



L'ÉCHO DE Garat

Automne 2021

*l'jhorneau
d'jhour d'aneut
et
d'aut'foués**

** le journal d'aujourd'hui et d'autrefois*

SOMMAIRE

4-6 ► RETOUR EN IMAGES
ACTUALITÉS

7 ► FOCUS

8 ► HISTOIRE

9 ► SANTÉ
ENVIRONNEMENT

10-11 ► ASSOCIATIONS

12 ► INFOS PRATIQUES

12 ► AGENDA



▶ EDITO

Garat

Chères Garatoises, Chers Garatois,

C'est la rentrée des classes... pour les petits et les grands. Entre hier et aujourd'hui. Après quelques échappées estivales... retour en classe pour nos enfants et un point sur les projets des plus grands... Impatience, curiosité, ou réticence ? L'Arc-en-ciel des émotions, du présent, mais aussi des souvenirs d'enfance refait surface pour une nouvelle rentrée sous le signe d'une année que l'on espère plus simple que l'année passée.

Fort heureusement, l'été n'est pas tout à fait fini et nous aurons pu profiter de quelques belles journées estivales.

La principale actualité concerne évidemment la rentrée des classes. Nos enfants retrouvent le chemin de l'école ainsi que l'ensemble des équipes pédagogiques, d'administration et périscolaires. Nous profitons de cette actualité pour vous présenter les travaux réalisés durant l'été pour permettre à nos chères têtes blondes de travailler dans de bonnes conditions. Les articles proposés sont notamment portés sur la restauration scolaire, les travaux de l'été dans la commune, les associations.

Une autre actualité à souligner est l'implication des associations dans la vie de la commune et de nombreuses activités sportives, culturelles et de loisirs vous sont proposées. Un grand bravo et merci aux randonneurs de la Vallée de l'Echelle pour l'organisation de la 22ème édition de la Balade des Oies Sauvages avec un départ sur la commune ! Cela faisait 4 ans que ce n'était pas arrivé. Un bel évènement qui chaque année ravit des centaines de participants !

Bonne rentrée à toutes et à tous,

Hervé Ramat

▶ SONDAGE

Depuis l'inauguration de la salle multi-activités, le 29 août 2020, nous avons fait appel à vous pour trouver un nom à la salle des fêtes, la salle multi activités, la salle polyvalente.....

Aujourd'hui, nous faisons un dernier tour de réflexion collective afin de donner un nom à votre salle : Toutes vos idées seront les bienvenues et il n'y a pas de limite d'âge pour participer.

Scanner le QR code pour accéder au formulaire qui vous permettra de choisir un nom à la salle.

Vous pouvez également déposer votre proposition à la mairie sur papier libre. Nous reviendrons vite vers vous lorsqu'un nom aura été choisi.



▶ SPECTACLE À L'ÉCOLE

Ils sont venus du sud de la Vendée pour animer la journée du vendredi 28 mai de l'école maternelle le matin et primaire l'après midi. Il sont passés de classe en classe pour faire profiter de leur spectacle les enfants comme les enseignants.

2 artistes musiciens conteurs et un peu clowns ont fait oublier pour un moment cette année covid. Ce fut un franc succès auprès des enfants, petits et grands.





▶ C'EST LA RENTRÉE SCOLAIRE POUR LES PETITS ET LES GRANDS

Nouvelle année scolaire, quelques changements et de bonnes résolutions pour la qualité de vie de tous.



Le 2 septembre... Un nouveau mois qui débute et déjà les vacances estivales sont loin derrière nous emportant avec elles leurs lots de souvenirs que les enfants s'empressent de raconter à leurs copains de classes... Si la journée commence à peine, Garat voit sa rue des Écoles s'animer, les voitures se suivent convergeant toutes vers le parking de la Place de la Fraternité dont le revêtement a été refait à peine 2 mois plus tôt... les parents se garent pour accompagner leurs enfants...

C'est la rentrée dans les écoles élémentaire et maternelle. Une nouvelle directive du ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports impose que les classes de grandes sections de maternelle, de CP et de CE1 ne dépassent pas 24 élèves. Si l'école maternelle était habituée à avoir des classes à double niveaux, l'école élémentaire a dû se réorganiser pour répondre à cette nouvelle réglementation.

Pour «loger» les 30 élèves de CP et les 29 élèves de CE1, toutes les classes, exceptée la classe de CM2 qui a déjà 29 enfants, se sont réparties en double niveaux. Ce sont donc 127 enfants qui ont fait leur rentrée 2021 dans cette nouvelle configuration. Et ce ne sont pas moins de 102 enfants qui se sont répartis les 5 classes de l'école maternelle.

Comme vous pourrez le lire dans un article rédigé par la commission des bâtiments, cette pause pédagogique estivale aura permis la réalisation de nombreux travaux de rénovation, d'isolation sur le groupe scolaire, la municipalité ayant à cœur d'offrir aux enfants un confort et une sécurité certaine tout en effectuant des économies d'énergie.

La municipalité a aussi changé de prestataire en matière de restauration scolaire privilégiant un professionnel répondant aux dispositions issues de la Loi Egalim.

Mettant l'accent sur l'éducation et la rationalisation des coûts de fonctionnement, notamment pour ne pas impacter trop lourdement le prix des repas pour les familles, la municipalité souhaite par ailleurs rappeler que la sécurité fait partie de ses priorités. Ainsi le code de la route est l'affaire de tous pour la sécurité de chacun.

Il est interdit de stationner devant les portails, sur les bas-côtés, entre les plots, de déposer les enfants sur les passages piétons et de les laisser entrer à l'école sur le parvis... Tous ces comportements sont dangereux et ne sont pas exemplaires pour les enfants. Des moyens simples d'accompagner les enfants en toute sécurité vos enfants à l'école existent, autant en profiter !



▶ TRAVAUX D'ÉTÉ DANS LES BÂTIMENTS COMMUNAUX

Une nouvelle fois, l'été a été propice aux travaux dans les locaux de la commune et particulièrement à l'école. La municipalité reste attentive quant à la qualité de vie des enfants et des enseignants qui passent une grande partie de leur journée dans ce bâtiment.



Travaux de peinture, d'isolation des combles, changement de mobilier. Modification des éclairages et dalles de plafond. Ajout d'un système de ventilation comme le demande la norme en matière de recyclage d'air (un air neuf de 15m³ par heure et par personne).



Du mobilier a été racheté pour la cantine scolaire et les réparations nécessaires sur le matériel ont également été réalisées. Les travaux d'isolement de l'ensemble des bâtiments communaux qui avaient été éligibles à l'isolation des combles "à 1€" ont tous été isolés.





▶ TRAVAUX DE VOIRIE

Rue de la mercière ci-contre:

Finalement c'est un tapis d'enrobé qui a été fait et les accotements ont été réalisés en bicouche.



Allée des Nesmonds :

Les travaux qui étaient prévus sont repoussés en espérant que les trois maisons qui restent à construire seront rapidement exécutées afin que nous puissions engager les travaux.



Peintures au sol des écoles :

Le parcours de sécurité routière ainsi que les tracés jeux dans la cour de la maternelle ont été repeints.



Passage piétons reliant la rue des Moulins et la rue de Ladoux :



Route de La Brousse :

Bordures réalisées dans les virages intérieurs et bicouche sur la partie roulante.



Parking place de la fraternité :



Le parking a été entièrement refait en enrobé. La disposition des emplacements a été revue, ce qui a permis de gagner 12 places supplémentaires.

▶ Taille des haies riveraines à la voirie :

Rappel de la loi :

Les propriétaires riverains ont une obligation d'élagage (articles D 161-24 du code rural et de la pêche maritime ainsi que les articles R 161 -2 et R 116-2-5 du code de la voirie routière). Les haies ne doivent en aucun cas gêner la circulation que ce soit en largeur comme en hauteur.

Face à ce défaut d'élagage qui menace la commodité de la circulation et pénalise aussi les administrés de la commune qui empruntent ces rues quotidiennement, en vertu des pouvoirs généraux de police issus du code général des collectivités territoriales, et en application de l'article L 2212-2-2 du même code, le maire peut mettre en demeure de procéder à l'élagage des plantations en cause.

En cas d'absence d'élagage constaté le maire peut procéder d'office à l'élagage des dites plantations. Le coût de cette opération sera alors refacturé par titre de recettes.



▶ LES SOIRS BLEUS, UNE PREMIERE REUSSIE

“Décalée, poétique, surprenante, réussie” Tels sont les qualificatifs qui résument le mieux cette première soirée « théâtre » des soirs bleus en notre commune.

Le Grand Angoulême a proposé pas moins de 48 soirées sur 36 communes. Garat n'était pas en reste car, le samedi 7 août, pas moins de 72 personnes (nous avons dû refuser l'accès au spectacle à une dizaine de personnes) sont venues passer un excellent moment grâce à la brillante prestation de la troupe « Marcel et les autres ».

Trois comédiens chanteurs ont régalé par leur talent un auditoire captivé. Sans nul doute une expérience à renouveler à Garat.



▶ RESTAURATION SCOLAIRE, LES NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE

La lutte contre le gaspillage alimentaire et la recherche de la qualité des produits proposés grâce à une liaison étroite avec des fournisseurs locaux nous ont incité à choisir la société API comme fournisseur de denrées alimentaires pour le groupe scolaire à compter de septembre.

La loi “égalim” applicable aux cantines scolaires nous impose 1 repas végétarien par semaine, 20% de produits bio et 50% de denrées de qualité (label rouge, poisson MSC ...).

Les tarifs appliqués seront donc les suivants :

- Repas enfants 2.95 €
- Repas enfant occasionnel 3.30 €
- Repas adulte 5.30 €

- Garderie matin 1.43 €
- Garderie soir 2.18€
(avec ou sans goûter dans le cadre d'un PAI)
- Garderie matin + soir 2.94 €
(avec ou sans goûter dans le cadre d'un PAI)

Un lissage de la facturation sur 10 mois sera pratiqué à compter de septembre pour une meilleure répartition budgétaire pour les familles avec 3 régularisations (en cas d'absence) dans l'année en fin de trimestre civil.

Les menus seront établis pour 6 à 8 semaines et communiqués comme précédemment (panneau d'affichage et site internet et sur l'appli PanneauPocket). Le conseil municipal du 9 juin 2021 a entériné ces tarifs.

Si ces tarifs ont augmenté pour les familles (+7%), le reste à charge financier de la commune n'est pas en reste. Le prix moyen d'un repas tout confondu (avec les salaires, charges du personnel de cuisine et d'encadrement des enfants pendant la pause méridienne ainsi que les frais des locaux communaux) revient à près de 8€50 le repas par enfant. La commune prend donc en charge plus de 5€50 et a accusé une hausse de plus de 30% du coût d'un repas moyen sur sa part du prix du repas.





▶ ACCOMPAGNEMENT PÉRINATAL



Les 1000 premiers jours : Là où tout commence.

S'il n'existe pas (et heureusement) de « guide du bon parent », beaucoup de moyens peuvent être employés pour soutenir chaque parent au quotidien durant les 1000 premiers jours de leur enfant : leur faciliter l'accès aux services de santé et de soins, leur fournir une information fiable en matières de nutrition, améliorer les modes de garde, proposer des congés parentaux adaptés aux besoins de chaque famille, répondre rapidement à leurs interrogations lorsqu'ils en ont et surtout, leur donner confiance en eux dans leur rôle de parents. Réunir tous ces moyens est l'ambition du « parcours 1000 jours » de soutien à la parentalité que le gouvernement présentera dans les prochains mois.

Pour de nombreux auteurs, la parentalité représente une question majeure de santé publique. Cette notion mobilise les acteurs œuvrant dans tous les secteurs relatifs à la santé, chercheurs et intervenants, mais pas seulement. Cette notion fait aussi connexion avec d'autres professionnels évoluant dans différents univers : politique, média, sociologie, psychologie, psychanalyse, éducation, action sociale, justice.... Tous reconnaissent une place primordiale à la parentalité, ce processus qui décrit l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent dans ses multiples dimensions (matérielle, psychologique, morale, culturelle, sociale), une place centrale.... Depuis les 9 mois de grossesse pour bien naître et bien grandir ensuite...

De ce mouvement bienveillant émergent diverses spécialités. Parmi celles-ci la profession d'accompagnante périnatale. Une habitante de Garat propose ce service. En toute humilité et sincérité, elle a accepté de nous faire entrer dans cet espace dédié à l'échange et l'entraide.

Estelle CAHOREL est infirmière spécialisée en accompagnement périnatal. Elle est également maman de 2 enfants. Durant son cursus scolaire, elle a été guidée vers des études d'infirmière. Une opportunité de stage en maternité l'a confortée dans son ressenti premier : un profond désir de travailler dans l'univers de la maternité. Elle a eu le plaisir d'y travailler plusieurs années en qualité d'infirmière. Cette expérience alliée à ses propres grossesses fait naître une forte envie d'accompagner les futurs parents dans l'accueil de leur enfant et sur le chemin de la parentalité.

Accompagnante périnatale : quel est ce métier ?

L'accompagnement périnatal est une profession récente en France, basée sur une formation reconnue par l'Etat (enregistrée au Répertoire National des Certifications Professionnelles), délivrée par le centre de formation à l'accompagnement périnatal (CeFAP) de Bordeaux.

L'accompagnante périnatale est donc une professionnelle de l'intervention sociale, dédiée au couple et à la famille traversant la période périnatale. Elle travaille auprès de futurs ou jeunes parents sous forme d'entretien pour commencer. Les entretiens permettent de mettre des mots sur un vécu et une histoire de vie personnelle mais aussi de s'informer, à son rythme, sur ce qu'impliquent les divers événements liés à une grossesse, à l'arrivée d'un bébé et au post partum. L'accompagnement vise à révéler l'aspect non médical d'une grossesse et à prendre en compte le vécu émotionnel (maman, bébé, partenaire) pour favoriser une parentalité plus sereine et permettre à bébé de s'épanouir. L'accompagnement se situe toujours

en complément d'un suivi médicalisé assuré par le médecin, sage-femme, gynécologue ou pédiatre. L'accompagnante ne prend pas la place des professionnels médicaux. Ce suivi n'est en aucun cas une préparation à la naissance. Estelle accompagne également l'adoption, l'allaitement et les situations difficiles telles que les fausses couches, une interruption de grossesse, les parcours PMA, la naissance prématurée, le deuil et le handicap. Pendant le séjour en maternité, les parents ont des interlocuteurs variés et reçoivent des conseils différents d'une personne à l'autre. Et au moment du retour à la maison, le couple se retrouve la plupart du temps très seul. Si la compétence médicale de ce suivi classique n'est pas à remettre en cause, il s'agit de répondre davantage à une vraie demande des parents et futurs parents : être accompagné dans un esprit de continuité et de globalité.

Plus concrètement, comment se déroule l'accompagnement ?

« Je propose des échanges aux futurs et jeunes parents de manière continue ou ponctuelle tout au long de la grossesse et en période postnatale. En bref, j'accompagne les futurs parents dans leur désir d'enfant, dans l'élaboration d'un projet de naissance. De plus, j'interviens dans la compréhension de ce qui se joue pour le fœtus, afin de favoriser un vécu positif. Je propose des outils pour l'accouchement qui aident à la détente, au soulagement et créent le lien avec le bébé. Je valorise les parents dans leurs compétences. Après l'accouchement, une permanence téléphonique est mise en place pour toutes les personnes que j'accompagne lors d'un suivi global, pour toute question relative à la vie avec le bébé. Les besoins peuvent être multiples : soutien à l'allaitement, compréhension des pleurs du bébé, gestion de la fatigue, prévention de l'isolement de la jeune maman, création du nouvel équilibre familial, le portage physiologique, les coliques, les poussées dentaires, sommeil, etc. »

Quelle est vraiment la différence avec l'accompagnement du corps médical ?

« L'une des principales différences est le temps accordé aux couples. Les séances durent en général 1h30. Je les écoute et les soutiens sans jugement. Je tiens à préciser que j'interviens en complémentarité avec le corps médical. » Malheureusement, les sages-femmes libérales et les maternités sont souvent débordées. Aujourd'hui, de plus en plus, de futurs parents veulent un accompagnement individuel et personnalisé adapté à chaque situation. Ils souhaitent comprendre, pouvoir choisir et être acteurs de ce moment de vie. Après un diplôme infirmier obtenu en 2008, elle se forme en 2019 à l'accompagnement périnatal et obtient le titre de « spécialiste en périnatalité » au CefaP de Bordeaux. En 2021, Estelle se forme aux mémoires émotionnelles de vie périnatale et de naissance. Elle utilise la réflexologie périnatale et réflexologie Bébé affective, formations délivrées par Anne MARMAGNE. Dans les mois à venir d'autres formations viendront compléter cette formation initiale.

Où et comment rencontrer Estelle ?

Elle se déplace à domicile sur toute la Charente.

Sur son site internet :

www.9moispourbiennaitre.com,

ou sa page facebook/9moispourbiennaitre, vous devriez trouver les informations qui vous permettront de la contacter.



HISTOIRE



Tous les ans nous commémorons le 25 août la mémoire des civils et résistants morts aux combats de Sainte-Catherine lors de la seconde guerre mondiale. La cérémonie débute au lieu-dit Bellevue, sur la stèle érigée en l'honneur de 3 combattants, tombés lors des affrontements de Sainte Catherine. Jean Ducongé, Jacques Joly et Matthieu Grolhier. Cette année, bien que particulière de part les restrictions, la foule avait fait le déplacement pour cette cérémonie. Des militaires d'active, des anciens combattants et de nombreux porte-drapeaux étaient présents pour cet hommage rendu. Des gerbes de fleurs, minute de silence, chant des partisans et marseillaise ont accompagné ce moment tant devant la stèle qu'au monument aux morts de Garat. Mais finalement, peu de gens connaissent cette commémoration et ne savent pas l'histoire qui entoure cette date importante pour la commune. Que s'est il passé ce 25 août 1944 ?

Pour savoir cela replongeons-nous au cœur de la seconde guerre mondiale. Nous prenons ici le temps de rappeler comment la vie de ces 3 hommes a pu permettre, avec l'ensemble des actions menées par les résistants d'aboutir à la libération d'Angoulême, et à plus grande échelle à la libération de la France par la signature de l'armistice. Au fur et à mesure de son avancée, l'armée allemande assoit son occupation par l'installation de dépôts de munitions. L'un d'eux sera installé sur notre commune dans les anciennes carrières de Chaix. Ces dernières ont notamment été choisies en raison de leur profondeur (plafond à l'épreuve des plus puissantes bombes anglaise d'alors), de leur accessibilité et de leur hygrométrie.

Depuis le débarquement en Normandie des alliés le 6 juin 1944, les résistants redoublent d'actions et font reculer les troupes allemandes sur l'ensemble du territoire français. Le second débarquement en Provence du 15 août pousse Hitler à abandonner le sud-ouest de la France pour concentrer ses forces sur le nord et en particulier la Normandie. Dans le bassin Angoumois, la résistance est alors formée de groupes d'origines, d'implantations et d'horizons très différents qui jusqu'à présent « usaient » moralement l'occupant par des actions éparées. A l'aube de la libération d'Angoulême, les combats de Sainte-Catherine sont un des premiers événements mettant en œuvre une réelle coordination. Le premier accrochage intervient le 15 août.

COMMÉMORATION DES COMBATS DU 25 AOÛT 1944



Ce jour-là, un groupe de résistants venus se renseigner sur le dépôt échange avec deux jeunes du pays jusqu'à ce qu'une sentinelle allemande les repère. Cette dernière est alors abattue par les maquisards qui parviennent à décrocher tandis que les deux jeunes sont gardés à vue. Profitant d'un moment d'inattention, ils parviendront tout de même à s'échapper dans la soirée.

Le 24 août, les résistants parviennent enfin à prendre le contrôle du dépôt de munitions après plusieurs tentatives. 7 pertes côté allemand, certains s'enfuient et les autres sont faits prisonniers. Malheureusement les piliers de la carrière ont été minés par les allemands, ce qui empêche tout accès. Un spécialiste du déminage est alors recherché mais n'aura pas le temps d'entrer en action car dès le lendemain, une colonne de camions allemands provenant d'Angoulême fait route vers Sainte-Catherine.



Leur mission : reprendre le contrôle du dépôt et le faire sauter. Plusieurs groupes de maquisards se mettent en place pour défendre les lieux. L'action s'engage vers 11 heures et les combats sont violents. Un premier résistant est blessé à la cheville : Louis Mounier. Puis le servent Mathieu Grolhier est grièvement blessé à l'épaule. Il succombera à ses blessures le lendemain.

Côté civil, Jean Ducongé est grièvement blessé par une grenade allemande lancée dans sa maison. Alors qu'il revient sur le seuil de sa porte, ce dernier est fauché par une rafale de mitraillette qui l'emporte.

En fin de journée, alors que les munitions commencent à manquer, deux tireurs essayent de s'approcher d'une position allemande pour tirer. Malheureusement, le jeune Jacques Joly (16 ans) prend une balle en pleine poitrine et meurt sur le coup.

Lors de cette journée, 2 pertes supplémentaires seront à déplorer côté résistants mais ne seront jamais identifiées. Vers 17 heures, les Allemands font sauter le dépôt puis se retirent vers Angoulême après avoir incendié plusieurs maisons dont celle de M. Ducongé. C'est ainsi que la commune a inauguré une stèle à la mémoire de M. Ducongé dès le 25 août 1945. En 1987, deux plaques aux noms de Grolhier et Joly viennent la compléter ainsi qu'une référence aux combattants de la résistance, morts aux combats de Sainte-Catherine.

L'ensemble des informations synthétisées ici est issu du document rédigé par M. Veyssiere, « Les combats de Sainte-Catherine ».





L'ADMR VILLEBOIS ET 3 FORÊTS



pour tous, toute la vie, partout

Dans les missions de l'ADMR Villebois et 3 forêts, la prévention de la perte d'autonomie, le maintien à domicile, la lutte contre l'isolement, le soutien aux aidants font partie de son ADN.

Plus que jamais, l'aide à domicile est précieuse contre l'isolement, surtout en milieu rural où elle est souvent la seule à passer quotidiennement chez les personnes. 250 clients, 20 communes dont la vôtre, un territoire comprenant deux anciens cantons essentiellement ruraux.

SERVICES ET SOINS AUX SÉNIORS

Ses principales activités répondent aux besoins exprimés par les personnes dépendantes, leurs familles, les personnes en situation de handicap et à toute personne souhaitant l'accompagnement d'une Aide à domicile ou d'une Auxiliaire de vie.

ACCOMPAGNEMENT DU HANDICAP

- Le choix des personnes de vivre le plus longtemps possible à domicile nous conduit à proposer des services adaptés aux seniors : toilette, courses, portage de repas... Par notre professionnalisme et nos engagements de tous les jours, nous vous accompagnons dans votre vie à domicile.

ENTRETIEN DE LA MAISON

- L'ADMR s'engage aux côtés des personnes en situation de handicap afin de mettre en place des services personnalisés et efficaces : toilette, courses, portage de repas... Par leurs compétences techniques et leur écoute, nos équipes sont présentes à chaque instant.

ENFANCE ET PARENTALITÉ

- Faciliter le quotidien de tous. Ménage, repassage, travaux ménagers divers : nous offrons des solutions pour répondre à tous vos besoins. Nos professionnels sont formés pour intervenir à domicile, dans le respect de l'intimité des personnes.

- Nous accompagnons les enfants et nous apportons des solutions adaptées à toutes les familles. Des équipes de professionnels sont présentes près de vous et de votre famille.

Les ateliers interrompus par le COVID se remettent en place et sont à destination de tout senior qui souhaite passer un bon moment. Attention tous les seniors sont concernés ! De la commune, ou d'une autre commune du secteur, suivi par l'ADMR ou pas ! Et naturellement, ces ateliers sont gratuits !

- Mercredi de 14h à 17h, salle des associations à DIGNAC : jeux, atelier-mémoire, tablettes, belote accompagné d'un petit goûter

- Jeudi de 13h45 à 14h45, salle des associations à Villebois - Lavalette, gymnastique adaptée (très douce !) avec l'animateur (très gentil !) de Siel Bleu (organisme agréé par le Conseil départemental), de 14h45 à 17h suivi d'un goûter et d'un atelier jeux/ mémoire et tablettes numériques .

Il convient de contacter le 05 45 65 88 08 et demander Marie pour faire son inscription.

Pour plus de renseignements sur nos services ADMR Villebois/3 Forêts, 3 Place du Champ de Foire 16410 Dignac, 05 45 65 88 08, villeboiset3forets@fedel6.admr.org



calitom
service public des déchets

Attention aux indésirables dans les sacs jaunes !

Cartons de déménagement, de livraison, câbles électriques, bâches en plastique... Tous ces déchets, trouvés dans les sacs jaunes, posent problème en centre de tri !

- Les cartons se recyclent, mais compte tenu de leur taille, **les gros cartons doivent être apportés en déchèterie** dans la benne carton. Dans les sacs jaunes



doivent être mis exclusivement : les cartonnettes d'emballage des yaourts, des plats préparés..., les petits cartons d'emballage type paquet de céréales, de pâtes... ou encore les paquets de lessive...

- **Les câbles électriques usagés** ne peuvent être recyclés en centre de tri et engendrent des pannes techniques sur les chaînes de tri. Apportez-les en déchèterie.



Une filière spéciale permet de les valoriser en les recyclant. La gaine plastique sera séparée des éléments métalliques (plomb, étain, aluminium, fer, zinc...) et chacun des matériaux pourra ainsi être réutilisé.

- **Quant aux bâches en plastique**, qu'elles soient vertes, blanches, ou bleues, elles sont à déposer en déchèterie exclusivement !

Pour rappel, seuls les emballages et les papiers vont dans le sac jaune !

i Un doute concernant le tri de vos déchets ? Rendez-vous sur www.pluspropremaville.fr / Rubrique «Trier» ou consultez le guide du tri en téléchargement.

Plus d'infos sur www.pluspropremaville.fr (n° vert 0 800 77 99 20) ou www.calitom.com (n° vert 0 800 500 429)



▶ JS GARAT-SERS-VOUZAN & VALECHEL FOOT



Cette année, cela fait 40 ans que le club de la JS GARAT SERS VOUZAN existe.

Le bureau a beaucoup œuvré pour que la nouvelle saison débute dans les meilleures conditions.

Après deux années très difficiles dues au COVID et vu le contexte encore présent aujourd'hui, nous préparons au mieux cette nouvelle saison.



Pour ce faire, le club de l'ASPTT Dirac (Valechel) et celui de la JS GARAT - SERS - VOUZAN vont travailler ensemble à nouveau pour renforcer les structures.

Wissam, notre nouvel entraîneur, nous a proposé ses services. Nous lui souhaitons la bienvenue et beaucoup de réussite.

Pour les séniors, les entraînements ont commencé début août. Cette année, le club a participé au tirage au sort d'UNIBET et a remporté deux jeux de maillots NIKE. Les entraînements se font les mardis et jeudis à partir de 18h45 au stade à GARAT.

Pour les jeunes, le groupement de jeunes se met en place en fonction des catégories. Reprise des entraînements pour les U15 fin août. Pour les autres, les entraînements ont commencé début septembre.

N'hésitez pas à nous rejoindre, que ce soit joueur ou staff !

Pour tous renseignements :

Séniors : Karine VERGNAUD - 06 87 53 12 84

Jeunes : Sandrine CHOISY - 06 74 31 78 94

ou Philippe MENTION - 06 30 38 37 78

▶ LES AMIS du TEMPS LIBRE de GARAT

La section de l'Amicale Laïque, les Amis du Temps Libre de Garat propose :

- le jeudi de 14H à 17H30 : des jeux de belote, scrabble, triomino, rumikub, etc...
- le jeudi de 17H30 à 19H : un groupe de chants
- le vendredi de 14H30 à 16H (une semaine sur deux) : un atelier « mémoire » comportant des exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes sortes de mémoire
- le lundi de 11H à 12H : gymnastique douce.

Si vous avez des idées pour de nouvelles animations, ou envie de partager nos activités, même si vous avez des difficultés pour vous déplacer, et dans le respect des conditions sanitaires imposées par la Covid, nous aurons plaisir à vous accueillir.

Contactez la Présidente, Madame Marie-Josèphe CHIARABINI-BAYOUX au 06.03.07.40.27 ou la secrétaire, Madame Sylvette GRATEAU au 05.45.60.68.43.



La Troupe Amateure du Collectif Nash

du théâtre pour et par les enfants, les ados et les adultes

Horaires :

Le mercredi de 14h à 15h30 pour les 7-10 ans
Le mercredi de 15h30 à 17h pour les 11-14 ans
Le jeudi de 19h30 à 21h30 pour les ados et adultes à partir de 15 ans

Tarifs :

Adhésion à l'association 1€

Pour les enfants (groupes du mercredi) : 200€ par an ou 150€ en tarif réduit (étudiants, demandeurs d'emploi, RSA...)

Pour le groupe du jeudi (ados & adultes) : 250€ par an ou 200€ en tarif réduit (étudiants, demandeurs d'emploi, RSA...)

* Et pour les familles, 20€ de réduction pour chaque enfant/ado supplémentaire inscrit.

À partir du 22 septembre, à la salle polyvalente de Garat

Contact :

Laura Lascourrèges
06.83.92.62.59
collectifnash@gmail.com

f @collectifnash

Le collectif Nash est un groupe d'acteurs-créateurs professionnels qui existe depuis 2015.

Avec notre troupe de Théâtre Amateur, nous transmettons notre savoir-faire du théâtre : nous travaillons sur l'expression des émotions, nos manières d'interagir les unes avec les autres et nous utilisons l'improvisation comme outil de recherche au centre de notre pratique.

La scène est un terrain de jeu pour prendre conscience de nos capacités à agir sur le réel, à grandir ensemble.

Pendant l'année, chaque groupe crée un spectacle, présenté en Juin lors d'une rencontre festive.

Travail du texte, corps, chant, masque et clown... Les artistes du Collectif Nash possèdent mille outils pour enrichir les répétitions et s'amuser !



▶ HORS CADRE VTT EN ITINÉRANCE SUR LE TOUR VTT DE CHARENTE



Pas besoin d'aller très loin pour changer d'air ! Cet été, HORS CADRE VTT a décidé de faire une partie du tour VTT de Charente balisé. Départ du centre de plein air du Chambon à Eymouthiers pour 4 jours de vélo en itinérance jusqu'à Tusson (250 km environ).

Le groupe a pu découvrir sur son parcours les lacs de Haute-Charente, différents châteaux (Etagnac, les ruines de Saint-Germain-de-Confolens, Verteuil/Charente), la vallée de l'Issoire. Les enfants, faisant essentiellement les étapes du matin, ont pu profiter des après-midis pour découvrir un peu plus en profondeur notre département riche en histoire et patrimoine: les thermes de Chassenon, le village gaulois reconstitué à Esse, Nanteuil-en-Vallée...

Un beau séjour qui a convaincu nos VTTistes de poursuivre ce tour de Charente l'année prochaine.

Pour plus d'informations sur les sorties et le fonctionnement de l'association, appelez Marie MASSAVIE, présidente, au 07 77 38 90 25 ou par mail : horscadrevtt@hotmail.com



▶ COURS DE YOGA

Les cours de yoga ont repris depuis le lundi 13 Septembre dans la nouvelle salle des fêtes de 18h00 à 19h15. Ce seront des cours doux pour tous, de yin yoga et yoga thérapie.

Cette pratique est profitable à tout le monde quelque soit l'âge et les problématiques physiques. Elle vise la prévention et le traitement pour

les personnes souffrant de pathologies diverses, maux physiques, tels que le mal de dos, épaules, genoux, les maladies respiratoires, les problèmes d'alignement de la colonne vertébrale, les soucis cardiaques, l'apaisement psychologique.

Cette dimension thérapeutique sera associée à des cours de yin yoga qui sont des pratiques puissantes dérivées du Hatha Yoga traditionnel. Il s'agit de séances lentes et méditatives dans lesquelles l'attention se porte sur les articulations, les ligaments et les tissus/fascias. Chaque posture est tenue pendant une longue période de 3 à 5 minutes et constitue une méditation en soi.

Le yin yoga stimule les énergies du corps et leurs flux, et cela à travers tous les méridiens du corps. On travaille donc les zones où passent ces méridiens comme les hanches, la colonne vertébrale.

Durant une séance de Yin Yoga, il est important de respecter ses limites, une fois la limite trouvée, il faut rester immobile, laisser le corps s'ouvrir en restant longtemps dans la posture. La grande majorité des postures se font au sol.

Dans cette pratique on ne se sert pas du corps pour effectuer la posture mais de la posture pour rentrer dans le corps. Lors d'une séquence de Yin Yoga, on s'arrête à l'endroit où l'on ressent une quelconque résistance puis à l'aide du souffle on s'engage à rester immobile et à relâcher les tensions en amenant notre expiration dans la zone de tension.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Frédérique Buisson au 07 81 53 53 78, Site web officiel: www.yoga-angouleme.com

▶ AMALGAM

Vous aimez ou aimeriez chanter en chœur, en travaillant sérieusement dans une ambiance conviviale avec une chef de chœur exceptionnelle ? Venez nous rejoindre ou contactez-nous, pas de niveau requis seulement l'envie de partager le plaisir, de chanter, alors si le c(h)oeur vous en dit...

Au moment de l'écriture de l'article, le créneau et le lieu des répétitions n'est pas encore connu. Contactez l'association ou la mairie pour en savoir plus. Projets en cours : Stage création musicale les 6 et 7 novembre à la Salle multi activités.

Concert pour Noël dimanche 12 décembre 2021 à 16h30 Église St Pierre aux liens de Garat. Concert de printemps courant mars 2021 à la maison Maria Casares d'Alloue.

Contact :
Alice Macron :
06 99 32 03 34

Bruno Saillio :
06 45 87 66 47
amalgalm.garat@gmail.com



INFOS PRATIQUES



L'ARMÉE DE TERRE RECRUTE ET FORME DE SANS DIPLÔME À BAC + 5.



Elle offre des emplois dans 15 domaines d'activité et pour 117 spécialités (y compris les pompiers de Paris, la Sécurité Civile, le Service de l'énergie opérationnelle...)

Conditions générales :

- être de nationalité française
- avoir accompli la journée défense et citoyenneté avant l'engagement
- être reconnu apte médicalement lors des tests d'évaluations

Conditions de diplôme et d'âge par catégorie d'emploi sans-diplôme à BAC +5 EVAT (engagé volontaire de l'armée de Terre): 17,5 ans à 30 ans. de BAC à BAC +5 EVSO (engagé volontaire sous-officier) : 17,5 ans à 29 ans. de BAC* à BAC + 5 OFFICIER 17 ans à 32 ans. *à partir de BAC OFFICIER PILOTE HÉLICOPTÈRE ou élève officier en formation initiale en Allemagne (EOFIA)

Le CIRFA d'Angoulême vous accueille au 167 rue de Périgueux 16000 Angoulême

Horaires d'ouverture :

lundi au vendredi 9h00 -12h00 et 13h00-17h00
prise de rendez-vous via le site S'ENGAGER.FR
ou par téléphone 05 45 22 86 85

site <https://www.sengager.fr> (cliquer sur l'onglet ÉCHANGER AVEC NOS SOLDATS et vous serez mis en relation avec des militaires en activité qui répondront à vos questions)

AGENDA



Par mesure de précaution et parce que les règles sanitaires sont en constantes évolutions, nous ne pouvons communiquer longtemps à l'avance les prochaines manifestations sur la commune.

Pour être informé des manifestations à venir, nous vous informerons au fur et à mesure au travers de nos différents moyens de communication. Vous pouvez retrouver les informations des manifestations à venir

En appelant la mairie au **05 45 60 62 73**

LA COMMUNICATION VERS ET POUR LES HABITANTS

Pour rappel, vous pouvez retrouver des informations communales :

Sur le site de la commune
www.garat.fr



Sur facebook
[@garatofficier](https://www.facebook.com/garatofficier)



Sur **PanneauPocket**
application mobile application PC



Infos légales

Magazine municipal de Garat
133, rue Jean Bouillaud
16410 GARAT

05 45 60 62 73
www.garat.fr
mairie@garat.fr

Retrouvez nous sur facebook



Directeur de la publication :
Hervé Ramat

Coordination et rédaction :
Commission communication :
Sylvie Perron, Alexandre Bastard, Virginie Ché,
Arnaud Pascon, Solange Olaizola, Stéphane Cahorel.

Crédits Photos : Freepik - Mairie de GARAT
Impression : Côté Charente - Gond-Pontouvre
Distribution : Médiapost
Imprimé à 1000 exemplaires sur papier PEFC

ISSN : 1629 - 0984

