

L'ECHO DE VILLEMATIER



Numéro : 10

DECEMBRE 2012



EDITORIAL DU MAIRE

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Depuis le début de notre mandat, notre objectif essentiel a été de dégager un excédent de fonctionnement correct, afin de pouvoir assurer les investissements nécessaires.

Cet objectif étant atteint, nous sommes en mesure de continuer progressivement les réalisations prioritaires. Ceci nous permet pour l'ensemble des travaux ci-dessous de ne pas avoir recours à l'emprunt.

A la fin de cette année 2012, nous aurons réalisé ou mis en chantier les travaux budgétés pour l'année qui se termine.

La réfection totale de l'installation électrique de l'Eglise est terminée.

La mise en place de l'installation de chauffage électrique est également terminée, les deux entreprises différentes ayant logiquement travaillé en coordination.

Pour ces travaux plus que nécessaires, en premier lieu pour des raisons de sécurité, je dois remercier pour sa générosité une personne qui a remis un chèque d'un montant de 3000€ au Trésor Public pour la Mairie de Villematier, don destiné à sa participation au financement de ces travaux.

Une deuxième personne a choisi de financer directement des appareils pour un montant de 300€, merci également.

L'espace cinéraire comportant douze cases avec le jardin du souvenir a été construit. Il se trouve dans le nouveau cimetière à l'opposé du grand portail côté rue de l'Eglise.

Le Conseil Municipal a décidé de répondre favorablement à la proposition de l'Association des Maires de la Haute Garonne pour l'achat par la commune d'un défibrillateur. Il sera installé à l'extérieur de manière à pouvoir répondre pleinement à sa fonction d'urgence. (Voir croquis infos mairie)

Le site Internet de la commune de Villematier est en cours de création, il sera opérationnel dans le courant du 2^{ème} trimestre 2013.

Enfin pour les travaux les plus importants, à savoir l'extension de la garderie, la création de WC pour l'Ecole, l'extension du restaurant scolaire, les réponses des entreprises à l'appel d'offre sont en cours d'examen. Vous trouverez les plans du projet dans les pages suivantes. Ces travaux sont prévus de février à juillet 2013.

(L'estimation des travaux par l'architecte est de 293 290€ HT hors frais d'étude de toute nature.)

Ces travaux n'iront pas sans causer quelques désagréments, j'espère que les utilisateurs des différents locaux périphériques seront animés d'une certaine compréhension toujours bienvenue.

Vous trouverez dans les pages suivantes le plan de l'extension de la zone d'activité de Pechnaquié, située sur la commune de Villematier, limitrophe avec la commune de Villemur par le terrain d'emprise de l'usine SAFRAN (Labinal). La fin des travaux hors adduction de gaz est prévue au 1^{er} trimestre 2013.

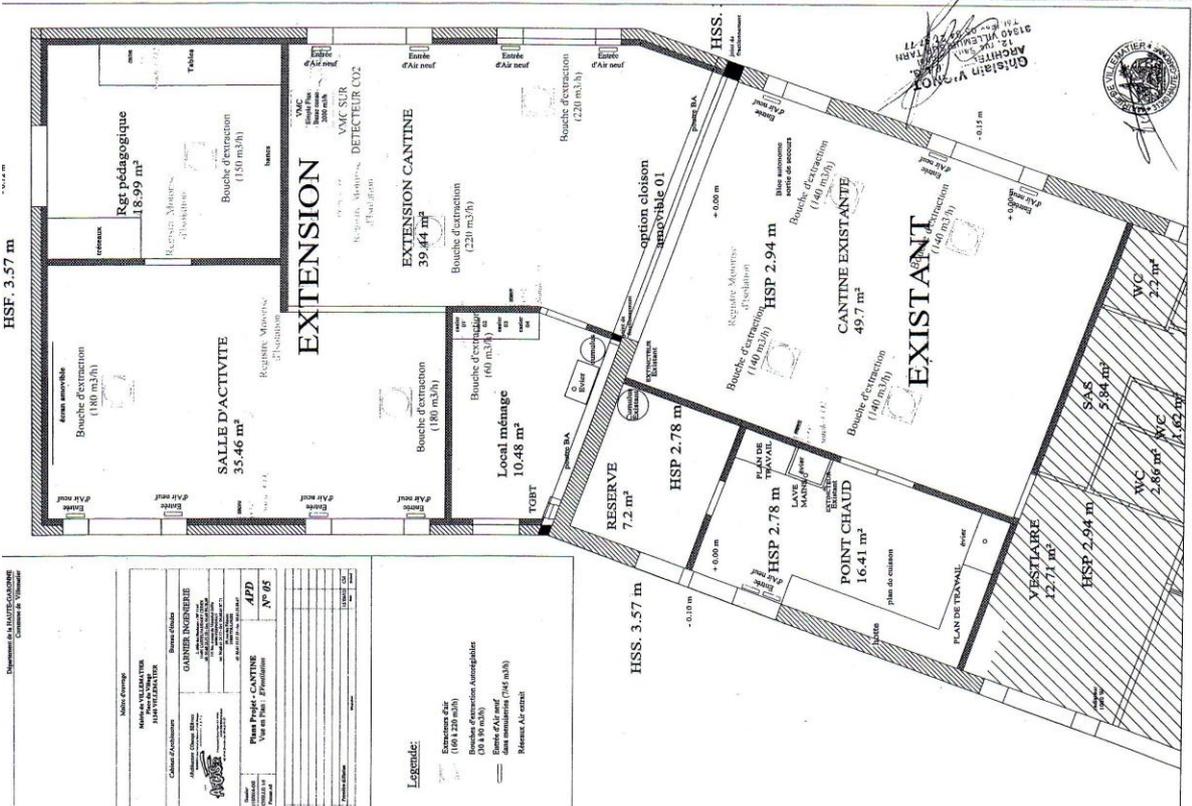
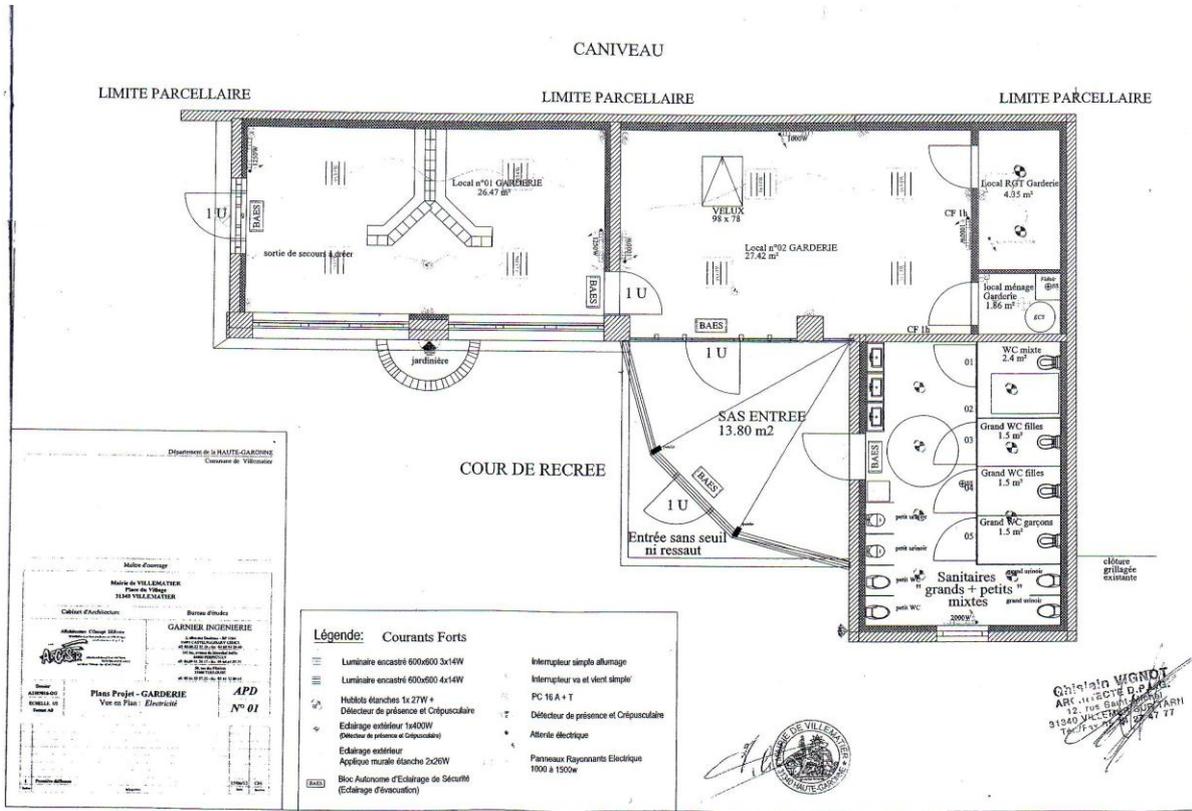
Je souhaite pour vous Toutes et Tous le meilleur que l'on puisse espérer d'une nouvelle année, en commençant par la santé.

Avec l'assurance de nos sentiments dévoués

Le Maire, Jean-Michel JILIBERT.

PLANS DU PROJET

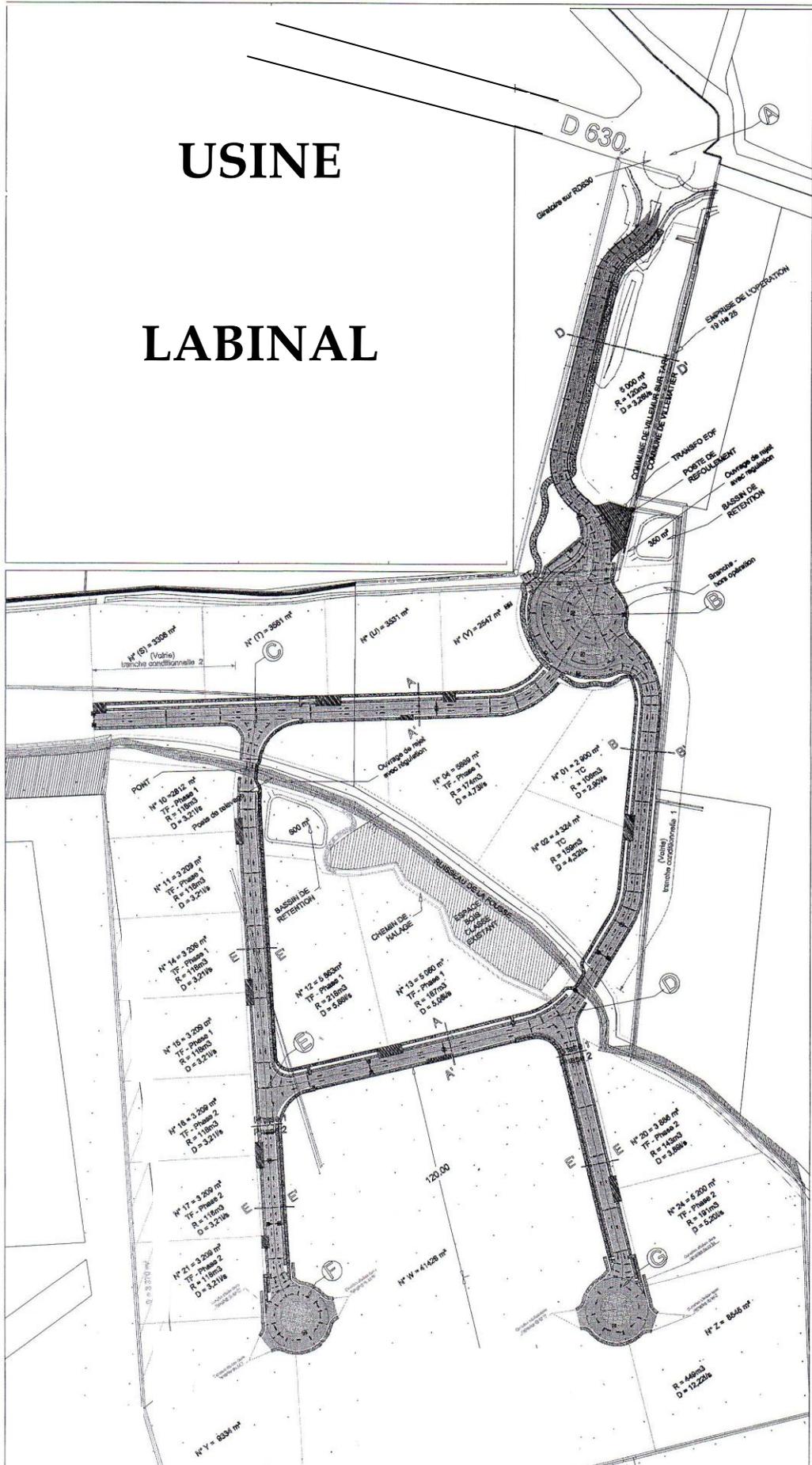
EXTENSION GARDERIE ET RESTAURANT SCOLAIRE



PLAN DU PROJET

EXTENSION ZONE D'ACTIVITES PECHNAUQUE

USINE
LABINAL



ORDURES MENAGERES

Ce service est de la compétence de la Communauté de Communes. Il a été décidé à l'unanimité pour 2013 de changer de mode de collecte en y intégrant le tri sélectif en porte en porte, avec quelques autres évolutions.

Vous pouvez visualiser dans le tableau ci-dessous à quel point notre Communauté de Communes est en tête du classement pour la production d'ordures ménagères, en comparaison à d'autres périmètres parfaitement comparables par le type d'habitat. Hors qui dit ordures ménagères, dit incinération, le coût de l'incinération étant de 143€ la tonne, il y a là un gisement d'économies à faire. Encore faut-il faire la démarche, (certains diront écologique, ou citoyenne ou responsable) de s'orienter vers le tri proposé. Nous dirons également économique, car c'est le seul moyen de diminuer la facture trop élevée de la TEOM (taxe d'enlèvement des ordures ménagères). C'est d'autant plus vrai pour Villematier, qu'il ne vous a peut être pas échappé que nous payons, vous payez, avec votre taxe foncière sur le bâti, 2 fois plus pour les ordures ménagères (14,9%) que pour le budget communal (7,84%). Le raisonnement qui consiste à dire "nous payons suffisamment cher, on ne va pas s'embêter à trier" entraîne dans une spirale qui conduit à payer toujours plus.

En réponse à certaines interrogations :

Il n'y a pas de différence dans le montant de la taxe entre les usagers qui seront collectés en containers individuels, et les quelques usagers qui restent en containers collectifs en raison de l'impossibilité d'accès par camion ou de l'impossibilité d'entreposer le container individuel.

Espérons que chacun trouvera dans sa philosophie personnelle une bonne raison de trier, et d'utiliser la déchetterie située tout près de Villematier chaque fois que nécessaire.

Il n'y aura plus de distribution des sacs plastiques pour les ordures ménagères.

O.M.	Tonnage kg/habitan/an							
	C.U.G.T. (ex SIVOM BO)	C.C. Save au Touch	SIVOM du GIROU	CUGT dépôt Bruguières	SITROM	CUGT Dépôt L'Union	C.C. Cadours	SMICTOM Lauragais
Janvier	298,945	256,775	218,063	251,932	252,705	289,071	278,664	230,650
Février	264,560	223,929	197,873	225,377	223,134	263,475	243,197	206,968
Mars	287,616	250,033	226,974	255,543	250,540	297,210	289,649	231,590
Avril	278,599	233,300	214,570	236,064	236,482	288,421	272,564	233,062
Mai	303,701	282,970	239,201	264,610	266,724	315,274	289,977	233,976
Juin	282,450	236,925	215,517	241,414	242,428	288,295	269,022	230,107
Juillet	274,044	234,039	234,198	242,187	239,974	285,051	283,091	233,114
Août	278,942	265,965	233,191	250,223	252,561	286,949	327,559	226,226
Septembre	297,494	242,308	237,365	263,011	261,920	306,831	268,973	233,834
Octobre	270,819	244,902	211,018	238,030	243,452	285,870	259,233	230,619
Novembre	299,312	260,471	223,599	240,983	240,564	286,262	287,174	239,669
Décembre	300,716	232,784	234,819	259,133	258,927	302,667	264,349	249,094
Population	92 303	34 422	8 107	16 036	18 285	76 284	4 879	7 358
Extrapol. 1 an	286,433	247,033	223,666	247,376	247,451	291,281	277,704	231,576

CUGT dépôt SMICTOM	SIVOM Fronton	C.C. Save et Garonne	SIVOM Montastruc V.	C.C. Villemur	C.U.G.T. (Commune de St Orens)	Sicoval	Total significatif
263,452	266,993	287,031	262,557	304,691	265,822	231,449	270,721
236,401	239,821	262,292	240,056	278,291	240,111	212,937	243,542
264,525	275,095	310,924	272,206	324,774	262,600	246,940	274,422
266,206	264,123	296,969	275,492	310,557	254,533	227,779	283,042
267,293	282,201	319,773	283,477	330,879	282,044	236,466	285,791
262,832	262,078	304,658	265,032	328,078	261,511	231,797	265,542
266,265	266,032	297,618	285,449	329,214	241,356	221,404	261,962
258,397	284,052	327,106	282,373	356,591	244,533	226,021	270,712
267,088	282,404	309,114	275,129	337,406	276,844	246,353	279,557
263,416	259,732	285,295	269,004	299,775	240,156	222,475	259,282
273,752	260,895	303,559	274,919	325,990	258,689	238,580	272,871
284,518	281,919	310,170	287,701	334,340	256,067	240,532	278,193
13 689	18 714	22 943	17 162	9 082	10 800	65394	417 452
264,512	268,779	301,209	272,783	321,715	257,022	231,894	268,802

PETIT RAPPEL

Le calendrier concernant la collecte des déchets ménagers et assimilés vous a été remis lors de la récupération de vos containers.

Collecte des encombrants et déchets verts (pour les dates voir votre calendrier)
uniquement sur inscription par téléphone au **05.63.03.84.53**

POINT SUR LES REALISATIONS 2012

- ⇒ Dépenses engagées pour l'extension des locaux périscolaires portant uniquement sur une partie des prestations d'Etudes (architecte, sécurité, sol) 16 270,37€ TTC
- ⇒ Réfection de l'installation électrique de l'Eglise 15 675,61€ TTC
- ⇒ Mise en place du chauffage électrique de l'Eglise 10 120,01€ TTC
- ⇒ Réalisation du columbarium et du jardin du souvenir 14 454,86€ TTC
- ⇒ Aménagement du préfabriqué des associations et création du parking 9518,38€ TTC

POINT SUR LES TRAVAUX DE VOIRIE 2012

⇒ Chemin d'Ayrolles	
Reprofilage, réfection de la couche de roulement sur 680m	31 826,76€
⇒ Chemin de Borio Blanc	
Reprofilage, réfection de la couche de roulement sur la partie déjà revêtue	19 524,70€
⇒ Chemin de Barrayrous	
Reprofilage, réfection de la couche de roulement	20 113,73€
⇒ Raccordement route de Vacquiers à RD 630	
Rabotage, réfection bitume	19 765,10€

L'ensemble de ces travaux représente un coût de 91 230,29€ TTC

VENTES DIVERSES

Il a été procédé à la vente de divers matériel et autres

⇒ Aspirateur de feuilles	2500,00€
⇒ Portail, bois divers	255,00€

SUBVENTIONS AUX ASSOCIATIONS

➔ Vote des subventions aux associations

Dans le cadre du vote du Budget Primitif 2012 il a été attribué les subventions suivantes :

Association	Subvention 2010
Comité des fêtes de Villematier	2 500.00€
Comité des fêtes de Raygades	1 500.00€
La Compagnie des Parents	200.00€
ACCA Villematier	200.00 €
Pétanque Club Villematier	200.00 €
Les 3 jours de Pétanque de Villematier	200.00€
ACPEA Etoile de L'Aube	200.00 €
FNACA	150.00€
Office du tourisme du Frontonnais	150,00€
Les Bons vivants Villemuriens	150.00 €
Saveurs et senteurs du Frontonnais	150.00 €

EAU POTABLE



Le Syndicat des Eaux Tarn et Girou gestionnaire de l'Eau potable sur la commune de Villematier a renouvelé son marché de délégation de Service Public. C'est VEOLIA qui a été reconduit.

VEOLIA a pour sa part baissé le prix de l'eau. Le Syndicat a décidé d'augmenter ses propres tarifs.

Ceci a amené des évolutions tarifaires, qui se traduisent pour l'utilisateur abonné par une baisse du prix de l'eau de l'ordre de 22% minimum, en effet :

VEOLIA + SYNDICAT

L'abonnement passe de 94,01€ à 61,40€

Le m³ consommé passe de 1,03€ à 0,89€ de 1 à 500 m³
0,86€ à 0,84€ plus de 500 m³

Le nouveau contrat prenant effet à la date du 22/07/2012, la dernière facture reçue correspond à un exercice de transition calculé au prorata temporis sur l'année de consommation qui ne reflète donc pas l'intégralité de cette diminution.

Pour être complet, il convient d'ajouter que désormais, il n'y a plus de différence de tarification entre les usagers domestiques et les municipalités.

Ces dernières bénéficiaient auparavant d'un prix aménagé nettement inférieur.

Le changement de tarification appliqué par le Syndicat va permettre de dégager un gain de 117 000€ par an environ permettant de renforcer les capacités d'entretien du réseau.

(Château d'eau de Montastruc, remplacement de canalisations anciennes etc...).



ECOLE DIEUDE

Nos chères petites têtes blondes ont retrouvé les bancs de l'école ainsi que de nouveaux camarades, Cette rentrée s'est déroulée dans de bonnes conditions dans la joie et la bonne humeur,

La direction de l'école est assurée par Mme Nathalie COLLIN

Les effectifs sont pour cette rentrée scolaire 2012-2013 de 68 élèves répartis ainsi :

- 25 élèves (15 petite section, 10 moyenne section) dans la classe de Mme Gaëlle PATTYN et de Mme Audrey RALUY le vendredi
- 23 élèves (10 grande section, 6 CE2, 7 CM1) dans celle de Mme Anne Laure CERON
- 19 élèves (7 CP, 9 CE1, 3 CM2) dans la classe de Mme Nathalie COLLIN et Mme Audrey RALUY le lundi et mardi

Aucun changement concernant l'équipe des agents périscolaire :

Elle est composée de:

- Mme Ingrid VALETTE qui intervient dans la classe de Mme PATTYN, la garderie et la cantine,
- Melle Emmanuelle ROULLIN qui intervient dans celle de Mme CERON, la garderie et la cantine,
- Mme Elodie ESCAMILLA qui s'occupe du bus et de la garderie,
- Mme Martine COUDERC qui prépare les repas de vos enfants et intervient également à la garderie.

Les délégués parents d'élèves élus sont :

- ↳ Mme Camille GERARD pour la classe de Mme PATTYN,
- ↳ Mme Sandrine GUZMAN pour celle de Mme COLLIN
- ↳ Mme Delphine PRATURLON pour la classe de Mme CERON

Calendrier scolaire :

VACANCES TOUSSAINT	Du samedi 27 octobre 2012 au lundi 12 novembre 2012 (reprise des cours)
VACANCES NOEL	Du samedi 22 décembre 2012 au lundi 7 janvier 2013 (reprise des cours)
VACANCES HIVER	Du samedi 23 février 2013 au lundi 11 mars 2013 (reprise des cours)
VACANCES PRINTEMPS	Du samedi 20 avril 2013 au lundi 6 mai 2013 (reprise des cours)
FIN D' ANNEE SCOLAIRE VENDREDI 06 JUILLET 2013	

Bonne année scolaire à tous,

Pascaline BARBAGALLO
Conseillère Municipale
Chargée des Affaires Scolaires

NOS JOIES NOS PEINES



Bienvenue à ces
petites étoiles
qui feront briller
les yeux et
rempliront le
cœur d'un
bonheur
lumineux de
tous les parents.

Félicitations

NAISSANCES

TOUSSAINT Jules
4 janvier 2012

MONET Léandre
12 juillet 2012

FOULQUIER Alexis
15 septembre 2012

ROQUES Mahé
18 septembre 2012

MANGIAPANI IZALIER Evann
23 octobre 2012

PIETRUSZEWSKI Quentin
7 novembre 2012

CHERRIER BUSOLIN Luca
26 octobre 2012



Que ce grand
jour marque le
début d'une
suite
ininterrompue
de moment
heureux.

Félicitations

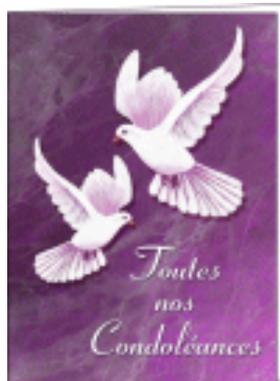


MARIAGES

CAMASSES Julien /
AUGELET Johanna
30 juin 2012

TOUSSAINT Steve /
BARRIERE Marie-Laure
28 juillet 2012

ARTICO Francesco /
ETOURNEAU Lydia
4 août 2012



L'anémone et
l'ancolie ont
poussé dans le
jardin où dort la
mélancolie.

Sincères
condoléances

DECES

MARTY Gilbert
26 juillet 2012



INFOS MAIRIE

☎: 05.34.27.68.20

adresse email
mairie.villematier@wanadoo.fr

SECRETARIAT MAIRIE ACCUEIL DU PUBLIC

Le mardi et vendredi
de 8h30 à 12h00 et de
15h00 à 18h00

Le mercredi
de 8h30 à 12h00 et
de 15h00 à 18h30

Le samedi
de 10h00 à 12h00

Les lundis et jeudis la
mairie est fermée au
public, les secrétaires
sont présentes dans les
locaux, ce qui vous
permet en cas d'urgence
d'obtenir des
renseignements.



COORDONNEES

Mme IMBERT Françoise
Députée Haute Garonne

Secrétariat
17, allée des Mauges
BP 70122 31772
COLOMIERS CEDEX

☎ : 05.34.26.03.90

e.mail :

imbert.francoise@wanadoo.fr

28, route de Fronton
31140 AUCAMVILLE

☎ : 05.62.80.45.88

Sur rendez vous

RAMASSAGE DES ENCOMBRANTS ET DECHETS VERTS

**Uniquement sur
inscription**

05 63 03 84 53



DECHETTERIE HORAIRES D'OUVERTURE

Zone d'Activités de
Pechnauquié
31340 Villemur
☎ : 05.61.74.40.87

Du Lundi au Vendredi
de 9h30 à 12h00 et de
13h30 à 18h00

Le Samedi
de 9h30 à 12h30 et de
13h30 à 18h00
le Dimanche
de 9h00 à 12h00 et de
13h00 à 17h00

Fermeture : Jeudi et
jours fériés



RECENSEMENT MILITAIRE

Les filles et garçons nés
en octobre, novembre,
décembre 1996
doivent se faire recenser
à la mairie avant le
31 décembre 2012
(mois anniversaire).

Vous devez vous munir
de votre carte d'identité
ainsi

que du livret de famille
de vos parents.

La mairie vous remettra
une attestation de
recensement.

Ce document sera
indispensable pour
s'inscrire aux examens
(BEP, BAC, permis de
conduire..)

et aux concours soumis
au contrôle de l'autorité
publique.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX HABITANTS

La commune est heureuse de vous accueillir et vous invite à vous présenter à la mairie.

Afin de maintenir notre fichier à jour nous vous demandons de vous munir de votre livret de famille.



ELECTIONS

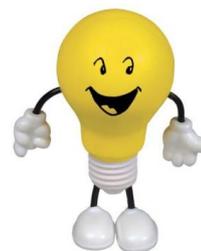
Révision des listes électorales.

Vous avez jusqu'au 31 décembre pour vous inscrire sur les listes électorales.



ECLAIRAGE PUBLIC

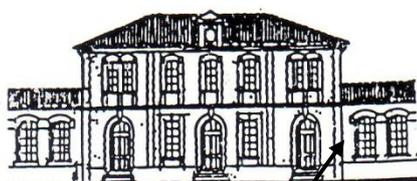
Une tournée d'éclairage public est organisée mensuellement par l'entreprise CITEOS. Si vous constatez des pannes ou des anomalies veuillez le signaler à la mairie.



CARTE GRISE

Nouveau pour une demande d'immatriculation

Il est désormais nécessaire de produire dans le dossier de demande la copie d'une pièce d'identité de la personne ayant émis le chèque si elle est différente du demandeur de la carte grise.



FUTUR

Emplacement du défibrillateur





RESTAURANTS DU COEUR

Ouverture des restaurants du cœur à VILLEMATIER.

A partir du jeudi 20 décembre 2012

tous les jeudis après midi

de 13h30 à 16h30

au Domaine de Sagnes

Nous recherchons également des bénévoles.

Pour tout renseignement, contact :

Mme COURTEMANCHE ☎ : 06.21.35.12.08

PRIX FEMININ LUCIEN VANEL DE VALORISATION DES VINS DU SUD-OUEST



:

Martine MAZAIN de l'**Auberge du Flambadou** à Villematier a été récompensée par le prix féminin Lucien Vanel de valorisation des vins du Sud Ouest



Vous souhaitez créer une association ?

Vous pouvez désormais effectuer cette démarche directement en ligne avec le

[téléservice e-creation](#)



Ce nouveau service étant accessible 24h/24 et 7j/7 depuis votre compte Association, l'espace personnalisé à destination des associations accessible sur [service-public.fr](#).

Avec e-crédation, vous pouvez déclarer la création d'une association à l'administration, et procéder à son insertion obligatoire au journal officiel des associations et fondations d'entreprise (J.O.A.F.E.).

Avec e-crédation vous pouvez joindre les pièces justificatives en ligne, suivre l'avancement du dossier tout au long du traitement et recevoir le récépissé de déclaration dématérialisé.

Pour effectuer vos démarches, vous devez vous munir des documents suivants :

- le procès-verbal de l'assemblée constitutive ou son extrait daté et signé, portant le nom et le prénom du signataire,
- les statuts de l'association datés et signés par au moins 2 personnes mentionnées sur la liste des dirigeants (bureau ou conseil d'administration), portant leur nom, prénom, et fonction au sein de l'association sous format électronique,
- le mandat (le cas échéant) portant la signature, le nom, le prénom et la fonction au sein de l'association de l'une des personnes chargées de l'administration (bureau ou conseil d'administration).

Aucune date de naissance ne doit figurer sur les documents joints (statuts, procès-verbal, mandat) sous peine de rejet de la déclaration.

L'envoi de la demande par internet ne valide pas la création de votre association et ne préjuge pas de la conformité de sa demande. Votre dossier sera instruit selon le cas, pour les communes de l'arrondissement de Toulouse par la préfecture de la Haute-Garonne, pour les communes de l'arrondissement de Muret par la Sous-préfecture de Muret et pour les communes de l'arrondissement de Saint-Gaudens par la sous-préfecture de Saint-Gaudens.

En cas de réponse négative à votre demande, vous devez renouveler intégralement votre télédéclaration.

En cas de réponse positive :

Vous recevrez :

- dans votre tableau de bord de suivi des démarches sur votre compte association, **le récépissé de déclaration de façon dématérialisée**

- **à l'adresse de gestion de l'association par voie postale :**

- le justificatif de la publication

- la facture correspondant à la publication de votre association au journal officiel des associations et des fondations d'entreprise.

En cas de réponse négative :

Vous recevrez :

- **dans votre porte document**, sous format PDF, le message notifiant le motif de réponse négative.

INFORMATION DE LA MAIRIE DE FRONTON



MODE D'EMPLOI

FRONTON ZONE BLEUE : PARTAGEONS LA VILLE



La ville et les commerçants améliorent le confort d'achat des ménages dans le centre-ville de Fronton.

Une zone bleue régleme la durée du stationnement, facilite l'accès aux commerces de proximité et aux services en favorisant la rotation des véhicules.

La zone bleue doit mettre un terme au phénomène des "voitures ventouses" qui occupent des emplacements devant les vitrines. Pratique pour les utilisateurs, cette zone de stationnement est plus souvent accessible que les autres places de stationnement gratuit.

Le Fonctionnement :

Du mardi au samedi 9h00-12h00 14h00-19h00

Sauf le jeudi matin (marché) et les jours fériés

Le stationnement est gratuit pour 1h30 maximum



Le Périmètre :

Il s'applique aux zones peintes en bleu et signalées par des panneaux mentionnant la réglementation et les horaires.

Le disque de stationnement :

Il est placé derrière le pare brise et doit être facilement lisible.

Il indique l'heure de début de stationnement.



Pour rappel, de grands parkings restent à votre disposition à proximité immédiate du centre-ville (en vert sur le plan)



Il y a infraction lorsque :

- Le disque est absent, non lisible ou non conforme
- Le véhicule stationne plus d' 1h30 sur une même place
- Le stationnement devient alors abusif et le conducteur s'expose à une contravention de 35€.

Où se procurer le disque bleu ?

- A l'accueil de l'Hôtel de Ville
- A la Maison des Vins et du Tourisme
- Chez vos commerçants du Centre-Ville



Pour plus de renseignements, contactez l'animateur de ville à la Mairie de Fronton :

Marc DELACOUR
Tél : 05.62.10.87.24
Mail : ompca.fronton@orange.fr

Cette opération est réalisée en partenariat avec :



Etoile de l'Aube



Pétanque Club Villematier



Bonjour à tous et à toutes.

L'été étant passé si vite et l'hiver arrivant à grand pas quel plaisir de vous retrouver de nouveau le vendredi soir à la salle des Fêtes de Villematier à 20h30 pour nos Concours de Belote. Les concours ont débuté le 5 octobre et vous étiez tous au rendez vous voir plus, avec 64 participants soit 32 équipes.

Nous vous remercions par avance de votre fidélité à ce rendez vous dont voici les dates à venir.

16 Novembre
8 et 22 Février

7 et 21 Décembre
8 et 22 Mars

4 et 25 Janvier
5 et 18 Avril

Le 7 octobre s'est tenue à Buzet la réunion des prises des concours officiels pour le secteur des 4 vallées dont nous faisons partie !

- Samedi 13 Avril : championnat secteur triplete promotion 14h.
- Samedi 11 Mai : doublette promotion officiel en 4 parties 14h30 dotation 100€
- Dimanche 16 Juin : inter club a Villematier avec Bessières - Montastruc – Launaguet.

- Samedi 6 Juillet : doublette masculin en poule challenge carrosserie Vialas dotation 100€ à 14h30. Officiel

- Dimanche 7 Juillet : doublette masculin en poule challenge restaurant cour de récré dotation 100€. Officiel
-
- Dimanche 20 Octobre : classement 14h.

Au cours des 6 classements de 3^{ème} division le club de Villematier termine 1^{er} et se qualifie pour le championnat Haute Garonne des clubs qui c'est déroulé le dimanche 4 novembre à Saint-Lys et a remporté le challenge des présidents.

Que dire de plus que nous vous souhaitons à tous une excellente fin d'année et espérons vous retrouver de plus en plus nombreux lors de nos différentes manifestations.



LE BUREAU

Hatha-Yoga à Villematier



VILLEMATIER accueille le Yoga depuis 18 années et de ce fait, permet à de nombreuses personnes de pratiquer cette discipline ancestrale. Au cours de ces années, une réelle amitié s'est constituée au sein des pratiquants.

Chaque semaine, pendant une heure $\frac{1}{4}$, chacun se retrouve.

Oubliant l'espace d'une (*portion*) de temps, ses occupations et préoccupations, pour harmoniser selon les pratiques de yoga, son corps, sa respiration, son mental, ses émotions,
et retrouver une **conscience d'être**.

Simplicité, fermeté, fidélité dans la pratique et souplesse dans le cœur, plus que dans le corps, tout en restant soi-même : **C'est l'alchimie d'un Yoga qui respecte sa tradition et son authenticité.**

Le travail de la respiration reste primordial et s'effectue comme pilier de la posture, de la relaxation, de la méditation. Chaque posture a un triple effet ; physique, psychique et spirituel. Contrôler son corps dans la prise d'une posture c'est déjà être engagé sur le chemin du contrôle de soi. Le geste juste, la pensée juste c'est ce que chaque être humain devrait pouvoir faire sans effort.

Les cours sont dispensés par **Martine ROUBINET**, diplômée par la Fédération Française de Hatha Yoga, (formation suivie auprès de Sri MAHESH)-

*Directrice adjointe de l'Ecole de Formation des Professions de Yoga FFHY-SOA et responsable de l'antenne régionale,
Membre du conseil d'administration de la Fédération.
Formatrice pour adultes, diplômée d'état.*

Jeudi de 18h30 à 19h45 (salles des fêtes) de VILLEMATIER

Tous les renseignements vous seront donnés aux numéros de téléphone suivants :

- Martine ROUBINET (Professeur) au **05.62.79.56.67** ou **06.76.92.91.98**
- Mail : roubinet.cyt@free.fr
- Site : www.cytn.fr

Trucs et Astuces

CÔTÉ MAISON :

Pour blanchir le linge: le tremper dans de l'eau froide avec 5 cuillères d'eau oxygénée puis laver en machine.

Pour enlever les crottes de mouches: les frotter avec un oignon avant de passer une éponge humide.

Quand il y a des fumeurs dans une maison, les tentures, les tapis et autres textiles s'imprègnent de l'odeur. Pour éviter ce souci, il faut mettre un peu de bicarbonate de soude dans le cendrier et il n'y aura pas d'odeur de tabac froid.

CÔTÉ JARDIN :

Les sachets de thé ne doivent pas partir à la poubelle. Il faut les faire sécher et les conserver car ils vont resservir.

Quand on arrose les fleurs ou les plantes de la maison, il faut mettre cinq sachets de thé à tremper dans l'eau de l'arrosoir pendant une bonne heure. L'eau sera ainsi enrichie de substances nécessaires aux plantes.



CÔTÉ CUISINE:

Pour ouvrir facilement les huîtres : les tremper dans l'eau vinaigrée une heure avant de les ouvrir.

Quand on fait un potage avec de la viande, il arrive souvent que ce dernier soit trop gras et il faut donc le dégraisser.

Pour que ce soit facile, il suffit de mettre une feuille de salade comme de la laitue à la surface du potage et cette dernière va attirer tout le gras.

CÔTÉ DECORATION:

Utiliser du papier rouge et blanc épais,

Dessiner et découper des grands et des petits cœurs rouges et blancs

Découper des carrés plus petits que les cœurs

Découper des motifs de Noël à l'aide de la perforatrice, de ciseaux cranteurs



Assembler les cœurs et les motifs pour faire les "décorations cœur"

- Coller les cœurs sur les pinces à linge



Il ne reste plus qu'à accrocher les décorations sur le sapin, les verres du réveillon, les coins de serviettes ...

