d'une bande de terrain communal par Monsieur et Madame MANDOU David

Création d'un emploi d'Adjoint Technique à temps complet (échelle C1)

Adhésion à l'assurance chômage

Mise à jour du tableau des effectifs avec création des emplois pour avancement de grade

REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

SEANCE DU 16 JUIN 2022, ONT ETE DELIBEREES LES AFFAIRES SUIVANTES :

Devis pour changement de gamme de logiciels chez l'éditeur JVS dans le cadre du marché conclu avec l'ATD 16.

Création d'un emploi pour le service technique dans le cadre du dispositif du parcours emploi compétences (PEC)

Adoption des règles de publication des actes, pour les communes de - de 3500 habitants

Débat sans vote du PADD du PLUi (Communauté des communes des 4B)

INFORMATIONS DIVERSES

HORAIRE 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@wanadoo.fr

PERMANENCES DES ADJOINTS



Monsieur le Maire
Lundi, Jeudi, vendredi de 11 h à 12 h
et sur rendez-vous

Marie-Paule BODIN
Jocelyne DUMONTET

Le jeudi de 11 h à 12 h 30
Sur rendez-vous

Site Internet de la commune

« touverac.fr »

PLAN CANICULE

Afin de prévenir et limiter les conséquences sanitaires d'une période de forte chaleur, le dispositif national de gestion de la canicule mis en place depuis 2004, est réactivé cette année encore.



En 2008, la Commune a mis en place le registre nominatif pour recenser les personnes âgées de plus de 70 ans et les personnes handicapées résidant à leur domicile. Ce registre est confidentiel et facultatif ; sont recensés sur ce document les éléments relatifs à l'identité, à l'âge et au domicile des personnes vulnérables, isolées et des personnes handicapées qui en ont fait la demande ; Sont mentionnés également les services d'aide à domicile (ADMR...) et le médecin traitant. Ce registre a été activé durant la période de COVID-19 par des contacts téléphoniques pour maintenir le lien social et rompre ainsi l'isolement.

Ce registre est toujours d'actualité. L'inscription est facultative et vos données sont confidentielles.

Si vous désirez vous inscrire ou pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter la mairie.

Collecte des ordures ménagères	Collecte sélective
Vendredi matin (sortir les sacs le jeudi soir)	Mardi matin (sortir les sacs le lundi soir)
Fréquence de collecte : une fois par semaine	Fréquence de collecte : toutes les 2 semaines (semaines paires)

Fermée le mardi et le jeudi toute la journée

Le tri des déchets alimentaires : un geste à fort impact



Restes de repas, épluchures, aliments non consommés... Les déchets alimentaires représentent près d'un quart de déchets organiques jetés dans les sacs noirs. Ils constituent donc un enjeu décisif en matière de réduction et de valorisation. La réglementation s'est emparée du sujet : au 1^{er} janvier 2024, le tri des déchets alimentaires sera obligatoire pour tous, au même titre que le tri des emballages recyclables.

Pour permettre à tous d'avoir accès à une solution de tri, le programme J'agis pour réduire engage de nombreuses actions d'accompagnement sur l'ensemble de la Charente : mise à disposition gratuite de composteurs, déploiement de points de compostage de

quartier ou en pied d'immeubles, subventions à l'acquisition de poules et de poulaillers...

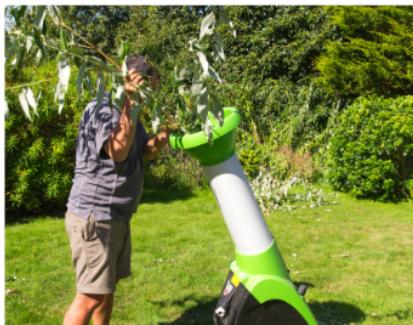
Trier les déchets alimentaires et les composter dans son jardin ou près de chez soi, c'est aussi limiter les coûts de collecte, de transport et de traitement. **Le non-tri des déchets alimentaires coûte à la collectivité et aux citoyens charentais 1,2 millions € par an.** Un coût qui va fortement évoluer dans les années à venir avec l'augmentation de la taxe sur les tonnages enfouis qui passera de 32 à 65€ HT/tonne en 2025. Alors on a tout à y gagner !

i Retrouvez toutes les aides financières et des conseils pratiques sur le site www.jagispourreduire.com

Plus d'informations sur www.jagispourreduire.com - N° vert 0 800 500 429




De nouvelles subventions pour gérer les ressources végétales



Chaque année, un jardin de 500 m² produit
1 tonne de déchets.

500 m² de jardin =
25 heures de travail (tontes et entretien)

Si entretenir un jardin peut prendre du temps, il est facilement possible de l'optimiser et de se simplifier la vie en adoptant des méthodes alternatives.

Au moment de l'achat par exemple, favoriser le choix de variétés locales, rustiques et à pousse lente permet ensuite de limiter les tailles, les tontes et le volume de végétaux.

Ou encore lors de l'entretien, valoriser ses végétaux dans son propre jardin et les utiliser comme des ressources pour pailler, composter... permet d'enrichir son jardin naturellement et d'éviter les trajets en déchèterie, les

manipulations inutiles et l'achat de produits phytosanitaires...

Ainsi, 6 nouvelles subventions sont accordées dans le cadre du programme d'actions «J'agis pour réduire» : l'achat de broyeur de branches, l'acquisition d'une tondeuse mulching, d'un robot de tonte ou d'un kit adaptable, l'arrachage de haies de thuyas, lauriers ou cyprès, les prestations de broyage, l'achat d'essences à croissance lente pour des haies diversifiées.

i Retrouvez le détail de chaque subvention et faites vos demandes en ligne sur : www.jagispourreduire.com/soutiens-financiers

Plus d'informations sur www.jagispourreduire.com - N° vert 0 800 500 429



Le programme départemental de prévention « J'agis pour réduire » porté par l'ensemble des collectivités charentaises vient de mettre en ligne un site internet dont le contenu est entièrement dédié aux pratiques permettant de consommer plus écoresponsables et ainsi limiter les déchets produits.

Que ce soit sur les thèmes de l'alimentation, l'hygiène, l'entretien ménager, les extérieurs, les loisirs et le sport, les enfants, les vêtements et équipements... de nombreux conseils pratiques et des recettes à faire soi-même sont proposés.

À découvrir également des initiatives locales menées par des particuliers, des

associations, des entreprises qui mettent en place des projets allant dans le sens de la réduction des déchets.

Enfin, une carte interactive permet de localiser les services de proximité pour agir et adopter les bons gestes !



Toutes les aides financières accordées pour réduire ses déchets et les formulaires de demande en ligne sur www.jagispourreduire.com

Plus d'informations sur www.jagispourreduire.com - N° vert 0 800 500 429

RECENSEMENT MILITAIRE (ou recensement citoyen)

Jeune né Français

Si vous êtes né Français, vous devez faire votre recensement citoyen à compter de votre 16^e anniversaire et jusqu'à la fin du 3^e mois qui suit.

Exemple : si votre 16^e anniversaire est le 12 janvier 2021, vous devez faire votre recensement citoyen entre le 12 janvier 2021 et le 30 avril 2021.

À savoir : si vous n'avez pas fait votre recensement citoyen dans ce délai, vous pouvez régulariser votre situation jusqu'à l'âge de 25 ans. La démarche à faire reste la même.

Est-il obligatoire ?

Il est obligatoire de faire le recensement citoyen. Il permet d'être convoqué à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC).

Fournir un justificatif concernant le recensement ou la JDC est obligatoire pour s'inscrire, jusqu'à l'âge de 25 ans, aux examens (BEP, Bac, permis de conduire...) ou concours administratifs organisés par l'administration française :

- avant 18 ans, il faut présenter une *attestation de recensement* pour vous inscrire à un examen (BEP, Bac) ou un concours administratif
- à partir de 18 ans, il faut présenter un certificat de JDC pour s'inscrire un examen (BEP, Bac...), à un concours administratif ou à l'examen du permis de conduire en France.

Le recensement permet à l'administration de vous inscrire automatiquement sur les listes électorales à 18 ans. Vous pourrez alors voter dès l'âge de 18 ans, sans faire d'autres démarches.

Démarche

La démarche se fait à la mairie de la commune de votre domicile (ou de celle où est situé l'organisme auprès duquel vous avez fait élection de domicile).

✓ Sur place

Vous devez faire la démarche de recensement vous-même. Si vous êtes mineur, l'un de vos parents peut faire cette démarche à votre place et en votre absence.

Vous devez aller à la mairie avec les documents suivants :

- Carte nationale d'identité ou passeport valide
- Livret de famille à jour
- Justificatif de domicile

Comment obtenir l'attestation de recensement ?

Votre recensement fait, la mairie vous remet votre *attestation de recensement*.

Généralement, une brochure d'information sur le service national vous est également remise.

Attention : aucun duplicata : Double, copie d'un document ou d'un acte de votre *attestation de recensement* ne vous sera fourni.

Quand fournir l'attestation ?

L'attestation de recensement vous sert à prouver que vous avez fait votre recensement citoyen.

Pour vous inscrire avant l'âge de 18 ans à un examen (BEP, Baccalauréat...) ou concours soumis au contrôle de l'autorité publique française, vous devez présenter l'un des documents suivants :

- Attestation de recensement
- Ou, si vous avez perdu votre attestation ou si elle vous a été volée, *attestation de situation administrative* (à demander à votre centre de service national)
- Ou, si vous l'avez déjà, un document prouvant votre situation concernant la journée défense citoyenneté (JDC). Il peut s'agir de votre certificat individuel de participation à la JDC ou de votre attestation individuelle d'exemption à la JDC.

Obligations après le recensement

Après le recensement citoyen et aussi longtemps que vous n'avez pas 25 ans, vous devez informer votre centre du service national et de la jeunesse (CSNJ) de tout changement de votre situation :

- Changement de domicile. Toute absence du domicile habituel pour une durée de plus de 4 mois doit également être signalée.
- Changement de situation familiale
- Changement de situation professionnelle

Vous pouvez faire votre déclaration de changement de situation :

- Par mail (actif)
- Par courrier

Par mail

Où s'adresser ?

- Centres du service national et de la jeunesse (CSNJ)

Service militaire volontaire

Le service militaire volontaire (SMV) permet aux jeunes de 18 à 25 ans sans emploi d'apprendre un métier ou d'acquérir une expérience professionnelle.

Qu'elles sont les conditions ?

Vous devez remplir les conditions suivantes :

- Vous êtes âgé de 18 à 25 ans
- Vous êtes de nationalité française
- Vous résidez en métropole ou à l'étranger
- Vous êtes en règle envers la journée de défense et de citoyenneté (JDC)
- Vous n'avez pas de condamnation sur le bulletin n° 2 du casier judiciaire
- Vous êtes apte physiquement

Aucun diplôme n'est exigé pour entrer dans le dispositif.

Toutefois, votre situation varie selon votre niveau de diplôme :

- Aucun diplôme : vous êtes **volontaire stagiaire**
- Diplôme CAP ou plus : vous êtes **volontaire expert**

Formation militaire

Vous bénéficiez d'une formation militaire de base et d'activités sportives.

Permis de conduite et formation complémentaire

Les formations suivantes sont proposées :

- Permis de conduire
- Formation aux premiers secours

Vous pouvez aussi bénéficier d'une remise à niveau scolaire.

Formation professionnelle

Volontaire stagiaire

Vous bénéficiez d'une formation dans le métier que vous choisissez.

De nombreux métiers sont proposés parmi lesquels :

- Services à la personne
- Restauration
- BTP
- Transport/logistique

La formation est d'une durée de 400 heures maximum.

Volontaire expert

Vous bénéficiez d'une 1^{re} expérience professionnelle, par exemple dans les domaines suivants :

- Encadrement d'une équipe de volontaires stagiaires
- Moniteur de conduite

Comment s'inscrire ?

Vous devez remplir un dossier de candidature par les moyens suivants ;

- En ligne
- Dossier papier

Vous pouvez aussi vous adresser à Pôle Emploi ou à la mission locale proche de votre domicile.

La sélection des volontaires se fait en fonction des critères suivants :

- Visite médicale
- Motivation
- Filière choisie par le candidat

A savoir : Si vous êtes pré-sélectionné, vous devez passer un test d'aptitude et un entretien.

Quel est le statut du jeune en service militaire volontaire ?

Vous êtes pris en charge pendant toute la durée du SMV (logement, nourriture, uniforme).

Vous touchez une rémunération (solde) en fonction de votre situation :

Volontaire stagiaire, votre solde est de 345 € par mois

Volontaire expert, votre solde est 745 € par mois

Quelle est la durée du contrat ?

Volontaire stagiaire : 8 à 12 mois

Volontaire expert : le contrat dure 1 an, il est renouvelable 4 fois.

SOLIHA Charente intervient dans le domaine de l'amélioration des conditions de logement des personnes les plus fragiles depuis maintenant 50 ans.

Vous avez un projet d'amélioration de votre logement ?
Vous pouvez peut-être bénéficier d'aides financières...

L'Association SOLIHA Charente intervient dans le domaine de l'amélioration des conditions de logement des personnes les plus fragiles depuis 50 ans.

Fort de notre expérience, nous sommes à vos côtés pour vous accompagner tout au long de votre projet.

Notre volonté : vous apporter

DES SOLUTIONS CLES EN MAIN

CONCRETES
administrative, technique & financière

travaux d'économies d'énergie
* Isolation des combles
* Isolation des murs
* Changement de chaudières
* Changement de menuiseries

travaux d'adaptation au vieillissement ou au handicap
* adaptation du sanitaire
* pose d'un monte escalier

Taux moyen de subvention jusqu'à 50 % du coût HT des travaux

SOLIHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT
CHARENTE

contactez nous !
05-45-95-62-02
contact.charente@solihha.fr - www.solihha16.fr
127 rue de Royan 16710 SAINT-YRIEIX

Acteur de l'économie sociale et solidaire, SOLIHA est le premier intervenant en matière d'amélioration de l'habitat

Aujourd'hui encore, nous constatons que de nombreux propriétaires ne sont pas informés que des aides peuvent leur être accordées afin de réaliser des travaux d'amélioration de leur logement (travaux d'économies d'énergie, adaptation au vieillissement...), ou ne savent pas vers qui se tourner pour être accompagnés dans leurs démarches.

C'est pourquoi, nous vous proposons de trouver ci-joint un article à faire paraître dans votre bulletin municipal ou à publier sur votre site internet afin d'en informer le plus largement possible vos administrés.

D'autre part, nous profitons de ce courriel pour vous communiquer notre nouvelle adresse. En effet à compter du 03/01/2022 SOLIHA Charente sera domicilié dans de nouveaux locaux au 127 rue de Royan 16710 SAINT-

YRIEIX Sur Charente.

ATTENTION AUX MESSAGES FRAUDULEUX

Les tentatives de fraude à distance se multiplient et les méthodes employées par les fraudeurs sont de plus en plus élaborées.

L'Assurance Maladie **vous met en garde** contre les appels, courriels et SMS frauduleux. Ces tentatives d'hameçonnage (phishing) augmentent, notamment sur la commande de carte Vitale. **Soyez vigilants face à ce risque !**

Le discours employé par le fraudeur est souvent très réaliste. Il cherchera à vous mettre en confiance et insistera sur le caractère urgent de sa démarche.

QUELQUES REGLES CONCERNANT LA CARTE VITALE

- Elle est gratuite.
En cas de **perte, vol ou dysfonctionnement**, vous devez effectuer une déclaration dans votre compte ameli.
Sa commande ou son renouvellement s'effectue sur votre compte ameli ou sur l'application compte ameli.

Important : L'Assurance Maladie **ne vous demandera jamais** la transmission par mail ou SMS de vos coordonnées bancaires complètes **ni** de vos informations personnelles.

Si vous recevez un SMS frauduleux, signalez-le sur le site **33700.fr** ou en envoyant un **SMS au 33 700**. Ce service d'alerte fera bloquer l'émetteur du message.



Située sur la commune du Gond-Pontouvre, La Maison de « **LÉA** » (Lieu d'Ecoute pour les Aidants) est un espace convivial d'animation ouvert sur le monde. Porté par l'association UNA 16-86, ce lieu ouvert et participatif, accueil depuis Septembre 2020, les proches aidants, quelle que soit la pathologie de la personne qu'ils accompagnent. La maison de LEA est aussi ouverte aux associations et partenaires comme France Alzheimer, France Parkinson, Croix Rouge, les plateformes de répit etc...

C'est un lieu de dialogue, d'écoute, et de ressources, qui permet d'échanger, d'informer et d'orienter les proches aidants Charentais.

Conçu pour l'accompagnement des aidants, elle propose une approche globale de l'accompagnement. Première plateforme de ce genre au service des proches elle organise des ateliers de sophrologie, d'art thérapie et de gymnastique, ainsi que des formations et ateliers thématiques.

Accessibles aux personnes à mobilité réduite, ce lieu d'accueil et d'écoute dispose de plusieurs espaces qui sont aménagées pour recevoir les proches aidants. Il est animé par des personnes qualifiées en animation et accompagnement sociale, secondé par un Volontaire service civique mais aussi par une équipe dynamique de bénévoles.

Constituée de plusieurs espaces, La Maison de LEA propose :

- Un espace café
- Un espace relaxation
- Un espace ludique
- Un espace NUMERIQUE ET POINT INFORMATION
- Un coin Jardin
- Une salle de réunion équipée de visio
- Une grande salle pour nos animations et ateliers

La Maison de LEA intervient également dans des conférences ou journées dédiées à la question des aidants. Elle collabore à des revues comme la gazette des aidants, des émissions radio et autres journaux ou sites internet spécialisés.

LEA souhaite construire une véritable communauté autour de ce lieu et de ses projets avec comme objectifs prioritaires, le lien social, les moments de répit et l'accompagnement individuel.

La Maison de LEA est ouverte sans rendez-vous du Mardi au Vendredi. Les professionnels, les bénévoles et les partenaires seront heureux de vous y accueillir

Pour tous renseignements : La Maison de LEA , 20 Impasse de la Valenceaude (à une minute de la ligne A de la STGA, arrêt « Epargne ») Chloé Quinteros 06 22 61 80 62



Ensemble, améliorons votre quotidien !



Devis gratuit
05 45 97 81 30

LIVRAISON de REPAS à DOMICILE

Nous vous proposons un choix de menus variés et à votre goût !

Nos repas sont livrés chez vous, prêts à être réchauffés, pour une consommation 7 jours sur 7.

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

3 menus sont à votre disposition :

- le «menu du marché» c'est 2 formules au choix composées chacune de 6 éléments ;
- le «menu 4 mets» ;
- le «menu du soir» ;

avec un large choix de plats «faits maison».



JARDINAGE

- tonte
- débroussaillage
- désherbage
- taille de haies & d'arbustes
- arrosage
- plantations...

Contrat d'entretien à l'année ou prestations ponctuelles



Nous intervenons avec notre propre matériel

BRICOLAGE

- ponçage,
- peinture de volets,
- changement de robinet et de joints sanitaires,
- installation et fixation de petits équipements de rangement,
- peintures intérieures & extérieures...



www.presencevertcharente.fr



Maladie de Lyme ATTENTION danger

La maladie de Lyme, ou borréliose de Lyme, **est transmise lors d'une piqûre de tique infectée par une bactérie de la famille des spirochètes**. L'infection est souvent sans symptôme mais peut dans certains cas entraîner une maladie parfois invalidante (douleurs articulaires durables, paralysie partielle des membres...).

Lors d'une promenade dans la nature, des tiques sont des acariens parasites vivant dans les zones boisées et humides (tapis de feuilles mortes, broussailles...), mais aussi présents dans les prairies (herbes hautes), les parcs... et se nourrissant du sang de leurs hôtes. Ils peuvent s'accrocher à votre peau et, si elles sont infectées par la bactérie *Borrelia*, vous transmettre la maladie de Lyme. Il est important de retirer les tiques au plus vite pour éviter ce risque. Si un érythème migrant apparaît sur le site de piqûre dans les jours suivants, consultez un médecin.

Que faire en cas de morsure (ou piqûre) de tique ?

Après une **morsure (ou piqûre) de tique**, il est important d'extraire le ou les **tiques** le plus vite possible. En effet, si la tique est porteuse de la bactérie *Borrelia*, le risque de transmission de cette bactérie, responsable de la **maladie de Lyme**, augmente avec la durée d'attachement de la tique à la peau.

Examiner son corps entier au retour de promenade et le lendemain

Après une promenade en forêt ou une randonnée en zone boisée, végétalisée, broussailleuse et plus particulièrement en zone humide, pensez à inspecter le plus rapidement possible tout votre corps car les **morsures de tiques** ne doivent pas passer inaperçues. L'examen doit être minutieux car les tiques sont de petite taille (la nymphe ne mesure que 1 à 3 mm). Regardez bien tout le corps et notamment les zones où la peau est fine car les piqûres de tiques y sont plus fréquentes et parfois plus difficiles à voir :

- les aisselles,
- les plis du genou,
- les organes génitaux,
- le nombril,
- les conduits auditifs,
- le cou,
- le cuir chevelu.

Examinez minutieusement vos enfants.

Recommencez l'examen le lendemain car la ou les tiques seront gorgée(s) de sang et donc plus visibles.

Retirer les tiques implantées dans la peau

Si vous constatez la présence de tiques plantées dans la peau, n'appliquez aucun produit (ni d'éther ni autre produit). Cela pourrait faire régurgiter les tiques. La bactérie *Borellia*, présente dans la salive des tiques et responsable de la **maladie de Lyme** serait alors libérée.

Retirez toutes les tiques le plus rapidement possible, en utilisant un **tire-tique** (vendu en pharmacie). Il existe des tire-tiques de petite taille pour les tiques nymphes et de plus grande taille pour les tiques adultes :

- Agrippez délicatement les insectes au plus près de la peau et tirez-les doucement mais fermement. Pour ne pas casser l'appareil buccal (le rostre), **faites un mouvement circulaire**. Ce mouvement de traction-rotation, réalisé perpendiculairement à la peau, permet de retirer la (ou les) tique(s) sans leur arracher la tête.
- Si vous n'avez pas réussi à retirer toute la tête et le rostre du tique du premier coup, ne recommencez pas et ne cherchez pas à compléter l'extraction. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin.
- Une fois les tiques retirées, désinfectez soigneusement la peau avec par exemple de l'alcool modifié ou un antiseptique à base de chlorhexidine, d'hexamidine ou de povidone iodée.

Signaler la piqûre (ou morsure) de tique

Vous avez la possibilité de signaler la piqûre de tique via l'application [Signalement TIQUE - Signaler une piqûre](#) et d'envoyer par voie postale la tique piqueuse au Laboratoire Tous Chercheurs de Nancy selon des modalités précisées sur le [site](#).

Surveiller la zone de peau mordue par la tique pendant un mois

Une petite plaque rouge, souvent responsable de démangeaisons, peut apparaître immédiatement ou dans les 24 premières heures après la morsure. Il s'agit d'une réaction normale à la salive de la tique et cela ne veut pas dire qu'il y a eu contamination par la bactérie.

En revanche, si vous voyez apparaître une plaque rouge inflammatoire qui s'étend, entre 3 à 30 jours après la morsure, vous devez consulter un médecin. Un traitement antibiotique est alors nécessaire.

De la même façon, signalez à votre médecin la survenue de symptômes qui vous paraissent anormaux : douleurs, fièvre et fatigue inexplicables, apparition d'un érythème migrant ailleurs que sur le site de piqûre, douleurs articulaires, troubles neurologiques...

Il n'est pas recommandé de faire un autotest disponible en vente libre. Si vous avez un doute, parlez-en à votre médecin.

Précautions si une lésion apparaît sur la peau après une morsure de tique

Il est capital de suivre son évolution. Pour cela :

- Mesurez-la tous les jours et photographiez-la, pour savoir si elle grandit ;
- Partagez ces photos avec votre médecin traitant ;
- Si la plaque rouge s'étend, consultez.

Quand consulter après une morsure de tique ?

Après examen et selon les symptômes que vous présentez, votre médecin traitant jugera de la nécessité ou non de prescrire un [traitement par antibiotique](#) contre la bactérie *Borellia* de la **maladie de Lyme**.

Comment prévenir les morsures de tiques ?

Lors de vos promenades ou randonnées en forêt ou en zone rurale, ou lors du jardinage en zone végétalisée, adoptez les bons gestes pour **éviter d'être mordu(e) par des tiques**. Et à votre retour, n'oubliez pas de vous examiner consciencieusement.

Partez en promenade, muni d'un tire-tique pour intervenir le plus rapidement en cas de morsures de tiques.

Portez des vêtements longs, qui couvrent les bras et les jambes, serrent les poignets et les chevilles, de façon à éviter les morsures. Choisissez des vêtements de couleur claire de préférence de façon à repérer plus facilement la présence de tiques. Portez un chapeau couvrant la tête et le cou (en particulier pour protéger les enfants).

Mettez des chaussures fermées et glissez les bas de pantalon dans les chaussettes afin que les tiques ne s'insèrent pas par les ouvertures.

Lors de vos sorties dans la nature

- Restez sur les chemins et sentiers débroussaillés.
- Évitez les broussailles, hautes herbes et fougères.
- Ne vous asseyez pas à même le sol et utilisez un tissu de couleur claire pour les pique-niques.

Ces mesures de prévention ne vous dispensent pas de l'examen minutieux de votre corps, à la recherche de **morsures de tiques**, au retour de chaque promenade.

Ce qui change au 1^{er} juillet 2022

Zones | Dates des vacances | Calendrier à imprimer | Jours fériés | Liens utiles

Dates des vacances scolaires 2022-2023

Le calendrier officiel des vacances scolaires 2022-2023 a été publié le 11 juillet 2021 au Journal officiel. Comme tous les ans l'année scolaire a été divisée en 5 périodes de cours entre lesquelles s'intercalent les vacances de la Toussaint, de Noël, d'hiver et de printemps. Le début des vacances d'été marquant quant à lui la fin de l'année scolaire.

Calendrier scolaire 2022-2023

Périodes de vacances	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Académies	Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon et Poitiers	Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen et Strasbourg	Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse et Versailles
Rentrée SCOLAIRE 2022	Jeudi 1 ^{er} septembre 2022		
Vacances TOUSSAINT 2022	Du samedi 22 octobre 2022 au lundi 7 novembre 2022		
Vacances NOËL 2022	Du samedi 17 décembre 2022 au mardi 3 janvier 2023		
Vacances HIVER 2023	Du samedi 4 février au lundi 20 février 2023	Du samedi 11 février au lundi 27 février 2023	Du samedi 18 février au lundi 6 mars 2023
Vacances PRINTEMPS 2023	Du samedi 8 avril au lundi 24 avril 2023	Du samedi 15 avril au mardi 2 mai 2023	Du samedi 22 avril au mardi 9 mai 2023
Pont ASCENSION 2023	Du mercredi 17 mai 2023 après les cours au lundi 22 mai 2023		
Vacances ÉTÉ 2023	Début des vacances d'été le samedi 8 juillet 2023		

Le départ en vacances a lieu après la classe.
Les élèves qui n'ont pas cours le samedi sont en vacances le vendredi soir.
La reprise des cours a lieu le matin des jours indiqués.
Les classes vaqueront le vendredi 19 mai 2023 et le samedi 20 mai 2023.

Télécharger les manuels

Obtenir des manuels en PDF. Extension de recherche de manuels gratuite

[Repertoire des manuels](#)

Télécharger >

Location entre particuliers : les informations obligatoires à afficher dans vos annonces

Quelles seront les informations à afficher ?

À compter du 1^{er} juillet 2022, les bailleurs non-professionnels devront impérativement indiquer certaines informations sur leurs annonces de location, quel que soit le support utilisé.

Ce sont les suivantes :

1. le montant du loyer mensuel et le cas échéant du complément de loyer (mention « *par mois* » ou « */mois* » ;
2. le montant des charges locatives ou charges récupérables (mention « *charges comprises* » ou « *CC* ») et les modalités de règlement de ces charges ;
3. si le logement est situé dans une zone régie par un dispositif d'[encadrement des loyers](#) mention « *zone soumise à encadrement des loyers* » :
 - o le montant du loyer de référence majoré précédé de la mention « *loyer de référence majoré (loyer de base à ne pas dépasser)* » ;
 - o le montant du loyer de base précédé de la mention « *loyer de base* » ;

- le cas échéant, le montant du complément de loyer exigé précédé de la mention « *complément de loyer* » ;
- 4. le montant du dépôt de garantie éventuellement exigé ;
- 5. le caractère meublé de la location ;
- 6. le montant des taxes comprises des honoraires à la charge du locataire lors de la réalisation de l'état des lieux ;
- 7. la commune et, le cas échéant, l'arrondissement dans lequel le bien locatif est situé ;
- 8. la surface du bien loué en mètres carrés de surface habitable ;
- 9. le montant des dépenses théoriques de chauffage (et l'année de référence des prix de l'énergie utilisés pour établir cette estimation) ;
- 10. le classement du logement en matière de performance énergétique ;
- 11. le classement du logement en matière d'émissions de gaz à effet de serre (sauf si l'annonce est diffusée uniquement sur internet).

À noter : Au sein de l'annonce, le montant du loyer mensuel, celui du complément de loyer et celui des charges locatives doivent être affichés dans des caractères plus gros que le montant du loyer de référence majoré, celui du loyer de base et celui du complément de loyer.

La fin des nouvelles chaudières au fioul ou au charbon à partir du 1er juillet 2022

À partir du 1^{er} juillet 2022, les équipements neufs installés pour le chauffage ou la production d'eau chaude dans les bâtiments d'habitation ou à usage professionnel, neufs ou existants, devront respecter un plafond d'émissions de gaz à effet de serre de 300 gCO₂eq/KWh PCI.

Ce qui exclut l'installation d'équipements neufs fonctionnant au fioul ou au charbon, dont la combustion dépasse de fait ce seuil d'émissions de CO₂, ou de tout appareil utilisant une autre source d'énergie et dont les performances ne le respecteraient pas.

Pourront être installés dans les bâtiments tous les nouveaux équipements utilisant les réseaux de chaleur, l'électricité, la biomasse, l'énergie solaire ou géothermique, le gaz, ou encore un biocombustible liquide (tel que le biofioul), dès lors qu'ils respecteront le plafond d'émission de 300 gCO₂eq/KWh PCI.

Cumul de l'éco-prêt à taux zéro avec MaPrimeRénov' possible à compter du 1er juillet 2022

À partir du 1^{er} juillet 2022, il sera possible de cumuler un éco-prêt à taux zéro (éco-PTZ) d'un montant maximum de 30 000 € pour financer le coût des travaux de rénovation énergétique non couvert par MaPrimeRénov', subvention pour le financement des mêmes travaux, et par les autres aides obtenues pour régler ces travaux. Les conditions de ce cumul sont précisées dans un décret daté du 30 mars 2022.

Les travaux concernés (isolation du logement, changement de mode de chauffage) peuvent être déjà commencés, mais au maximum 6 mois avant la demande de ce prêt sans intérêt. L'accord de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) pour l'attribution de MaPrimeRénov' sera suffisant pour constituer le dossier auprès de la banque, sans qu'il soit nécessaire de fournir la liste des travaux concernés. Toutefois, le prêt devra être émis dans les 6 mois suivant cette notification de l'Anah.

Seules les banques ayant signé une convention avec l'État pourront émettre ce prêt subventionné.

Opération tranquillité vacances : il est désormais possible de s'inscrire en ligne

Vous souhaitez partir en vacances l'esprit tranquille ? Le dispositif « Opération tranquillité vacances » vous permet de demander à la police ou à la gendarmerie de surveiller gratuitement votre domicile pendant votre absence. La demande peut désormais s'effectuer en ligne.

Comment s'effectue la surveillance ?

Il n'est jamais agréable de rentrer de vacances et de découvrir que son appartement ou sa maison a été cambriolée. Pour éviter une telle déconvenue, il est possible de demander à la

police ou à la gendarmerie de veiller sur votre habitation pendant votre absence. Le dispositif, appelé « Opération tranquillité vacances », est gratuit et disponible toute l'année en France métropolitaine et en Outre-mer. Et nouveauté, les démarches peuvent désormais s'effectuer directement en ligne

Durant vos vacances, des patrouilles de surveillance seront effectuées par les forces de l'ordre autour de votre domicile, de jour comme de nuit, en semaine et le week-end afin qu'il ne se passe rien de suspect. En cas d'anomalie (dégradations, tentative d'effraction, cambriolage), vous serez prévenu soit personnellement, soit par le biais d'une personne de confiance résidant près de chez vous. Vous pourrez ainsi agir au plus vite pour limiter le préjudice subi : remplacement des serrures, inventaire des objets volés, contacts avec la société d'assurance, etc.

Comment bénéficier du dispositif ?

Pour en bénéficier, vous devez en faire la demande plusieurs jours avant votre départ en vacances (au minimum 2 jours avant). L'inscription peut s'effectuer soit en ligne, soit sur place, au commissariat de police ou en brigade de gendarmerie.

S'inscrire en ligne

A partir de cet été, vous pouvez vous inscrire à l'opération tranquillité vacances à partir d'une plateforme en ligne commune à la police et à la gendarmerie nationale, accessible sur le site Service-public.fr. Pour vous connecter, vous aurez besoin de l'un de vos comptes FranceConnect (impôts, Ameli, etc.).

Il vous faudra ensuite indiquer votre adresse, vos dates d'absence, les moyens d'accès à votre logement, les personnes à contacter en cas de besoin, etc. Plus les forces de l'ordre auront d'informations, plus la sécurité de votre logement sera garantie. Votre demande sera automatiquement adressée au service de police ou de gendarmerie compétent pour votre domicile. A l'issue de la démarche en ligne, vous recevrez par mail un récépissé de la demande d'inscription ainsi qu'un formulaire récapitulatif des données communiquées.

S'inscrire sur place

Vous avez toujours la possibilité de vous inscrire au dispositif en vous rendant dans le commissariat de police ou la brigade de gendarmerie dont vous dépendez. Dans ce cas, vous devrez présenter une pièce d'identité et un justificatif de domicile (quittance de loyer, facture d'électricité, etc.). Pour gagner du temps, vous pouvez télécharger le formulaire de demande en ligne, l'imprimer et le remplir à l'avance. Une fois l'inscription effectuée, un récépissé vous sera remis.

ATELIERS

➤ AU 1^{ER} SEMESTRE 2022

ATELIER DE L'ASEPT :

L'atelier « Santé Vous bien au volant » s'est déroulé en mai 2022, animé par un professionnel de la sécurité routière. C'est la première fois que nous proposons cet atelier sur la commune, il a été très apprécié par la douzaine de participants. Durant ces séances, il a été possible de revoir le code de la route, notamment de nouveaux panneaux, de gérer des situations de stress, de rester vigilant au volant et de recevoir de précieux conseils.



L'atelier « Objectif Equilibre » en partenariat avec SIEL BLEU : Nous avons pu mettre en place un second cycle de 15 séances d'activité physique adaptée. Cet atelier s'est déroulé du 7 mars au 4 juillet 2022 à raison d'une heure par semaine en présence d'Ophélie, animatrice. Grâce aux différents mouvements de gymnastique douce (étirements, renforcement musculaire ...) nous avons pu renouer avec les différentes parties de notre corps et retrouver de la mobilité, tout ceci dans une ambiance conviviale en échangeant entre nous.



Photo CL J Y DELAGE

ATELIER DE L'UNA :

L'atelier sur le sommeil : « Sourire à Morphée » s'est déroulé du 24 février au 1^{er} avril 2022, animé par une sophrologue. Une dizaine de participantes a pu suivre les six séances afin de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et les perturbations, identifier des solutions pour améliorer la qualité du sommeil. Des conseils sur les différentes techniques pour bien dormir ont été donnés ainsi qu'une approche de la relaxation corporelle et des auto massages.



Photo CL J Y DELAGE

➤ **AU DEUXIEME SEMESTRE 2022**

ATELIERS DE L'ASEPT :

Nous programmons un **atelier « Vitalité »** qui vous donnera des infos sur la santé, la nutrition, la mémoire, le sommeil, le bien-être... Il comporte **6 séances de 2H30 et se déroulera de 14H à 16H30 les 6, 13, 23, 30 septembre et 4, 14 octobre 2022. La séance bilan se fera le 10 janvier 2023.**

L'atelier nutrition commencera le **mardi 18 octobre jusqu'au mardi 13 décembre de 14H à 16H à raison d'une séance par semaine. La dernière séance aura lieu le 3 janvier 2023 à partir de midi avec le repas partagé. La séance bilan se fera le mardi 4 avril 2023.**

Il vous sera proposé un **atelier sur l'autonomie numérique de 10 séances de 2H** pour accompagner les seniors dans la pratique de l'outil numérique afin qu'ils soient le plus autonome possible. Les dates ne sont pas encore fixées. Nous vous tiendrons au courant.

Un atelier « Préservons-nous » de 5 séances de 2H30 est prévu en 2023, les dates ne sont pas encore fixées.

L'atelier « Objectif Equilibre » en partenariat avec SIEL BLEU est reconduit à partir du 12 septembre de 9H à 10H jusqu'au 19 décembre pour 15 séances.

La participation aux ateliers de l'ASEPT est de 20€, pour les adhérents à Mutualia, la participation est de 10€.

Il sera proposé également une journée de formation aux gestes qui sauvent, la date n'est pas encore fixée.

ATELIER TABLETTES UNA :

Une formation à l'initiation à la tablette vous sera proposée **les jeudis 6, 13, 20 octobre et 10, 17, 24 novembre 2022 de 14H à 16H pour un montant de 12€ par personne.**

La formation perfectionnement sera prévue en 2023.

Ces ateliers se déroulent dans une ambiance conviviale, ils favorisent les contacts extérieurs et permettent de maintenir le lien social.

N'hésitez pas à vous inscrire en mairie ou à nous contacter pour de plus amples renseignements.

Marie-Paule BODIN au 06 68 92 03 77 ou Jocelyne DUMONTET au 06 84 97 53 62

ASSOCIATIONS D'ICI ET D'ALENTOURS



Créée en 1990 FRANCE ALZHEIMER CHARENTE est une association de familles, au service des familles. Son action s'étend sur l'ensemble du territoire de la Charente. Le siège et les antennes locales sont des lieux d'accueil, d'écoute, d'échange, de dialogue, d'informations, de renseignements pratiques juridiques et financiers.

Missions de France Alzheimer :

- **Informer et sensibiliser sur la maladie d'Alzheimer**
- **Orienter, soutenir les personnes malades**
- **Apporter la possibilité d'un accompagnement par des professionnels tout au long du parcours de soin**

- **Soutenir les familles (formation des aidants, soutien psychologique)**
- **Soutenir la recherche**

Soutien aux familles :

- **soutien psychologique (entretiens individuels par une psychologue)**
- **formation des aidants familiaux gratuite, durée 14 heures. Menée par une psychologue et un bénévole formés par l'union.**

Objectifs :

- **Prévenir l'épuisement physique et psychologique**
- **Prendre conscience des répercussions sur sa vie personnelle**
- **Trouver des ressources internes et externes**
- **Prendre les décisions qui s'imposent au fur et à mesure de l'évolution de la maladie**

Antenne Sud-Charente

Permanence d'écoute à l'hôpital de jour du centre hospitalier Sud-Charente sur rendez-vous

Atelier de prévention par la danse animé par Philippe Moreau

chaque mardi de 10h à 11h à la salle des fêtes de Reignac

A l'intention des aidants et des personnes qu'ils accompagnent, c'est l'occasion de souffler et de bouger tout en échangeant avec les autres.

Sur les notes d'airs connus les visages des malades d'Alzheimer s'illuminent.

Les bénéfices de la danse chez des personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs portent sur l'équilibre, le risque de chute, la cognition, la qualité de vie, le comportement et les interactions sociales.

Halte relais

Le 3e lundi de chaque mois de 14h à 17h à la salle des fêtes de Reignac

Lieu de soutien, d'écoute, d'échanges à travers des temps d'activités et de convivialité.

A l'intention de la personne malade et son aidant afin de :

- permettre de rompre une forme d'isolement,
- aider à accepter progressivement une aide extérieure
- participer à des activités collectives
- partager des temps de convivialité

ces ateliers sont gratuits pour les adhérents France Alzheimer,

Renseignements au 05 45 67 06 91



ASSISTANCE HANDICAP CHARENTES (AHC)

L'Association « Assistance Handicap Charentes, AHC » sous la présidence de Gilles RAUTUREAU récolte tous les bouchons en **plastique** (supermarchés Leclerc, Inter Marché, écoles, particuliers ...), ensuite nous les trions et lorsque nous en avons 1 tonne, 1, 25 tonnes, nous faisons partir un camion dans une usine pour les transformer.

L'argent recueilli sert à faire différents dons aux handicapés des Charentes.

Grâce à tous vos bouchons nous avons pu aider trois personnes en 2021.

Merci encore à tous ceux qui ont participé à leur donner le sourire !

Mme VIÉ MC membre du CA
Responsable du secteur Baignes, Touvérac.

Présidente Nadine Tessonneau

05 45 98 75 08



Les prochaines collectes

Lundi 22 août

Lundi 24 octobre

Mercredi 21 décembre

Salle polyvalente de Baignes

Salle municipale de Touvérac

Un bon bilan des collectes mais les besoins demeurent importants

2019 : 258 dons (5 collectes)

2020 : 275 dons (5 collectes) *Soit une moyenne de 55 dons par collecte*

2021 : 328 dons (6 collectes)

14% des donneurs de 2021 ont effectué au moins 4 dons dans l'année.

Bravo et merci pour leur fidélité.

L'Amicale des donneurs de sang organise son marché de Noël à Baignes le dimanche 27 novembre 2022



COLLECTE DU MOIS DE JUIN 2022



47 volontaires se sont présentés entre 17h et 20h. Parmi eux, 45 ont pu être prélevés dont deux nouveaux donneurs »

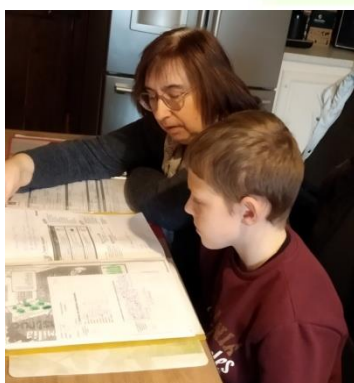


La philosophie de l'ESA , c'est une démarche solidaire de proximité : 1 bénévole, 1 enfant, 1 fois par semaine pendant 1 an, à domicile lorsque cela est possible.

Les bénévoles de l'Entraide Scolaire Amicale apportent une aide scolaire sur mesure et créent une relation personnelle avec l'enfant, la famille et les enseignants.

Leur mission se distingue d'une simple aide aux devoirs par un travail d'accompagnement afin que l'enfant acquière confiance, estime de soi et motivation.

Antenne locale
05 45 78 44 14 ou 06 83 67 84 74
esa_baignes@gmail.com



Durant l'année scolaire 2021-2022, ce sont 40 enfants et adolescents (23 primaires, 17 collégiens) qui ont été accompagnés par 35 bénévoles de l'ESA.

L'antenne « LES-CHARENTES-SUD »

L'antenne s'est étendue début 2022 en direction de Jonzac puis de Chalais où des volontaires se sont fait connaître de l'ESA.

Le secteur d'intervention de l'antenne va désormais de Barbezieux à Chevanceaux et de Jonzac à Brossac.

VIS TA GYM



Salle Polyvalente de Baignes

Lundi	18h30 / 19h30	Circuit Training / Tabata / Hit Fitness
Mardi	9h30 / 10h30	Body Zen / Gym Douce / Yoga Respiration
Mercredi	19h / 20h	Step Cardio
Jeudi	9h10 / 10h10	Danse Aéro Latino
Jeudi	17h45 / 18h45	Pilates / Renforcement Musculaire

- ✘ 5 séances par semaine
- ✘ Inscription toute l'année **NOUVEAU**
- ✘ Séances découverte offertes **NOUVEAU**
- ✘ Paiement adapté **NOUVEAU**
- ✘ Label qualité sport santé
- ✘ Encadrement personnalisé
- ✘ Pass sanitaire obligatoire **NOUVEAU**



« VIS TA GYM » ANIMÉ PAR CORINNE FORESTIER

EDUCATRICE PROFESSIONNELLE,

DIPLOMÉE ET EXPERIMENTÉE

ENSEMBLE EN FORME ... ON PREND SOIN DE VOUS !

06-80-71-28-74 06-43-19-89-28 06-45-50-23-84

amagvbaignes@gmail.com



GV BAINES

Vis ta Gym est une association membre de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.

VET ' BRAD BAIGNES

Tél : 05.45.98.15.87

- Petits travaux de couture :
 - Ourlets de jeans, pantalons, jupes ou robes, etc.....
 - Remplacement de fermeture éclair de jeans, blousons, pantalons, etc...
(Vente de fourniture éclair)
- Repassage de linge facturé au poids

promotion

Operation de déstockage
du 02 AOÛT au 31 AOÛT 2022
5 vêtements pour le prix de 3 articles



L' association VET ' BRAD BAIGNES TOUVERAC est heureuse de vous accueillir et remercie toutes les généreuses personnes qui nous font don de tous les articles, vêtements et divers objets dont ils se séparent.

Remerciements à notre fidèle clientèle



Fermé : dimanche et lundi
Ouvert : tous les jours de 9h à 12h
le mercredi de 9 h à 12 h et 14h à 17h

TOUR CYCLISTE DES 4B Mutuelle de Poitiers



La troisième édition du tour cycliste des 4B Mutuelle de Poitiers a eu lieu cette année le 19 mars. Les participants de cette épreuve classée au national ont pris le départ à Brossac pour faire le tour du territoire et franchiront la ligne d'arrivée à Baignes après 147,5 km et 1700m de dénivelé positif à travers 25 communes de la communauté de communes des 4B Sud Charente (CDC4B) dont TOUVERAC, où là encore les signaleurs ont répondu présents.

COURSE CYCLISTE « LA TOUVERACOISE »



« Nous aurons pu au moins mettre sur pied cette année notre grand prix cycliste, survivance de l'ancienne fête patronale de fin mai, se félicitait le président du comité des fêtes, Fabrice Millet. Et comme les années passées, l'organisation en a été confiée à l'association cycliste des 4B, présidée par Philippe Nadon. »

En 1^{re} catégorie, Julien Lacourt va s'adjuger la victoire à l'issue de 9 tours âprement disputés.

« Si l'épreuve sportive s'est déroulée dans les meilleures conditions, le succès en revient à la vingtaine de signaleurs bénévoles », reconnaît Bernard Portrait. Postés en effet aux endroits stratégiques, ils ont assuré la sécurité tout l'après-midi. « C'était aussi une belle opportunité de les retrouver après une longue période d'inactivité, note Fabrice Millet, lors du verre de l'amitié.

COMITE DES FETES

Le bureau :

Fabrice Millet : président

Bernard portrait : vice-président

Jacky Hugues : président d'honneur

Marie-Laure Touraine : secrétaire

Fabien Noyau : secrétaire adjoint

Jacky Hugues : trésorier

Les membres du comité des fêtes de Touvérac se joignent à moi pour vous souhaiter de bonnes vacances d'été.

La course cycliste « la Touvéracoise » a été une fois de plus un succès grâce à nos sponsors et à nos bénévoles que nous remercions pour leur soutien et leur participation. Nous organisons

cette année notre **soirée entrecôte le samedi 16 juillet** et vous y attendons nombreux afin de venir partager un moment festif et convivial ensemble.
Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles pour venir renforcer notre équipe et vous proposer des animations sur notre commune, alors n'hésitez pas, rejoignez-nous.
Bon été à toutes et à tous.

Le président
Fabrice



Le site des ateliers techniques a accueilli les bénévoles qui œuvrent pour le comité des fêtes. Photo CL J Y DELAGE

TATOU PETANQUE

Notre club compte à ce jour 71 adhérents répartis sur nos deux communes.

Nous avons effectué notre Assemblée Générale le 18 mars 2022, un nouveau bureau a été élu :

Président : Hélène BRIAUD

Présidents d'honneur : Jacky HUGUES
Bernard DESSE

Trésorier : Bernard LOGEAIS

Trésorier adjoint : Dominique CARTIER

Secrétaire : Patrick BACLE

Secrétaire adjoint : Dominique COULOUMY

Membres : Marie GRANDCOING, Sonia BRIAUD, Laura BREUILLET, Benoît LAUBERTON, Jean-Luc FORESTIER, Jean-Paul BRIAUD.

Les entraînements se déroulent le mercredi après-midi à Touvérac, les vendredi et samedi après-midi à Le Tâtre.



Notre tournoi interne a eu lieu le 4 juin 2022 à Touvérac.

Nous avons repris les tournois interclubs, interrompus à cause du covid, avec les clubs de Guimps, Reignac, St Hilaire et Berneuil. Nous avons déjà joué à Guimps le 13 mai 2022 en soirée. Très bons moments ; Le tournoi de Reignac n'a pas eu lieu le 18 juin 2022 pour cause de fortes chaleurs.

Les dates à venir sont : le 2 juillet 2022 à l'occasion du 4L Trophy à Reignac, le 30 juillet 2022 à St Hilaire, le 27 août 2022 à Le Tâtre, le 17 septembre 2022 à Berneuil.

Le week-end du 23/24 juillet 2022 se déroulera à Le Tâtre, le 23 avec Berneuil et le 24, l'élite des boulistes de la Charente sera présente pour une rencontre officielle, orchestrée par le club de Berneuil. Venez nombreux pour les encourager.

L'amitié, la bonne ambiance et la joie de se retrouver règnent sur notre CLUB LOISIRS.

Encore merci à tous les bénévoles qui œuvrent pour le bon fonctionnement et la bonne humeur dans notre association ainsi qu'à nos municipalités.

Hélène BRIAUD, Présidente



ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES



Le Bureau :

Présidente: Isabelle FOUGERON

Vice Président: Jessy GREGOIRE

Trésorier : Laurent BARBOT

Trésorier adjoint: Dominique RUSTICK

Secrétaire : Anaïs MORIN

Secrétaire adjointe: Sonia BRIAUD

Encore une année scolaire terminée !

Nous tenons à remercier les parents d'élèves, les maîtresses pour leurs dévouements ainsi que tous ceux qui ont participé aux différentes manifestations étalées sur l'année scolaire.

L'association des parents d'élèves a organisé de nombreuses manifestations (brocante, bal d'halloween, loto, kermesse) ainsi que des ventes (parfums, madeleines Bijou, tombola, galettes des rois, chocolats de Noël et de Pâques).

Lors de la kermesse, le 24 juin, les enfants et leurs institutrices nous ont offert un superbe spectacle pour conclure cette année scolaire. Après les traditionnels jeux de kermesse dans la cour de l'école de Touvérac, 190 convives ont participé au repas qui a clôturé la soirée dans la bonne humeur.



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.

L'association remercie les Municipalités de Touvérac et de Le Tâtre qui mettent à notre disposition tous les moyens dont elles disposent et qui permettent le bon déroulement des manifestations.

Un grand merci aux parents d'élèves, aux enseignantes et à tous ceux qui nous aident tout au long de l'année.

Nous vous souhaitons de bonnes vacances et vous disons à la rentrée.

L'association des Parents d'Elèves

Suite à une inattention de notre part, nous avons oublié l'article de l'école en janvier 2022, nous vous prions de nous en excuser et nous allons réparer cet oubli maintenant.

A l'école de Touvérac

Rentrée de septembre

Jeudi 2 septembre 2021, jour de rentrée : grande animation dans la cour de l'école ! 38 élèves ont fait leur rentrée à l'école de Touvérac. Une rentrée masquée mais heureuse !

Opération Nettoyons la Nature



La classe de Cm1-CM2 a participé à l'opération Nettoyons la nature fin septembre. Notre action a eu lieu autour des étangs bleus de la commune, nous avons ainsi collecté plus de 200kg de déchets.



La grande lessive



Chaque enfant de l'école, dans le cadre de la classe ou à la maison a réalisé des compositions sur papier A4. Ces dernières ont été exposées dans la cour toute la journée du 14/10. Les parents sont bien sûr invités à participer à l'opération en réalisant des productions et en venant visiter cette exposition éphémère avec leur enfant à l'accueil ou à la sortie des classes.

Intervention d'une dumiste en éducation musicale



Les classes ont eu la chance cette année encore de participer aux interventions d'une dumiste de l'école départementale de musique. Cette dernière leur a fait découvrir les instruments, apprendre une chanson et fait faire du rythme corporel.

Fête et marché de Noël

La fête de Noël n'a pas pu avoir lieu. Le spectacle initialement offert par

l'association de parents d'élèves ainsi que la venue du Père Noël, ont été malheureusement annulés pour cause de mauvaise évolution de la pandémie. Le père Noël a déposé un présent à chaque enfant au pied des sapins de classe. Toutes les classes avaient confectionné des objets qui ont été vendus au profit des écoles. **Encore un grand merci aux municipalités de Touvérac et du Tâtre sans qui cet arbre de Noël ne serait pas possible !**



A l'école de Touvérac

La pandémie n'a pas touché, cette année, nos beaux projets. Notre plus grand projet, au sein de notre RPI, fut la classe de neige à Saint Lary du 20 au 26 mars 2022. . Randonnée en Raquettes, ski, visites de Saint Lary et découvertes de la montagne étaient au programme. Pour une grande majorité des enfants ce fut la première fois qu'ils voyaient des montagnes.

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		Visite de l'école Monsieur Noël	Jeux de piste construits	Ski	Présentation au Musée de Monsieur	Ski	Relaxer en Espace
Après	Jeux de piste au saut	Présentation de l'école	Ski	Ski	Présentation	Visite de Saint Lary	Bonne nuit !
Midi	Jeux de piste au saut	Jeux de piste au saut	Jeux de piste au saut	Jeux de piste au saut	Jeux de piste au saut	Jeux de piste au saut	Jeux de piste au saut





Bel été à tous !!

AU REVOIR MAITRESSE SYLVIE BIENVENUE MAITRE SERGE



« Sylvie, l'heure de la retraite a sonné. J'en suis heureux pour vous, » annonce ce vendredi en fin d'après-midi Bernard Desse. En effet, après 37 ans de bons et loyaux services au sein de l'Education Nationale, dont 19 passés à l'école du Tâtre, la maîtresse va quitter sa classe et ses élèves. « Vous pouvez être fière de votre parcours

au regard du travail qui a été le vôtre et des différentes actions que vous avez menées », poursuit le maire, en s'adressant à Sylvie Escarmant, aux élus, enseignants, membres du personnel, parents invités pour la circonstance...



TOUVERAC: Une dernière belle expédition à vélo pour les CM

Ce mardi en fin de matinée, les 21 élèves de la classe de CM de Touvérac disputent divers jeux sous les ombrages proches du stade de Reignac...



RPI TOUVERAC-LE TATRE: Une belle sortie de fin d'année au complexe des Trois Moulins à BRAN
Jeux collectifs, pique-nique, activité pêche encadrée par la Fédération départementale 16 ont permis aux enfants des trois classes de passer une merveilleuse journée avant les GRANDES VACANCES



Grille réalisée par Sylvain MARCADIER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1								■			
2		■	■	■	■			■			
3						■					
4				■					■		■
5	■			■	■						
6					■		■				■
7			■								■
8							■			■	
9				■				■			

DEFINITIONS:

HORIZONTALEMENT:

1. Pays en guerre. Bénéficie d'un traitement de faveur. - 2. Ville ancienne. Ça commence par un mal de gorge. - 3. Comme les résultats des tests COVID fait à la maison. - 4. En cas d'incendie, pour permettre l'évacuation des P.M.R. Algue comestible. Cube. - 5. Geste qui se remarque. A Carnac, il se compte en milliers. - 6. Suite à l'invasion de la Russie en Ukraine. Abréviation pour le politique sans étiquette. - 7. Métal rare. Scolarisés dans des établissements spécialisés. - 8. Faire une farce à ses amis. Note. - 9. Bière anglaise. Poissons de la Côtinière.

VERTICALEMENT:

1. La France avec l'Ukraine face à la guerre. Avala. - 2. Comme normal. - 3. Pays en guerre. Ile. - 4. Avec la manière. Niveau supérieur. - 5. En mois. Pour un bon adressage. - 6. Mesure microscopique. - 7. Pénètre. - 8. Sanglasse. - 9. Il a ses grands crûs. Rongeur de Cuba. - 10. N'a pas encore été diffusée à la télévision. - 11. Avant d'acheter des légumes. Sur un dé.

MOT MYSTERE:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

RALLYE CITOYEN ORGANISE PAR LE COLLEGE ENDRE MALRAUX DE BAINES

Tout d'abord, je tenais à remercier la commune de TOUVERAC encore une fois pour son soutien et sa confiance accordés dans le cadre de ce projet.

Tarik BENSERHIR



Photo de la remise du trophée remis par Madame BODIN aux vainqueurs de cette nouvelle édition du rallye citoyen.

DECOUVERTE DE L'IRAN



*Drapeau iranien
(avant la République Islamique)*



*Drapeau iranien
(depuis le 29 juillet 1980)*

L'Iran, anciennement Perse et officiellement la République Islamique d'Iran, est un pays de l'ouest Asiatique. Sa superficie de 1 648 195 km² fait de lui le 4^{ème} plus grand pays d'Asie et le 2^{ème} plus grand d'Asie de l'ouest.

Sa population est de 85 millions d'habitants et sa capitale et plus grande ville est Téhéran.

Ce pays est le berceau de l'une des plus anciennes civilisations du monde qui remonte à la formation du Royaume Alamite, au 4^{ème} millénaire avant J.C.

Au 3^{ème} siècle de notre ère, sous le règne de l'Empire Sassanide, s'installe un pouvoir puissant et stable qui durera environ quatre siècles. En conséquence, le pays devient un centre majeur de la culture Perse. Brillant par ses arts, sa littérature, ses philosophes et ses réalisations architecturales, il essaima à travers le monde Musulman et contribua grandement à l'âge d'Or Islamique.

Le patrimoine culturel du pays est bien reflété par les 26 sites classés par l'UNESCO au patrimoine mondial de l'Humanité.

Traditionnellement, la société Iranienne est très axée sur la famille, la solidarité, l'hospitalité (« l'invité est aimé de Dieu » est un de leurs proverbes), la création artistique (poésie, musique...) et le respect,

Quelques unes des plus grandes villes d'Iran :

TEHERAN, la capitale, avec son « Shahyad Square. La tour et le square ont été commandés par Reza Pahlavi, dernier Shah d'Iran, pour commémorer les 2500 ans de la naissance de l'Empire d'Iran



SHIRAZ (Persépolis)

C'est l'une des plus anciennes cités d'Iran, glorieuse capitale de l'empire Achéménide. Dans cette ville le fameux palais de Persépolis fut construit sous les règnes de Darius le Grand, Xerxes et Ardashir 1^{er}. Le site n'est plus habité depuis environ 200 ans.



ISFAHAN (Naqsh-e-Jahan)

Au coeur de la ville d'Isfahan, le célèbre bâtiment fut construit entre 1598 et 1629. C'est désormais un important site historique et l'un des 26 monuments classés au patrimoine mondial de l'UNESCO.



L'alimentation Iranienne est différente, mais pas si éloignée que cela des goûts Européens. C'est une cuisine qui offre une multitude d'alléchantes variations et son caractère doit évidemment beaucoup à la très ancienne histoire de la Perse.

RECETTES DE CUISINE

Poulet barberry (*barberry : petit fruit que l'on trouve généralement sous forme déshydraté. Provient de l'épine-vinette*)

Pour 4 personnes :

- 2 tasses de riz
- 4 beaux morceaux de poulet
- 1/2 tasse de barberry
- 2 c.a.c concentré de tomate
- 1 gros oignon
- 1 c.à.c sucre
- 1 c.à.c safran

Faire frire les morceaux de poulet, ajouter l'oignon haché, le safran et le concentré de tomate. Saler et ajouter 3 verres d'eau.

Couvrir et laisser cuire à faible température.



Faire tremper les barberries pendant 10mn, les égoutter et les mettre dans une poêle à part. Ajouter le sucre, un peu d'huile et faire frire 1 ou 2 minutes. Réserver

Rincer le riz, le cuire à faible T° pendant 30mn

Prendre 1/3 du riz et le mélanger au safran : pour ce faire, ajouter 3 c.à.c d'eau bouillante sur le safran avant de le mélanger au riz.

Dans le plat, faire une première couche avec le riz nature, puis une seconde avec le riz safrané, et terminer en plaçant les barberries au sommet.

Eliminer la plus grande partie du jus de cuisson du poulet.

Vous pouvez servir le poulet dans un plat à part ou placer les morceaux sur le pourtour de votre plat de riz et barberry.

Ragoût d'aubergines

Pour 4 personnes :

- 500g de bœuf ou agneau
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 1 citron
- 2 tomates moyennes
- 2 c.à.s de concentré de tomate
- 1 c.à.c de sel
- 1 c.à.c de safran indien
- 1,5 c.à.c cannelle
- 30g de lentilles Corail

Faire chauffer l'huile dans la poêle et y ajouter l'oignon finement haché, faire frire et ajouter le safran.

Ajouter la viande et faire frire environ 10mn, jusqu'à coloration

Ajouter le concentré de tomate

Couvrir d'eau la viande et porter à ébullition. Baisser la température pour une cuisson lente en surveillant le niveau d'eau, en rajouter si besoin.

A mi-cuisson, ajouter les lentilles Corail



Faire frire les aubergines coupées en rondelles. Réserver
 Lorsque la viande est cuite (environ une heure) et qu'il reste peu de jus de cuisson, ajouter le jus d'un demi citron et remuer doucement,

Maintenant poser les aubergines sur le ragoût, laisser cuire environ 10mn, jusqu'à ce qu'elles deviennent ramollies

Couper les tomates en rondelles et les ajouter au ragoût. Encore 5 mn de cuisson et votre ragoût est prêt !

Vous pouvez bien-sûr servir accompagné de riz.

Riz au lait persan (Shir Berenj)

Le Shir Berenj est un délicieux dessert persan simple et crémeux très apprécié des Iraniens.

Pour 6 personnes :

- 1 tasse de riz au jasmin
- 4 tasses d'eau froide
- ¼ c à s de sel
- 7 tasses de lait entier
- 3 c à s d'eau de rose
- garnitures selon vos goûts : pistaches, noix, pétales de roses séchées, fruits, miel...



Laver le riz et bien l'égoutter. Mettre le riz dans une marmite antiadhésive. Ajouter 4 tasses d'eau froide et ¼ cuillère à café de sel. Portez-le à ébullition à feu moyen. Réduire le feu à et cuire à découvert jusqu'à ce que les grains de riz aient une texture crémeuse. La plupart de l'eau sera absorbée après 20-25 minutes de cuisson.

Verser 7 tasses de lait dans un bol allant au micro-ondes et faites-le chauffer à puissance élevée jusqu'à ce qu'il soit très chaud.

Ajouter le lait deux tasses à la fois au riz cuit. Après chaque ajout, poursuivre la cuisson à feu doux. Lorsque le mélange arrive à ébullition et épaissit, ajouter plus de lait. Cela devrait prendre entre 5 à 10 minutes.

Ajouter la dernière tasse de lait et l'eau de rose. Laissez cuire 10 minutes de plus en remuant. Le riz au lait sera crémeux et épais, et il s'épaissira encore une fois refroidi.

Retirez la casserole du feu et versez votre Shir Berenj dans un plat ou des petits bols ou ramequins.

Laissez reposer et refroidir le Shir Berenj pendant une dizaine de mn et mettre au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.

Bon appétit !!

п к в е и с е э

ОБЩИЙ СПИСОК СЛОВ

СЛОВЕСНО-ГРАММАТИЧЕСКАЯ РАБОТА

СЛОВЕСНО-ГРАММАТИЧЕСКАЯ РАБОТА

СЛОВЕСНО-ГРАММАТИЧЕСКАЯ РАБОТА

СЛОВЕСНО-ГРАММАТИЧЕСКАЯ РАБОТА

3	У	Г	Е	Э	Л	Е	У	П	Х
8	В	Е	Ы	И	Е	Ы	Э	И	И
5	О	В	У	П	Л	Э	Л	Е	Э
6	С	П	Е	Ы	Е	У	П	Л	Э
2	Л	И	С	У	Е	И	И	Ы	Ы
4	Е	У	Э	И	О	Ы	И	Д	Е
7	И	И	Э	Л	У	И	Л	И	Э
3	И	П	Ы	У	И	С	И	И	Е
4	П	К	Ы	У	И	Е	Л	И	Ы

СЛОВЕСНО-ГРАММАТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Un grand merci à Nahid et Nasser pour leur article et les recettes

Merci à Albert BOUCHER pour sa traduction



Tu te souviens du pont
qu'on traversait naguère
pour passer la rivière
tout près de la maison
le petit pont de bois
qui ne tenait plus guère
que par un grand mystère
et deux piquets tout droits

Si tu reviens par là
tu verras la rivière
et j'ai refait en pierre
le petit pont de bois
puis je l'ai recouvert
de rondins de bois vert
pour rendre à la rivière
son vieil air d'autrefois
puis je l'ai recouvert
de rondins de bois vert
pour rendre à la rivière
son vieil air d'autrefois

