

Bien vivre

Décembre 2020



BULLETIN MUNICIPAL D'INFORMATIONS MENSUEL

SOMMAIRE

Le Mot du Maire
Nouvelles du RPI
Noël Solidaire
Médiathèque
municipale
Ramassage des
encombrants
Travaux RD 52
Légalisation de
signature
Cérémonie u 11
novembre
Défi de Noël
Les commerces de
notre village
Transport à la
demande
Bouclettes et coton
Kinésiologie
Mesparentsemoi
Agenda des
associations
Fabriquer une
couronne de Noël
originale
Idée repas de Noël
Jeux de Noël
Coordonnées utiles
Calendrier du mois



JOYEUSES FÊTES

Comité de rédaction

Jean-Claude Dougnac
Elsa Guingan
Véronique Parenti
Florence Villardi
Maryline Feuillerat
Geoffrey Zorzi

Rédaction administrative

Maryse Bordes
Nathalie Mailleau



*Imprimé par la Mairie de
Mazères-s/-Salat*

Le Mot du Maire

Mes chères concitoyennes, mes chers concitoyens,

Le virus circule toujours et il est très actif. Nous ne devons rien lâcher, rester vigilants, mobilisés, prendre soin de nous et de nos proches. Face au nombre de patients toujours élevé admis à l'hôpital et dans les services de réanimation, devant le nombre de décès et de drames familiaux, la protection de la santé des citoyens est plus que jamais une priorité ! La situation de tension au sein de l'hôpital, la fatigue et la détresse des personnels soignants confrontés à l'afflux constant de nouveaux patients, imposent de poursuivre les efforts en évitant les rassemblements, en respectant les gestes barrières et en portant le masque pour enrayer la progression de l'épidémie. Les chiffres des derniers jours confirment une amélioration significative du nombre de malades qui entrent à l'hôpital et en réanimation, mais les services de soins pour la COVID-19 sont toujours en tension. Depuis le 28 Novembre, les mesures d'aménagement du confinement, l'ouverture des commerces constituent un élément positif dans ce contexte anxiogène mais il exige une responsabilité de tous pour permettre une nouvelle étape le 15 décembre afin de passer des fêtes de Noël en famille et retrouver un peu plus de liberté.

Bien évidemment j'ai une pensée pour Martine, sa famille, ses employés car leur bar/restaurant reste le seul commerce de proximité dans notre village à ne pas avoir l'autorisation de réouvrir jusqu'au 20 janvier 2021.

LA VIE ASSOCIATIVE EST UN ENJEU MAJEUR DANS LA PÉRIODE !

Nous voulons tous retrouver notre liberté, le besoin de se réunir en famille, entre amis, dans les associations, de se déplacer, de pouvoir refaire des activités, retrouver une vie normale est une aspiration très forte.

La pandémie avec les conséquences désastreuses qui l'accompagnent dans le domaine économique et humain a mis en lumière le rôle irremplaçable du secteur associatif. Lors du premier confinement et depuis celui d'octobre, la réactivité des associations pour secourir, sécuriser, protéger, aider, a démontré son efficacité pour répondre aux urgences liées à la situation.

Pour autant un pan entier du milieu associatif a subi un vrai coup d'arrêt, la culture, le sport, le tourisme, les loisirs, alors que les associations de lutte contre l'exclusion, du médico-social se sont retrouvées avec un surcroît d'activités, sans moyen supplémentaire. Le tissu associatif concourt au dynamisme de notre territoire, à son animation et au lien social.

La vie associative, son organisation et son rayonnement, ses valeurs de solidarité et de partage constituent une véritable richesse.

Elle résulte de conquêtes citoyennes et trouve son fondement dans la loi de 1901 qui a ouvert le droit et la liberté à toute personne de s'associer sans autorisation. L'existence des associations, c'est la possibilité pour des millions d'adhérents de pratiquer les activités de leur choix, d'acquérir des compétences, de porter un projet collectif, de s'épanouir pour un faible coût d'adhésion. Les associations sont fondées sur la recherche de l'émancipation et de l'engagement citoyen, gérées selon la règle égalitaire " une personne une voix".

Nous devons préparer la reprise d'activité de nos associations et le retour dans leur vie collective des bénévoles et des adhérents, elles constituent un lieu de construction de la démocratie.

Dans cette période difficile pour tous, nous avons besoin de nous rencontrer, d'échanger, de parler, de débattre, de retrouver la joie d'être ensemble et permettre le lien social.

Dès à présent, les associations doivent répondre aux besoins de tous, toutes générations confondues être présentes, réunir les bénévoles par tous les moyens possibles, être opérationnelles, disponibles, à l'écoute, faire des propositions à leurs adhérents pour retrouver une vie sociale et le vivre ensemble ! Cette année Noël ne sera pas, hélas, un Noël comme les autres. J'espère malgré tout que vous pourrez vous retrouver en famille tout en restant vigilant.

Quant au réveillon du 31 décembre si vous prévoyez de " faire la fête " soyez encore plus prudents, afin que cette année 2020 garde avec elle la Covid et que l'année 2021 nous permette de reprendre une vie normale en bonne santé en ayant vaincu ce virus...

Bonnes Fêtes ! Prenez soin de vous, de vos proches et des autres !

Bien à vous !

Le Maire
Jean-Claude DOUGNAC

Nouvelles du RPI

"Du bois local pour ma classe", un projet de partenariat école, mairie, Région

Les écoliers à la découverte de la filière bois

Le mardi 13 octobre, notre classe a été invitée à visiter le lycée du bois de Montauban de Luchon. C'est le chef d'atelier, M Escat, qui nous a accompagnés toute la matinée pour nous montrer les ateliers de transformation du bois. (Romane, Gabriel et Alizée)

On est d'abord monté dans une énorme machine très puissante (surnommée Obélix !) qui peut déplacer d'énormes grumes : ça m'a beaucoup plu. (Juliette).

Puis, on a mis des bouchons d'oreilles pour visiter les ateliers où les lycéens et les professeurs nous ont expliqué comment ils travaillent le bois en nous montrant leurs machines dans la scierie. (Roxane). Dans l'atelier menuiserie, on a vu les chaises qu'ils avaient fabriquées. Ils ont aussi construit un petit chalet pour la station de ski. (Leyna). Ils concevront bientôt pour notre école le meuble que nous choisirons et dessinerons avec une animatrice designer. Celle-ci est déjà venue en classe nous présenter différentes essences de bois et les étapes de la transformation.

L'après-midi, nous avons fait une balade dans une hêtraie sapinière pour découvrir les "secrets" de la forêt avec un garde forestier et son chien berger. On a observé les plantes, trouvé des champignons, mesuré les arbres, écouté les oiseaux, mangé les fânes du hêtre, appris les beautés et les dangers de la montagne. (Nolan)

C'était une superbe visite : merci aux guides ! (Roxane)



Nouvelles du RPI (suite)

Atelier avec la designer pour la conception du meuble en bois local pour l'école

Le 17 novembre, Anaëlle, la designer, est revenue à l'école pour parler du meuble que nous allons faire réaliser en bois local pour l'école. (Alizée)

Elle nous a d'abord fait écrire le cahier des charges, qui explique notre projet de changer le meuble bibliothèque du hall qui est abîmé. (Timéo, Léia)

Puis, chacun a dessiné son idée de meuble (Nolan) et l'a montré à la classe (Hugues). On a tous très bien travaillé et dessiné (Mona).

Par groupe, on a ensuite réalisé une maquette de ce meuble de rangement avec des morceaux de bois que l'on pouvait accrocher. (Alexis, Ilhan)

Ce que j'ai préféré, c'est construire la maquette (Leyna, Gabriel).

Enfin, nous avons pris les mesures pour qu'Anaëlle dessine le meuble qui sera fabriqué au lycée du bois de Montauban de Luchon. (Ilhan). Cela m'a plu de mesurer le meuble (Emma). On a converti les cm en mm pour le plan. (Juliette)

Notre nouvelle bibliothèque sera en bois de hêtre (Romane). Nous avons hâte de la voir installée en fin d'année scolaire !



Classe de CE1-CE2 : novembre 2020

Avec cette rentrée particulière pour les enfants, les CE1 CE2 se sont exprimés à travers leurs productions en arts plastiques.

Nous avons choisi le lotus pour garder espoir en des jours meilleurs.

Paroles d'enfants : « Le lotus est une plante qui vit dans la boue et la vase. Et de cette plante naît une magnifique fleur », « Ce que nous vivons n'est pas joli mais il naîtra des choses belles », « Le lotus sort d'un endroit qui n'est pas beau et pourtant c'est une belle fleur qui naît », « C'est une fleur qui pousse dans une matière qui n'est pas belle. Mais elle, elle est magnifique. Même si les choses ne sont pas belles, on peut avoir de l'espoir ».

Leurs productions ont été exposées à la cantine pour redonner un peu de joie et d'espoir.



Pour s'exprimer autour de la guerre (commémoration du 11 novembre), les enfants ont souhaité faire des œuvres sur la paix.

Lors de notre conseil d'enfants, une action pour les personnes âgées du village a vu le jour. Les enfants voulaient les aider dans ces moments difficiles. Ils ont décidé de leur écrire des lettres et de leur faire des dessins.

Grâce à la mairie et à Manuel Alcaide, ils vont pouvoir adresser des courriers aux personnes âgées du village.

Une belle idée de l'APEAI pour un Noël solidaire 🧑🏻

Collecte possible à l'Hôtel Communautaire à Mane.

La boîte de Noël Comminges :

L'idée est simple : dans une boîte (à chaussures), il faut réunir un truc bon (tablette de chocolat, bonbons...), un truc chaud (gants, bonnet, écharpe, chaussettes...), un produit de beauté (un savon, un parfum...), un loisir (livre, jeu, jouets, cahier, stylo, Sudoku ...) et un mot gentil ou un dessin.

Indiquer si c'est pour : un homme, une femme, fille ou garçon (âge).

Ces boîtes, emballées pour Noël, seront ensuite distribuées aux plus démunis.

Collecte jusqu'au 11 décembre.

Points collectes évolutifs : mairie de Montsaunes, Apeai, collecte de sang du 9 décembre, mairie de Mazères.



Le mois de décembre est idéal pour faire du tri et faire une bonne action.

Un point de collecte est en place à la mairie tout le mois de décembre pour l'association « **A la poursuite des étoiles** » basée à Ponlat Taillebourg qui récolte des jouets, livres, DVD enfants afin de les redistribuer dans les hôpitaux ou les envoyer par colis à des enfants qui se battent contre des cancers, des maladies génétiques.....

Cette année a été très difficile pour beaucoup de personnes, c'est pour cela que la mairie de Mazères organise une collecte alimentaire aux bénéficiaires des «**Restaurants du cœur**».

Jusqu'au 23 Décembre, vous pouvez déposer à la mairie de Mazères, des produits d'hygiène, d'entretien, des denrées alimentaires longue conservation (conserves, pâtes, riz, bonbons.... tout sauf du frais), et mettre votre don dans un sac ou un cabas.

« SEULS NOUS POUVONS FAIRE SI PEU,
ENSEMBLE NOUS POUVONS FAIRE BEAUCOUP »

Helen Keller



Ramassage des encombrants

Le prochain ramassage des encombrants aura lieu le :

mardi 15 décembre à partir de 8 h

Merci de bien vouloir mettre vos encombrants sur le trottoir devant chez vous.

Inscription obligatoire auprès du secrétariat de mairie (05.61.97.48.22)

avant le lundi 14 décembre 16 h 30.



Médiathèque municipale

La médiathèque municipale réouvre ses portes à compter du **lundi 30 novembre**, dans le respect des gestes barrières et avec obligation du port du masque.

Le fonds musical prêté par la médiathèque départementale a été entièrement renouvelé courant octobre ainsi que 200 ouvrages jeunesse.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter la mairie au 05.61.97.48.22

TRAVAUX RD 52 - route de St-Martory

Les travaux d'élargissement du RD se poursuivent, ils devraient être terminés en 2021 !

Bien évidemment nous sommes confrontés à un paradoxe :

- Élargir la route départementale pour plus de sécurité mais élargir la route c'est augmenter la vitesse donc créer un problème de sécurité pour les riverains !

Les mesures envisagées :

- déplacement du panneau Mazères-sur-Salat au croisement de la Laque à la croix.
- limitation de la vitesse à 50 km/h par un arrêté municipal.
- aménagement urbain pour la partie élargie : nous lançons une étude confiée au cabinet Dessens.

- concertation avec les riverains dès que nous pourrons organiser des réunions.

- l'aménagement du RD 52 prévoit la création d'un trottoir pour les piétons dans le virage où le mur a été démolé jusqu'au panneau d'entrée de village actuel.

- l'interdiction de stationner du panneau d'entrée du village au panneau stop.

- l'aménagement du carrefour du RD 52 du Latéral et de la rue de la Gare : nous mettrons en place un giratoire avec priorité à gauche.

L'ensemble de ces travaux d'urbanisation ne pourront être effectués qu'après la fin des travaux d'élargissement du RD 52.

Légalisation de signature

De quoi s'agit-il ?

La légalisation d'une signature sert à authentifier votre propre signature lorsqu'elle est apposée sur un acte qui a été rédigé et signé sans la présence d'un notaire.

La procédure sert à vérifier que vous êtes bien la personne concernée par le document.

Une administration ne peut pas exiger la légalisation de signature apposée sur une pièce qui lui est remise ou présentée.

Vous devez vous adresser à la mairie de votre domicile.

Il faut présenter les documents suivants :

- Pièce avec la signature à légaliser
- Pièce d'identité sur laquelle figure votre signature

Si vous ne présentez pas de pièce d'identité, vous devez être accompagné de 2 personnes témoins. Elles doivent être munies de leur pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

L'authentification de votre signature se fait obligatoirement en votre présence.

Vous devez signer au guichet devant l'agent.

Vous pouvez également faire cette démarche devant le notaire de votre choix.

Cérémonie du 11 novembre



La commémoration de l'armistice de la 1^{ère} Guerre Mondiale, contrainte par les conditions sanitaires, s'est déroulée uniquement en présence des porte-drapeaux, des maires de Cassagne et Marsoulas, du Maire et des élus de Mazères.

Un peu d'histoire...

Le rôle des femmes pendant la 1^{ère} guerre mondiale .

Les représentations et les discours mettent très majoritairement en scène des femmes cantonnées dans leur rôle traditionnel de mères aimantes, d'épouses fidèles ou d'infirmières compatissantes or... plus qu'une entrée des femmes dans le monde du travail, la Grande Guerre a marqué une redéfinition des rôles. Exemple en **Occitanie** :



Un déplacement sectoriel : l'accès des femmes à de nouveaux emplois : L'album de la Poudrerie de **Toulouse**, présente sur le travail des femmes dans des secteurs d'activités jusqu'ici réservés aux hommes. On y voit deux femmes manipulant un levier d'aiguillage lors du passage d'un train ; d'autres posent en conduisant une pompe à eau pour lutter contre les incendies ; on les montre en train de manipuler une machine ou de surveiller des produits dangereux.



Les femmes qui fabriquaient les obus étaient appelées « **Munitionnettes** »



*Le travail des femmes au sein de l'usine métallurgique de **Pamiers** en février 1916.*



L'usine s'est adaptée à cette féminisation de la main d'œuvre en mettant en place une pouponnière, dans laquelle les nourrices s'occupent des enfants du personnel.

Si la participation des femmes à l'effort de guerre soulève la question des droits politiques, les Françaises en restent privées à la fin du conflit. La sortie de guerre se traduit par un renvoi massif des femmes des secteurs de l'économie auxquels le conflit leur avait donné accès. Au moment de l'armistice, le gouvernement les incite à retourner à leurs activités antérieures...



*Le travail des femmes dans les champs à **Eauze** (Gers), 1916*

Préparatifs de Noël

**Vous aimez Noël et les décorations ?
Alors cette invitation est pour !**

**Défi
Noël !**

Dès que vous verrez les sapins installés dans les rues de Mazères, n'hésitez pas (lors de votre balade quotidienne ou de vos achats...) à venir y accrocher vos petites créations ou vos décorations recyclées et faire une photo de votre passage.

**Créer,
partager,
pour
embellir
notre
village !**

**Petits lutins
aux doigts
de fées :
créez,
amusez-
vous !**



**Petits
anges de
Mazères, à
vos petites
mains !**

Envoyez -nous vos selfies seuls ou en famille devant le sapin décoré par vos soins (sur le site ou le Facebook de la commune). La galerie photo vous sera proposée dans le prochain bulletin.

**Laissez parler la magie de Noël
qui est en vous.**

On compte sur vous.



Proposition de balades littéraires

Parcourez la commune à partir du 1er décembre, et observez l'espace public. Comme des feuilles d'automne, quelques pensées poussées par le vent, pour résister encore un peu au frima de l'époque...

Nous vous souhaitons de belles réflexions, et que celles-ci nourrissent vos promenades aux quatre coins de la ville, en ce temps où la culture est muselée.

LES COMMERCES DE NOTRE VILLAGE



Pour les fêtes de fin d'année, soutenons nos commerçants qui vous offrent des idées de cadeaux, de menu ou encore de décoration !

NOM :	ACTIVITES :	ADRESSE :	TELEPHONE :	SITE WEB :
Tabac-Pressé MORENO	Tabac / Presse	25 rue Marcel Loubens	09.71.37.57.17	
Céli-tiff	Coiffeur	3 bis rue du stade	05.61.97.68.61	
La corbeille d'argent	Fleuriste	2 place des raisins secs	05.61.90.26.60	
Le fournil de Béa	Boulangerie / Pâtisserie	place des raisins secs	07.84.85.37.96	
Chez Fronton	Boucherie / Charcuterie	19 rue Marcel Loubens	05.61.97.48.11	
EARL La Metairie	Vente directe viande	Rue de la gare	06.14.15.53.46	Lesviandesdelametairie.com
Café des Sports	Hôtel & restaurant	1 place de la Mairie	05.61.97.48.50	
La ferme du Tuzaguet	Vente directe yaourts & lait fermier	Lieu-dit du Tuzaguet	05.61.97.58.70	Bienvenue-a-la-ferme.com
Marine Quinonero	Vente de miel	1 place Victor Bonzom	06.34.10.65.79	
Ferronnerie Meschia	Ferronnerie d'art	5 B place Victor Bonzom	06.22.27.67.44	
Conjugaison création	Atelier Design	10 rue des Papetiers	09.51.18.36.28	Conjugaison-creation.fr
WILK	Artiste peintre grapheur	4 place Victor Bonzom	06.58.26.67.11	
Viviane Berlin	Artiste peintre	4 Ter Place Victor Bonzom	06.10.32.15.56	
Les Résinoeuds	Sculptures et objets déco bois	3 Place Victor Bonzom	06.68.96.18.36	
L'Atelier de Mad'moiselle GAIA	Fabrication de bijoux, vêtements, accessoires, ...	5 C Place Victor Bonzom	06.25.40.33.73	
Olivier MINH	Photographe	6 rue des papetiers	06.64.59.97.70	Olivier-minh.fr

Transport à la demande

La Communauté de Communes Cagire Garonne Salat propose un service de Transport à la Demande : un transport pratique, économique et à domicile. Le minicar vient vous chercher chez vous et vous ramène à votre domicile.

Tarif unique : **2 € aller / retour** par personne, quel que soit le point de montée.

Le Transport à la Demande est un service réalisé sous la responsabilité de la Communauté de Communes Cagire Garonne Salat, avec le soutien du Conseil Départemental de Haute-Garonne et de la Région Occitanie.

Le but est de faciliter les déplacements des haut-garonnais résidant en marge des circuits et des

services Arc-en-ciel et Tisséo. Le transport à la demande est un réseau local, avec une vocation sociale marquée, venant compléter la desserte classique. Le tarif de chaque voyage est à prix unique : 2 euros.

Secteur SALIES-DU-SALAT

- le lundi matin au marché de Salies-du-Salat (arrivée vers 9h30, retour entre 12h et 12h30)

- le mercredi après-midi à Salies-du-Salat (arrivée vers 14h30, retour entre 17h et 17h30)

Sur réservation par téléphone au **05.61.90.84.04** (nouveau numéro de tél au 05/11/2020) auprès du transporteur DUCOS Frères : le vendredi avant 17 heures pour le lundi, le mardi avant 17 heures pour le mercredi.

Bouclettes et Coton



Bouclettes et Coton : créations macramé

De la tête de lit de 2m de long aux boucles d'oreilles, en passant par les incontournables portes-plantes tout est possible avec le coton ! Je lui fais parfois quelques infidélités en travaillant la corde de jute, de chanvre ou le sisal.

Mes créations sont pour la plupart des modèles uniques car j'aime l'idée de travailler pour une personne, une ambiance...

Donc n'hésitez pas à me faire part de vos envies de déco et venez découvrir mon univers !

Bien sûr, si une pièce vous plaît, je peux vous la refaire.

Vous trouverez sur ma page Facebook (Bouclettes et Coton), toutes mes créations ainsi qu'un album spécial "Boutique de Noël" pour des idées cadeaux toutes douces !

Vous pouvez également me contacter via bouclettesetcoton@gmail.com

Le Voyage intérieur



Nous vivons une situation actuellement qui perturbe nos habitudes de vie, nos valeurs.. et peut engendrer stress, anxiété ou fortes émotions.

Pour retrouver le sourire, une énergie positive, la sérénité..

Accompagnement individuel

Enfants - Ados

Adultes

un accompagnement personnalisé selon vos besoins

INFOS 06.84.93.12.48
www.fanny-sophro.fr
voyageinterieur31@gmail.com
 Lieu d'accueil : 10 rue la carretière



La **SOPHROLOGIE** répond à ses problématiques avec des résultats rapides.

SEANCE DE RELAXATION MEDITATION

(1h) guidée à votre convenance : en individuel ou à 2 ou 3, Au cabinet ou à domicile.. (modalités à voir sur le site)

Kinésiologie



Véronique ITHIER

2 Promenade de Riach
31260 Mazères sur Salat

Consultation sur rendez-vous **06.83.78.55.94.**

Kinésiologue

Formée en Adaptogénèse à l'EduTM, Ecole professionnelle de kinésiologie. Formation de base, complétée par des modules de niveaux avancés.

La Kinésiologie

L'art de donner la parole au corps.

A tous les âges de la vie.

La Kinésiologie est une approche éducative et non médicale, orientée vers la responsabilisation de soi.

«C'est un ensemble de techniques opératoires qui utilisent le test musculaire pour détecter et corriger des déséquilibres dans le domaine structurel, énergétique, émotionnel, etc.» Fédération des Ecoles de Kinésiologie.

La kinésiologie décrite ici a pour tronc commun les travaux du Dr George Goodheart, (chiropracteur américain). Dans les années 60, il découvre la relation entre les muscles, les méridiens d'acupuncture, les organes et certains points réflexes du corps. Et de son élève, le Dr John THIE ; habité par la volonté de diffuser et de partager avec le plus grand nombre ces connaissances ; créé le « *Touch for Health* » (TFH) ou « La Santé par le Toucher » .

Sur ce tronc commun d'autres branches se sont développées :

- *L'éducation kinesthésique* ou *Le Brain Gym* mis au point par le Dr Paul Dennisson, spécialiste du développement des capacités d'apprentissages à travers la coordination cérébrale.
- *3 concepts en 1* ou *Three in One Concepts* ; méthode d'intégration cérébrale, a été développée par , Gordon Stokes, Candace Callaway et Daniel Whiteside ; s'adresse à la sphère émotionnelle.
- *L'adaptogénèse** créée par Francis Vieules (chercheur et directeur de l'EDUtm, formé auprès des fondateurs) «...vise le développement des capacités adaptatives de l'individu.» C'est :
 - une approche synthétique, globale et holistique plutôt qu'un syncrétisme de différentes techniques,
 - une recherche plus causale des déséquilibres pour obtenir des corrections durables ou définitives,
 - Primum non nocere.

• Il existe dans le monde plus 70 courants en kinésiologie.

Pour aller plus loin : www.adaptogenese.fr



L'objectif

Acquérir et conserver un **état d'équilibre et de bien être global** (physique, mental, émotionnel).

Accomplir ce qui est important pour soi, accéder à son potentiel optimum ...

Améliorer ses **capacités d'apprentissage** (difficultés de concentration, d'organisation, de lecture, d'écriture, ...)

Gérer son stress, sa confiance en soi (examens, entretien d'embauche ...)

Changements de vie (séparation, chômage, deuil...)

Resistance et récupération physique/sportive...

Une séance dure environ 1h30.

Aucune tenue vestimentaire n'est demandée, il est important que vous soyez confortable.

Tarifs :

50 € Adulte
30 € Enfant
(moins de 13 ans)



Le kinésiologue* n'établit aucun diagnostic médical ne prescrit et ne traite pas. Il ne demande jamais de suspendre un traitement médical en cours.

Il ne se substitue pas à un professionnel de santé. Le kinésiologue* est un facilitateur qui accompagne l'individu vers une pleine réalisation de lui-même.

Mesparentsemoi



Je m'appelle
Amandine Sourd.

Depuis très jeune, je suis passionnée par la petite enfance, la maternité, et la parentalité.

C'est pour cette raison que j'ai choisi, il y a six ans, de me former au métier d'Éducateur de Jeunes Enfants. Mes trois années d'études m'ont permis de former et me spécialiser dans le développement de l'enfant de 0 à 6 ans, ainsi que dans l'accompagnement à la parentalité, et l'accompagnement des professionnels.

Après quatre années d'expérience en crèche, dont deux en tant que directrice adjointe, j'ai ressenti le besoin d'accompagner davantage les parents et futurs parents.

C'est pourquoi j'ai choisi de créer Mes parents émoi, afin de proposer aux futurs parents et parents des prestations autour de l'accompagnement à la parentalité et au "bien-être" (accompagnements personnalisés, massages pré et post-nataux, atelier massage bébé, réflexologie bébé-affective, ateliers

enfants-parents, groupes d'échanges entre parents,...).

Pour proposer un accompagnement de qualité, j'ai choisi de mettre à profit mes compétences et connaissances acquises lors de ma formation d'EJE et lors de mes expériences professionnelles. Mais, j'ai aussi fait le choix de me former auprès de l'École du Bien-Naître de Sonia Krief, et l'école A.M.I de formation, afin de me spécialiser dans l'accompagnement périnatal et post-natal.

Dès que le contexte sanitaire nous le permettra, je proposerai, en partenariat avec la mairie, des ateliers enfants-parents collectifs, tous les samedis matins, ainsi que des groupes d'échanges entre parents, une soirée par mois.

Pour participer aux ateliers, vous pouvez vous inscrire (les places sont limitées), en me contactant par téléphone, par mail, ou via les réseaux sociaux.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur mon projet, vous pouvez vous rendre sur mon site internet : www.mesparentsemoi.com ou me contacter par téléphone (06.45.61.00.49) ou par mail (mesparentsemoi@gmail.com).

MCS RUGBY

La saison avait pourtant bien commencé pour le MCS, même si les incertitudes planaient sur le monde de l'ovale.

Trop de contraintes, trop d'interdits, le virus n'avait pas encore dit son dernier mot et a fini par nous « couper les jambes » !

Cela fait un mois maintenant que le stade reste silencieux et la pelouse bien déserte.

Des doutes subsistent encore quant à la reprise de nos petits qui pourraient avoir lieu début décembre mais..... Et nos plus grands, une reprise fin janvier ??? Ce ne sont que des bruits de couloirs, rien d'officiel, Patience...

En attendant des jours meilleurs et le plaisir de se retrouver au bord du terrain, le MCS vous remercie de votre soutien et vous souhaite à tous ainsi qu'à vos proches d'excellentes fêtes de fin d'année.

Soyez prudents.

« Le rugby permet aux enfants de devenir des adultes et aux adultes de rester des enfants ».
(JP RIVES)



FABRIQUER UNE COURONNE DE NOËL ORIGINALE

Noël est l'occasion rêvée de se lancer dans des créations DIY. Après les boules de Noël, les sapins revisités et le calendrier de l'Avent, la couronne de Noël est simple à réaliser soi-même ! Elle permet de décorer votre intérieur comme votre extérieur. Très populaire, la tradition de la couronne de Noël est aussi très ancienne. Qu'on l'appelle couronne de bienvenue ou couronne de l'Avent, la couronne est une décoration que l'on fixe sur sa porte d'entrée, que l'on pose sur sa table de fêtes au réveillon ou bien encore que l'on accroche au mur du salon. Elle apporte authenticité et gaieté dans la maison ! A la recherche d'une idée créative pour fabriquer soi-même une couronne de Noël originale ?

Trouvez l'inspiration avec nos DIY faciles à réaliser, écologiques et économiques. Oh oh oh... Au travail !

TRANSFORMEZ UN CINTRE EN COURONNE DE NOËL

Voici un DIY à partir d'un vieux cintre en métal pour une couronne de Noël esprit 100% récup' ! On vous propose ce tutoriel pour réaliser une version originale, végétale et upcyclée de la traditionnelle couronne de l'Avent. On a décidé d'opter pour une couronne à base de sapin, d'eucalyptus séché, quelques brins de gypsophile, des oranges séchées, et des petits bâtons de cannelle pour... couronner le tout ! Mais, les possibilités sont infinies : vous pouvez ajouter des petites branches (avec et sans feuilles), des pommes de pins ou encore du ruban. Version minimaliste ou plus garnie selon vos envies, cette couronne de Noël joue la carte de l'originalité pour votre déco de fêtes de fin d'année, effet garanti !

MATÉRIEL POUR FABRIQUER VOTRE COURONNE DE NOËL :

- Un cintre
- Des branchages de sapin
- De l'Eucalyptus séché
- Quelques brins de gypsophile
- Des oranges séchées
- Du fil de fer fin (pour accrocher les divers composants)
- Un sécateur



 Astuce déco : Customisez votre cintre en métal en le bombant en doré ou en noir par exemple selon le thème de votre décoration de Noël !

LES ÉTAPES POUR CRÉER UNE COURONNE DE NOËL :

Pour commencer, tordez le cintre en métal de façon à former un (joli) cercle. Cette première étape demande un peu de force, vous pouvez vous aider d'une pince si besoin.

Pour obtenir des rondelles d'oranges séchées, il vous faudra couper des rondelles d'orange sur une planche à découper, sur 0,5 cm d'épaisseur environ, les déposer bien à plat sur la grille d'un four à chaleur tournante à 90°C et laisser sécher 2 heures. A mi-temps, retourner les rondelles à l'aide d'une spatule pour uniformiser le séchage et laisser refroidir dans un endroit sec.

FABRIQUER UNE COURONNE DE NOËL ORIGINALE (suite)

Pour former votre couronne, nous recommandons toujours d'ajouter d'abord le feuillage qui constitue la base (donc ici le sapin). Accrochez les différentes branches à votre couronne avec le fil de fer fin pour former un rond et cacher un peu votre cintre.

Préparez vos accessoires et éléments de décoration, et placez-les devant vous afin de tout avoir à proximité, et de voir ce qu'il vous reste au fur et à mesure que vous créez votre couronne de Noël.

Un à un nouez les accessoires en enroulant du fil de fer fin autour de chacun de manière à en faire un ornement, qui ensuite s'accrochera facilement à la structure de votre couronne. Commencez par accrocher et fixer l'eucalyptus séché, ensuite les oranges séchées et enfin les brins de gypsophile dans le sens de la couronne. Et voilà !



Astuce d'entretien : Pour garder plus longtemps votre couronne à l'intérieur, vous pouvez vaporiser les végétaux d'eau. Dans ce cas, éloignez la couronne du mur et vaporisez contre une surface qui ne craint pas l'humidité.

REVISITEZ LA COURONNE DE NOËL EN ÉTOILE EN BOIS

Envie de revisiter la tradition de la couronne de Noël ? Une décoration de fête petit budget et simple à réaliser avec quelques branchages glanés au jardin ou lors d'une promenade automnale en forêt. On vous propose une idée simple pour moderniser la traditionnelle couronne de Noël : une étoile de Noël lumineuse en branche de bois !

MATÉRIEL POUR FABRIQUER L'ÉTOILE DE NOËL :

- 5 branches de bois
- De la ficelle
- Un (bon) sécateur
- Une guirlande lumineuse
- Un pistolet à colle (si vous souhaitez)

LES ÉTAPES POUR RÉALISER VOTRE ÉTOILE LUMINEUSE :

Pour commencer, placez vos branches de bois afin de former votre étoile. Attachez ensuite les branches qui se rejoignent à l'aide de la ficelle. Veillez surtout bien à ce qu'elles gardent la bonne forme. Si besoin, vous pouvez les fixer à l'aide d'un pistolet à colle.

Découper les tiges qui débordent du fil avec votre sécateur. Vous avez créé votre structure.

Enfin, saisissez votre guirlande lumineuse. Enrouler-la tout autour de votre étoile.

Et voilà le tour est joué, vous venez de créer une étoile lumineuse d'ambiance parfaite pour faire scintiller vos soirées d'hiver !



Idée Repas de Noël

8 Pains à toasts ronds ou 8 tranches de pain d'épices
 8 Tranches fines de foie gras cuit ou mi-cuit prévoir un bloc de 250 g
 2 Pommes golden
 1 c à s de Sucre
 1 c à c Cannelle
 1 c à c Muscade
 1 Noisette de beurre
 1 pincée Sel



Préparation

Peler, épépiner et couper les pommes en petits dés. Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle antiadhésive et ajouter les dés de pommes, le sucre, la cannelle, la muscade et la pincée de sel, mélanger et laisser cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les pommes soient fondantes (environ 10 minutes). Laisser ensuite refroidir les pommes dans la poêle. Pendant ce temps, détailler les toasts à l'aide d'un emporte-pièce afin de retirer la croûte, détailler également les tranches de foie gras avec ce même cercle et disposer par-dessus les toasts, ajouter enfin une ou deux cuillères à café de dés de pommes dans le cercle en tassant bien avec la cuillère, puis retirer le cercle.

Pour finir Conserver au réfrigérateur jusqu'à dégustation.



Recette de magret de canard aux clémentines miel et romarin

Pour 4 personnes - Temps de préparation 20 mn - Temps de cuisson 15 mn

canard Noël - repas réveillon - volaille Noël

Ingrédients:

- 2 magrets de canard
- 6 clémentines
- 2 branches de romarin
- 1 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès
- sel et poivre

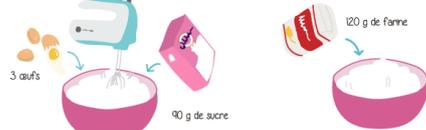
Préparation de la recette:

- Epluchez 2 clémentines et détachez les quartiers. Pressez les clémentines restantes afin d'obtenir environ 5 cl de jus.
- Dans une casserole à feu moyen, faites caraméliser le miel et le vinaigre puis ajoutez le jus des clémentines. Portez à ébullition, laissez le jus devenir sirupeux et complétez par les quartiers de clémentines et 2 petites branches de romarin. Remuez délicatement avec une cuillère en bois et maintenez à feu très doux.
- Dans le même temps: quadrillez la peau des magrets de canard en faisant des entailles peu profondes avec un couteau pointu.
- Chauffez une poêle à feu moyen fort et mettez les magrets à cuire côté peau environ 7 min. Videz la graisse rendue et terminez la cuisson des magrets sur l'autre face environ 3 min pour obtenir une chair rosée.
- En fin de cuisson, salez et poivrez les magrets, ajoutez les clémentines et leur jus, décollez les sucs de cuisson dans la poêle et laissez 1 min sur le feu en arrosant le magret.

Pour 4 personnes

Bûches sucettes

1 Fouettez les œufs entiers et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis incorporez la farine tamisée.



2 Versez la pâte sur une plaque garnie d'une feuille de papier cuisson. À la sortie du four retournez le biscuit sur un torchon humide puis roulez-le dedans et laissez refroidir.



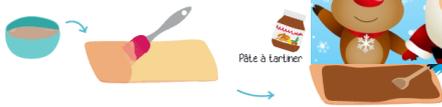
3 Dans une casserole, faites chauffer le sucre et l'eau à feu moyen. Laissez refroidir.



www.c-monetiquette.fr

1/2

4 Imbibez le biscuit de sirop. Puis étalez la moitié de la pâte à tartiner sur le biscuit.



5 Roulez le biscuit en serrant bien. Recouvrez-le de film alimentaire et mettez-le au frais pendant 1h.



6 Recouvrez légèrement la surface de pâte à tartiner, puis roulez-la dans les billes de sucre.



7 Découpez le gâteau en tranches et piquez chacune d'un bâtonnet en bois.



www.c-monetiquette.fr

2/2

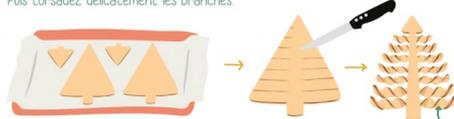
Pour 6 personnes

Sapins feuilletés au chocolat

1 Déroulez la première pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Ensuite, garnissez-la de pâte à tartiner. Puis recouvrez l'ensemble avec la deuxième pâte feuilletée.



2 À l'aide d'un couteau découpez la pâte de façon à former 2 sapins. Découpez des bandes de pâte sur les deux côtés, en laissant une marge au centre. Puis torsadez délicatement les branches.



ASTUCE

Avec les chutes de pâte feuilletée, créez des petits sapins ou des minis-décorations de Noël à déguster (étoiles...)

3 À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les sapins du jaune d'œuf préalablement battu. Enfouissez pendant 20 min jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré. À la sortie du four, laissez les sapins tiédir puis parsemez-les de sucre glace pour décorer.



www.c-monetiquette.fr

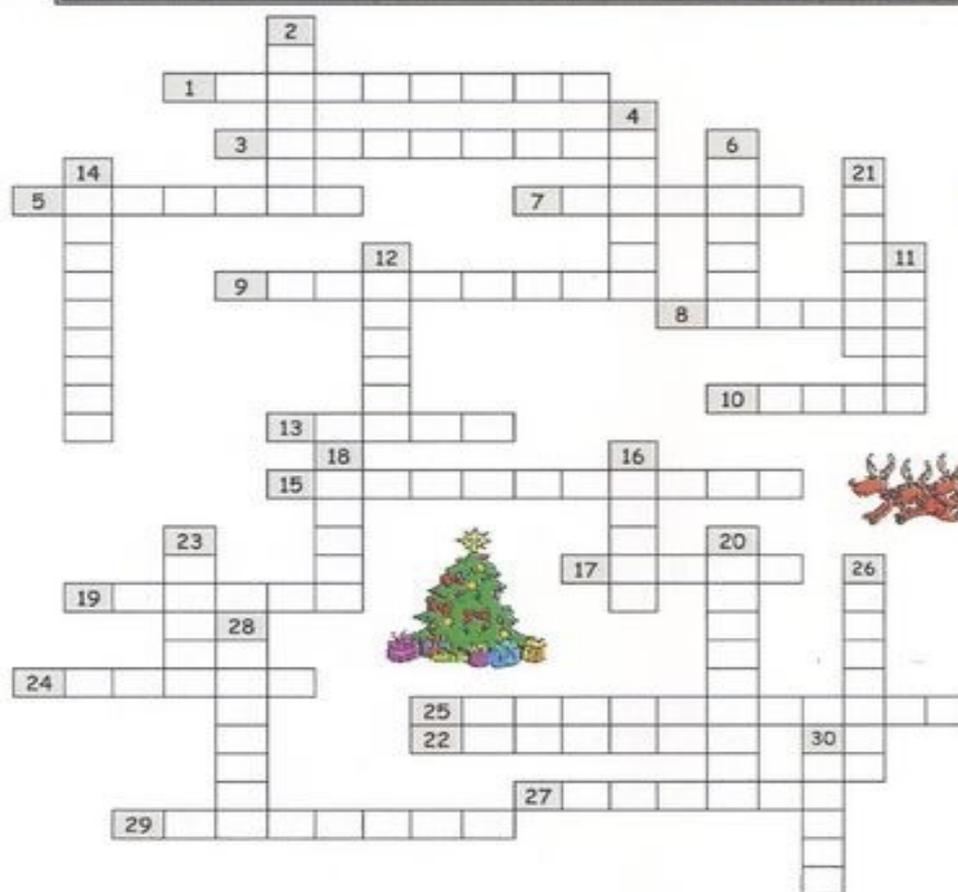
Sangria de Noël

Une sangria pour Noël ? Voici une recette qui pourrait en surprendre plus d'un ! Pétillante et douce, on vous propose un remix de saison de ce grand classique !

- 1 bouteille de vin rouge sec
- 3 verres d'eau pétillante
- 2 bâtons de cannelle
- 100 g de graines de grenade
- 2 oranges bio
- 2 pommes bio



MOTS CROISES DE NOËL



1. Moyen de transport du père Noël.
2. On la retrouve sous l'arbre de Noël.
3. Le père Noël doit y passer pour distribuer les cadeaux.
4. On peut la voir dans le ciel.
5. Ils tirent le traîneau du père Noël.
6. Ils aident le père Noël à fabriquer les cadeaux.
7. Il accompagnait l'âne dans l'étable où est né Jésus.
8. On parle de lui dans une chanson de Noël.
9. Dernier mois de l'année.
10. Noël en est une.
11. On célèbrera bientôt la nouvelle
12. Tu as certainement bien hâte de le déballer.
13. Les étoiles ne brillent qu'à ce moment là !
14. On fête celui du nouvel an, le 31 décembre.
15. Dans celui de l'Avent, il y a des chocolats !
16. Sur les cadeaux, il y en a !
17. Il porte des ailes mais ce n'est pas un oiseau.
18. On en écrit au moins une au nouvel an.
19. Plat principal de Noël.
20. Elle décore le sapin, la maison, les rues, ...
21. On l'allume quand il n'y a plus d'électricité.
22. C'est léger, froid et blanc.
23. Lorsqu'il recouvre une toile d'araignée en hiver, c'est superbe.
24. On peut le faire avec du ruban.
25. Elles sont sur le sapin.
26. On les mange chauds ou glacés.
27. Tu le reçois à Noël.
28. Décoration que l'on met à l'extérieur ou à l'intérieur.
29. Le 24 décembre est celle de Noël.
30. Elle est sucrée et on la mange à Noël.

On me trouve
dans la cheminée
ou sur la table,
le soir de Noël.
Qui suis-je ?

Devinette du Jour.com

Qu'y a-t-il
en décembre que
l'on ne trouve dans
aucun autre mois
de l'année ?

Devinette du Jour.com

Consigne : relie les points de 1 à 40 et découvre le dessin que tu peux décorer.



MOTS CROISÉS

SAPIN

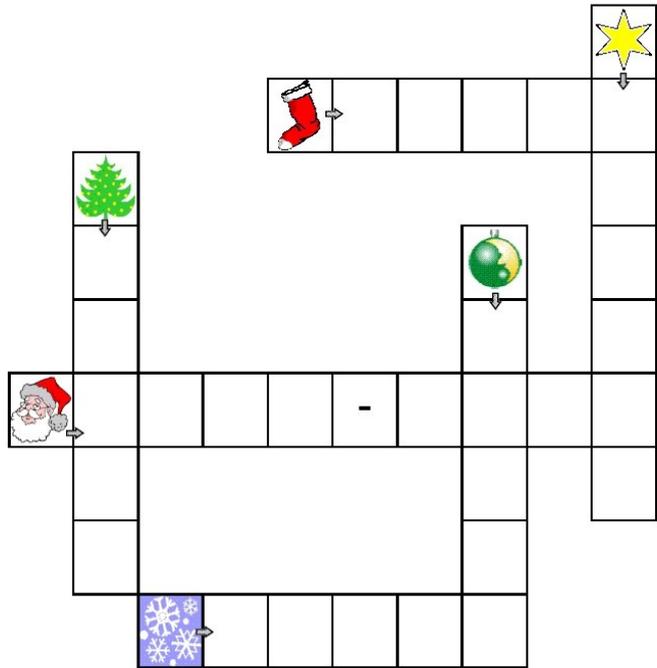
ETOILE

BOULE

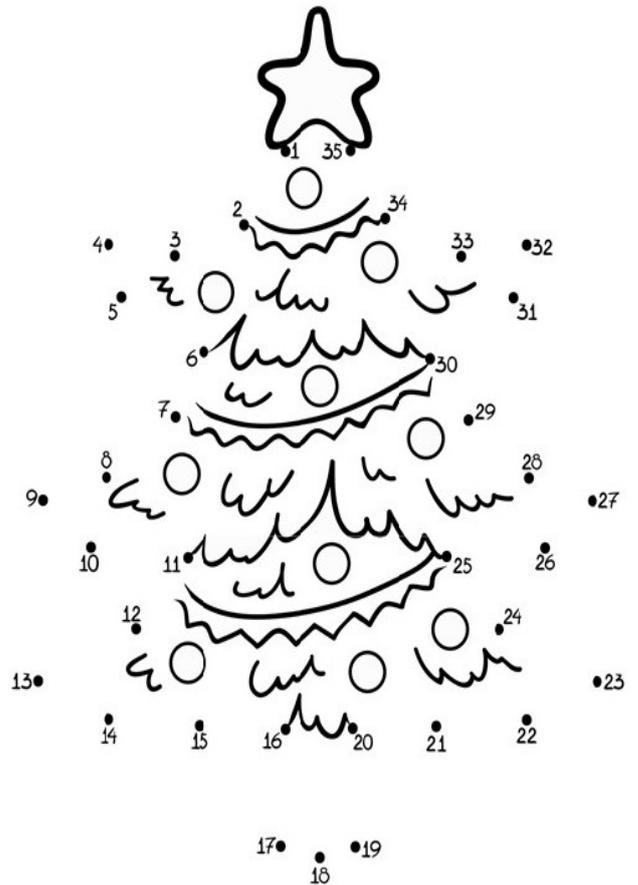
BOTTE

PERE-NOEL

NEIGE



Consigne : relie les points de 1 à 35 et découvre le dessin que tu peux décorer.



MAIRIE	Ouverture : lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi : de 15 h à 18 h 30 - Tél : 05.61.97.48.22 ; e-mail : mairie-mazeres2@wanadoo.fr Tél (permanences élus) : 07.85.33.79.52 ; Tél du Maire : 06.70.30.83.21 Nouveau site internet : www.mazeres-sur-salat.fr Service scolaire : 05.61.97.48.22
AGENCE POSTALE COMMUNALE	Ouverture : lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi : de 9 h à 12 h
MEDIATHEQUE	Mercredi et samedi : 10 h à 12 h Rue des Figuiers. Tél : 05.61.97.46.52
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES CAGIRE GARONNE SALAT	Accueil : 05.61.98.49.30 Aides Ménagères : 05.61.97.85.94 Services de Soins : 05.61.98.49.35
GENDARMERIE	Salies-du-Salat - Tél. : 05.61.90.51.17
POMPIERS - SAMU	Appel de Secours : 18 Samu : 15
CENTRE DES FINANCES PUBLIQUES DE SALIES-DU-SALAT	Ouverture les lundis et jeudis de 9 h à 12 h Tél : 05.61.90.80.00 Fax : 05.61.90.80.01
CENTRE DES IMPOTS	Place du Pilat 31800 SAINT-GAUDENS - Tél : 05.61.94.80.70 Réception du public du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h,
ENEDIS	Dépannage électricité : 09 72 67 50 31
GRDF	Dépannage gaz : 0 800 473 333
SYNDICAT MIXTE DE L'EAU ET DE L'ASSAINISSEMENT (SMEA)	Dépannage fuite d'eau : Tél : 05.62.00.72.80
DECHETTERIES	<ul style="list-style-type: none"> • Mane : - du lundi au samedi : 8h30-12h et 13h30-18h • Saint-Martory : - mardi, mercredi, vendredi, samedi : 8h30-12h et 13h30-18h - jeudi : 14h-18h
SECURITE SOCIALE	CPAM - 2, rue Emile Zola BP 184 -31800 St-GAUDENS - Tél : 3646
C.A.F.	CAF de la Hte-Garonne, antenne de Saint-Gaudens - 39, bd Charles de Gaulle 31800 SAINT-GAUDENS. Accueil lundi, mardi et jeudi de 8 h 30 à 16 h 30
ASSISTANTE SOCIALE	Mme Marielle DOMENC tient sa permanence les mardis matins de 9 h à 12 h à la Maison des Solidarités à Salies - Tél : 05.61.899500
M.S.A.	Permanences téléphoniques les mardis et jeudis matins au 05.62.34.39.95
SERVICES DE SANTE A MAZERES	Médecin Dr FAURE 05.61.97.48.59 Pharmacie - Matériel médical M. DINTILHAC 05.61.97.46.08 Eric VIALAS, Infirmier 06.81.68.19.01 Taxis Mazériens (conventionnés) 05.61.97.54.27 06.17.24.51.12
PHARMACIES DE GARDE	06.12.2020 Ph. De Mane Mane 05.61.90.55.50 13.12.2020 Ph. Tari Caujolle St-Martory 05.61.90.23.39 20.12.2020 Ph. Castan Boussens 05.61.90.00.04 25.12.2020 Ph. Castan Boussens 05.61.90.00.04 27.12.2020 Ph. Cazelles Martres Tolosane 05.61.98.80.13 01.01.2021 Ph. Cazelles Martres Tolosane 05.61.98.80.13
MEDECINS DE GARDE	Pour joindre un médecin composer le 15 ou le 3966: <ul style="list-style-type: none"> • tous les soirs de la semaine après 20 h • du samedi 12 h au lundi 8 h, et les jours fériés



DECEMBRE



2020

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 <i>Ramassage des encombrants</i>	16	17	18	19 <i>vacances</i>	20
21 <i>Pas de ramassage des déchets verts ni cartons</i>	22	23	24 <i>Bonnes fêtes</i> 	25 Noël 	26	27
28 <i>Pas de ramassage des déchets verts ni cartons</i>	29	30	31 	1er de l'an 2021		

Mes notes : _____

