

BULLETIN MUNICIPAL

PUYREAUX



JUILLET 2018

Chers Podiorégaliennes et Podiorégaliens,

Nous voilà déjà au milieu de l'année, les semaines se suivent et sont loin de se ressembler climatiquement parlant. Il y a quelques semaines, des trombes d'eau s'abattaient sur notre commune. La RD 6 coupée par un torrent d'eau en bas de la déchèterie, des parcelles entières inondées sur l'Age... De mémoire d'anciens, rarement nous avons vu cela et maintenant des températures qui dépassent les moyennes... Ces aléas climatiques sont malheureusement de plus en plus présents dans l'actualité. C'est pour essayer de prévenir cela, que les travaux d'aménagement du bourg intégreront un plan d'assainissement pluvial, pour essayer de limiter les désagréments de cumul de pluie hors normes.

Vous avez dû voir déambuler dans les rues, un agent de la société ALLEZ mandaté par le SDEG16 (syndicat ayant la compétence électricité et éclairage public) qui relève les données pour l'enfouissement des réseaux aériens prévu en fin d'année. Mais comme promis, après la rentrée de septembre, nous organiserons une réunion d'information pour vous présenter l'ensemble de l'aménagement. En attendant, l'ensemble du conseil municipal, les agents et moi-même vous souhaitons un très bel été.

**Le Maire
Didier BERTRAND**



Bienvenue aux nouveaux petits podiorégaliens

Maël Mounier
Né le 8 Avril 2018
4, Le Bois de la Loge

Yanis Steinbach
Pierdon
Né le 15 Avril 2018
15 Grande Rue



Nos regrettés défunts

Mr RODELLAR Santiago
2 rue Georges Morinet
Les Moussigères
Décédé le 2 Janvier 2018
A l'âge de 85 ans

Mme GREGOIRE Gisèle
3 Rue de la Fontenelle
Les Sablons
Décédée le 5 Février 2018
A l'âge de 88 ans

Mr MARQUET Hervé
22 Rue de l'Age
L'Age
Décédé le 20 Mars 2018
A l'âge de 67 ans

Mr ROBILIN Pierre
10 rue de la Petite Moussigère
Les Moussigères
Décédé le 01 Juin 2018
A l'âge de 62 ans

Nos Associations communales

Dates à retenir

12 Août : Méchoui : Inscription avant le 08/08 au 06.44.78.54.43 (CJRP)

11 Septembre : Reprise de la section Fitness (CJRP). 2 séances : 19h30 et 20h15.

Courant Octobre : Tombola d'automne organisée par l'APE

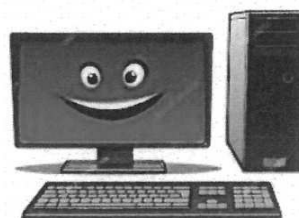
24 Novembre : Marché de Noël (CJRP)



Maison de Services

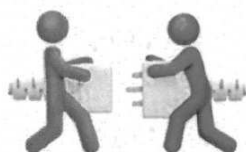


Au Public



Mise en relation
Avec
les administrations
(CAF, CARSAT, CPAM...)

Accompagnement
aux démarches
administratives



Accueil, informations,
orientations

Service gratuit à la population



Aide à l'utilisation des
services
et des outils numériques



- Permanences -

Du Lundi au Vendredi

De 9h à 12h / 14h à 18h à Mansle
Au Centre Social et Culturel
21 rue Martin

Tel : 05.45.20.72.08 Fax : 05.45.68.34.62

@ : cscpaysmanslois@orange.fr

www.cscpm.fr

Et le mardi de 9h à 12h

À la mairie de Saint Angeau



SoliHA
SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

GRDF



LA POSTE



Cnav
Sécurité sociale



Information du Département de la Charente

Des permanences d'accueil décentralisées sont organisées chaque lundi matin sur le territoire d'action sociale du pays du Ruffécois afin de permettre aux administrés d'obtenir une première réponse à leurs interrogations relatives à la prévention et à la prise en charge de la dépendance telles que :

- Allocation personnalisée d'autonomie
- Aide ménagère
- Les actions de prévention organisées sur le territoire
- Les moyens de soutien des proches aidants
- Le fonctionnement de l'accueil familial
- Les différents types d'accueil en établissement pour les personnes âgées ou handicapées
- Le prix de journée en établissement
- Les obligés alimentaires
- Le fonctionnement de l'aide sociale

Information CALITOM



A compter du 7 janvier 2019, la collecte de notre commune va changer pour s'adapter au tri et à la réduction des ordures ménagères. Depuis de nombreuses années et notamment après 2016 avec les nouvelles consignes de tri des pots, barquettes et films en plastique, le sac noir a beaucoup maigri. Lorsqu'il est sorti toutes les semaines, il est à peine rempli.

Notre communauté de communes Cœur de Charente et Calitom a donc décidé d'adapter la fréquence de collecte des ordures ménagères des particuliers en conséquence. Dans quelques mois, les sacs noirs seront ramassés tous les 15 jours. Le service de collecte restera assuré toutes les semaines mais de manière alternée : les sacs jaunes une semaine et les sacs noirs l'autre semaine.

Un composteur, un sac jaune et un sac noir

Le tri des emballages recyclables, du papier, du verre dans les conteneurs mais surtout le compostage des biodéchets sont désormais indispensables. La réglementation interdit d'ailleurs à partir de 2025 les déchets fermentescibles (épluchures, restes de repas...) dans les ordures ménagères.

Après le tri, le compostage va maintenant faire partie de notre quotidien. C'est la raison pour laquelle, Calitom mènera en septembre et octobre une grande campagne de distribution de composteurs. Grâce au retrait des biodéchets, le compostage permet de conserver ses ordures ménagères non-dégradables encore plus longtemps.

Pour les personnes résidant en logement collectif ou ne possédant pas de jardin, des points de compostage de quartier sont aussi en cours de mise en œuvre.

Cette évolution répond aux objectifs de réduction des ordures ménagères, de valorisation maximum et de maîtrise des coûts de gestion des déchets. Déjà 1/3 de la population du territoire de Calitom a changé de fréquence de collecte des déchets.

Toutes les informations concernant les opérations de distribution de composteurs ou bientôt les jours de collecte vous seront adressés dans votre boîte aux lettres. Consultez également régulièrement le site internet www.calitom.com pour avoir plus de détails. Les jours de collecte y sont également en ligne en tapant le nom de la commune. Pour un rappel des consignes de tri : www.trionsplusfort16.com

Information de l'ARS

Accident Vasculaire Cérébral

Un AVC c'est ?

3^{ème} cause de mortalité
1^{ère} cause de handicap adulte en France

- Une « attaque » au cerveau
- Causée par une artère bouchée ou déchirée
- Des symptômes qui apparaissent brutalement
- 2 personnes touchées en moyenne par heure en Nouvelle-Aquitaine

Mais c'est surtout savoir reconnaître les premiers signes pour mieux agir !



Les principaux facteurs de risques

- Hypertension artérielle, diabète
- Tabagisme
- Alcool, café, drogues
- Excès de cholestérol, obésité
- Sédentarité

Accident Vasculaire Cérébral

AVC

Quels dispositifs de soins en Nouvelle-Aquitaine ?

Des unités neuro-vasculaires



Les unités neuro-vasculaires (UNV) sont des équipes spécialisées qui permettent une prise en charge optimale et l'amélioration du pronostic



Les étapes de la prise en charge :

- Appel au centre 15, devant des signes faisant suspecter un AVC
- Prise en charge en UNV ou dans un service adapté
- Projet de soins personnalisé : retour à domicile, service de soins de suite et de réadaptation

Accident Vasculaire Cérébral

AVC

Et après ?

Un accompagnement médical et social



- Poursuivre une rééducation adaptée (médecins rééducateurs, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, orthophonistes, psychologues...)
- Reprendre ou poursuivre une activité sociale : retour au travail (adaptation du poste de travail) investissement dans le milieu associatif, sport adapté...
- Bénéficier d'une prise en charge sociale : aide à domicile, aménagement du domicile, aide aux aidants



Accident Vasculaire Cérébral

AVC

A quoi sert une UNV ?

- Proposer une prise en charge optimale : neurologues, infirmiers, kinésithérapeutes, ergothérapeutes...
- Améliorer le pronostic pour tout type d'AVC
- Accompagner les malades et les familles

Accident Vasculaire Cérébral

AVC

Contact

- Professionnels de santé
- Associations de patients
- Caisses d'assurance maladie et de retraite
- Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- Maisons départementales des personnes handicapées
- Conseils départementaux

Accident Vasculaire Cérébral

AVC

Être soutenu

Les associations d'usagers : Que font-elles ?



- Informer le grand public sur cette maladie
- Rompre l'isolement, soutenir et orienter les personnes victimes d'AVC et leur famille
- Aider à la réinsertion
- Sensibiliser sur la prévention



Quelles associations en Nouvelle-Aquitaine ?

- France AVC
- Association des malades et opérés cardiaques (Amoc 33)
- AVC, tous concernés
- Fédération nationale des aphasiques de France
- Associations françaises des traumatisés crâniens
- France bénévolat

Accident Vasculaire Cérébral

AVC

Comment les éviter ?

Des comportements et des gestes simples à adopter



■ Faites vérifier votre tension et votre pouls régulièrement



■ Pratiquer une activité physique régulière

■ Adopter une alimentation équilibrée et pauvre en sel

■ En cas de traitement contre la tension ou pour stabiliser le rythme cardiaque, bien respecter les prescriptions

N'attendez pas de faire un AVC, parlez-en à votre médecin !

Accident Vasculaire Cérébral

AVC

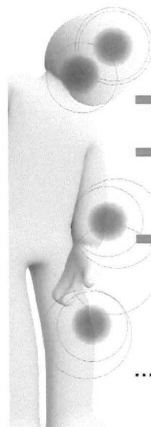
- L'excès de pression artérielle ou des artères abîmées sont impliqués dans 80 % des AVC
- Des battements du cœur irréguliers sont responsables d'1 AVC sur 5
- Vous pouvez présenter ces facteurs de risque sans le savoir

Accident Vasculaire Cérébral

AVC

Chaque minute compte

Des symptômes simples à retenir



- Une difficulté à parler ?
- Une paralysie du bras, du visage ?
- Une faiblesse d'un côté du corps ?

...c'est peut-être un AVC



COMPOSEZ VITE LE 15

> Composez sans attendre le 15 (SAMU) pour être immédiatement pris en charge.

> Vous disposez seulement d'un délai de 4h30 pour recevoir un traitement.

www.nouvelle-aquitaine.ars.santé.fr

Information de l'ARS Moustique Tigre

J'ÉLIMINE LES
EAUX STAGNANTES



JE CHANGE L'EAU
2 FOIS PAR SEMAINE ET
VIDE LES COUPELLES



JE COUVRE LES
BIDONS D'EAU ET
LES BASSINS



JENETTOIE LES
GOUTTIÈRES



JENE LAISSE
PAS STAGNER
L'EAU DE PLUIE



**COUPEZ L'EAU
aux moustiques tigres !**

5 mm
(très petit !)

Chaque femelle moustique tigre pond environ 200 œufs, même dans de petites quantités d'eau. C'est là qu'il faut agir...

**PARTOUT, SUPPRIMEZ
LES EAUX STAGNANTES !**

Le moustique tigre n'aime pas voyager : celui qui vous pique est né dans votre quartier ! (à moins de 150 m)

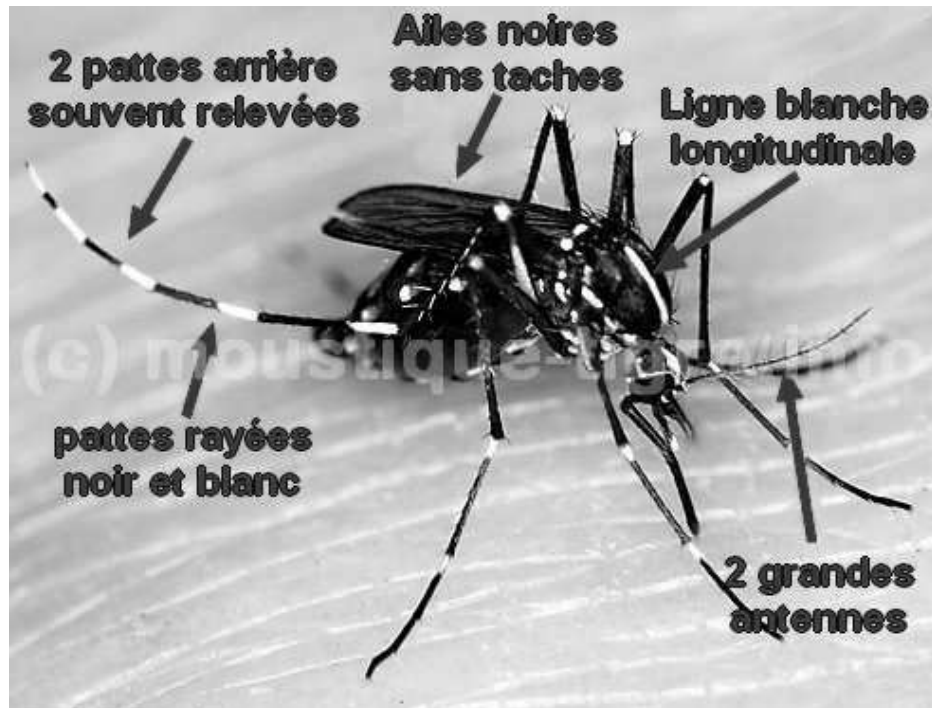


Dengue, chikungunya, zika
PROTÉGEONS-NOUS !

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

Santé
publique
France

Comment reconnaître et signaler un moustique tigre ?



Comme de nombreuses espèces de moustiques coexistent, on peut parfois les confondre.

Petits indices pour bien reconnaître le moustique tigre :

- Il est tout petit ! (environ 5mm, soit plus petit qu'une pièce de 1 centime, ailes et trompe comprises!)
- Il a des rayures noires et blanches (pas de jaune), sur le corps et les pattes,
- Il vit et pique le jour (ce n'est pas lui qui vous empêche de dormir!)
- Sa piqûre est douloureuse.

Vous l'avez reconnu? Signalez-le !

L'ensemble de la population peut participer à la surveillance de cette espèce afin de mieux connaître sa répartition. Il s'agit d'une action citoyenne permettant ainsi de compléter les actions mises en place.

Rendez-vous sur le site www.signalement-moustique.fr où un questionnaire vous permettra de vérifier rapidement s'il s'agit bien d'un moustique tigre.

Information sur l'Urbanisme Départemental

Rappel :

Quelques règles s'appliquent dans ce domaine qui peuvent nécessiter des déclarations :

- Construction d'un bâtiment jusqu'à 5 m² : aucune autorisation n'est nécessaire.
- Construction d'un bâtiment jusqu'à 20 m² : demande de déclaration préalable.
- Construction d'un bâtiment de plus 20 m² et jusqu'à 150 m² : demande de permis de construire.
- Agrandissement d'un existant l'amenant à faire plus de 150 m² : obligation de recourir à un architecte.

Les documents sont à retirer en Mairie ou à télécharger sur : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N319

Information de la Préfecture

Feu de plein air

Par arrêté préfectoral du 03 Mai 2016, une dérogation exceptionnelle de brûlage des déchets verts ménagers était prévue.

A compter du 1er juin 2018, le brûlage des déchets verts ménagers sera interdit toute l'année sur l'ensemble du territoire du Département.

Quelques nouvelles de notre bibliothèque

Le Petit Mairat

La bibliothèque de Saint Ciers proposait en ce mois de juin deux rencontres aux tout-petits dans le cadre du Festival « Graines de mômes » organisé par le Département de la Charente et co-financé par la Communauté de communes Cœur de Charente.



Barbara GLET de la Compagnie les volubiles d'abord, a transporté les enfants de la maternelle de Puyréaux et les petits venus avec leurs assistantes maternelles avec son spectacle « Moi je ne suis pas un éléphant ». Spectacle d'histoires courtes avec une conteuse, deux mains joueuses, un parapluie et des chansons ! « C'était trop beau » a dit Q., 3 ans et demi.

Puis « L'ARROSOIR A LIRE » par l'association Ludamuse, s'est posé ce mercredi matin. En associant les compétences d'une comédienne, Isabelle Goffart, et d'une éducatrice de jeunes enfants, Séverine Leyssenne, « L'arrosoir à lire » proposait des lectures partagées à la rencontre des enfants et de leurs parents ou de leur assistante maternelle pour favoriser l'éveil artistique, sonore et musical des petits.



Pour les adultes, la bibliothèque vous propose de participer au Prix des lecteurs de Cognac ou simplement de venir flâner, feuilleter, écouter de la musique, découvrir parmi les nouveautés ou des présentations thématiques.

La bibliothèque, financée par le SIVOM de Puyréaux-Saint-Ciers- Nanclars, s'inscrit ainsi comme un lieu de rencontre, de partage, de médiation. Passeur de mots et d'histoires, activateur de rêves et d'émotions pour les petits et les grands, n'hésitez pas, si ce n'est encore fait, à franchir ses portes (prêt gratuit).

A venir : le vendredi 28 septembre 2018 à 20h30 à la salle des fêtes de Puyréaux, spectacle de conte « Jardin secret » de Pierre DESCHAMPS. Tout public à partir de 7 ans dans le cadre du festival Au fil du conte. Réservation recommandée.

Horaires d'ouverture : mardi de 16h30 à 18h00 / mercredi et samedi de 15h00 à 18h00.

Fermeture estivale du samedi 18 août au samedi 1^{er} septembre 2018.

Contact 05.45.22.51.81 ou bibliosaintciers@orange.fr

Un petit résumé des manifestations organisées par la Municipalité

Samedi 20 Janvier 2018

Les vœux du Maire et du Conseil Municipal



Fidèles aux années précédentes, les Podiorégaliens ont répondu en nombre à l'invitation de la municipalité pour la présentation des vœux. Après avoir écouté le discours du Maire et le mot des associations, nous avons remis quelques présents aux participants au concours de Maisons illuminées, qui a été remporté par Mme Eliette Gorre.

Cette soirée s'est clôturée par le partage du verre de l'amitié accompagné de quelques toasts préparés par nos soins.



Samedi 17 Mars 2018

Nettoyage de printemps

Encore un nettoyage de printemps (organisé conjointement par les associations communales et la municipalité) qui a rencontré un grand succès par une belle journée ensoleillée.

Cette journée s'est clôturée par la plantation d'un arbre dans le verger communal et la distribution de compost aux participants, offert par Calitom.

Les enfants présents ont été récompensés par quelques petits cadeaux.



Dimanche 8 Avril 2018

Repas des Aînés

Pour cette nouvelle édition du repas des Aînés sous le thème du Printemps, 70 de nos anciens nous ont rejoint pour le traditionnel repas offert par la Municipalité.



Ce déjeuner a été préparé par le restaurant L'Escale et servi par les conseillers et leurs conjoints.

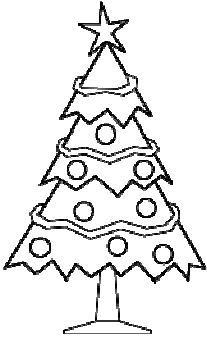
Un agréable moment d'échange et de discussions passé avec nos aînés

Commémoration du 8 Mai 2018

Pour cette commémoration du 8 Mai, les quelques enfants présents ont cité les noms des combattants tombés pour la France. Nous nous sommes ensuite retrouvés à l'Escale pour partager le verre de l'amitié.



Concours de Maisons illuminées 2018



Suite à la réussite de notre 2ème concours de maisons et jardins illuminés, nous avons décidé de reconduire cette opération.

Les dossiers de participation et le règlement sont à retirer en mairie à partir du 15 Octobre.

La date de clôture des inscriptions est le 8 Décembre.

Décorations des rues pour Noël 2018

Cette année encore, nous procéderons à l'embellissement des rues pendant la période des fêtes, grâce à Mr Michel Mourier qui nous fournit gracieusement les branches de sapin nécessaires.

Afin de pouvoir impliquer les enfants, accompagnés de leurs parents, nous envisageons la possibilité de nous retrouver un samedi après-midi pour décorer ces branches et terminerons par un goûter en commun.

Nous sommes aussi à la recherche de nouvelles idées de décorations.

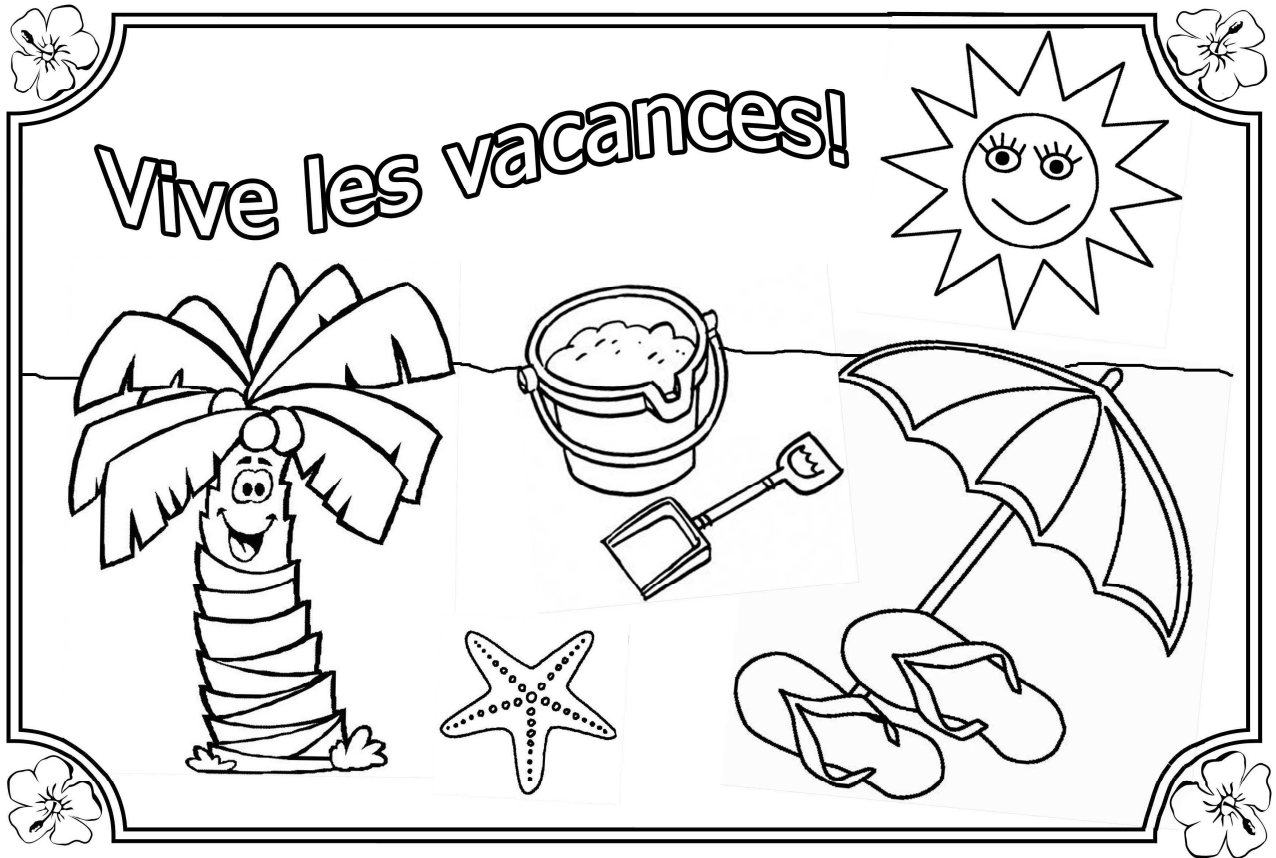
Nous vous rappelons que vous pourrez, avec grand plaisir, rajouter des décorations aux branches qui seront installées près de chez vous.

Nouveaux habitants

La municipalité invite tous les nouveaux habitants (propriétaires ou locataires) qui le désirent à venir se faire connaître en Mairie.

Merci

LE COIN DES ENFANTS



LE COIN DES GRANDS

9			3			8		2
5	3						9	
1			7	4		6		
	4					5		8
		9	8					4
3			4		2	9		
8	1						6	
4			5	7			8	1
		7	1					

C	T	N	E	T	O	L	A	H	C	E	A
H	O	E	L	L	I	E	S	O	N	J	A
I	C	U	D	C	H	O	U	D	O	I	U
C	I	E	R	S	I	F	I	S	L	A	S
O	R	T	A	G	R	V	B	I	E	N	N
R	A	T	N	I	E	E	L	D	U	O	O
E	H	O	I	T	L	T	E	A	T	R	S
E	N	R	P	E	E	T	T	R	I	I	S
S	E	A	E	V	C	E	T	E	A	T	E
I	V	C	A	A	R	B	E	B	L	O	R
O	E	E	E	N	O	R	V	I	O	P	C
P	F	G	T	I	L	N	E	S	S	I	P

PISSENLIT
 COURGETTE
 SALSIFIS
 CHICOREE
 ECHALOTE
 EPINARD
 HARICOT
 CAROTTE
 OSEILLE
 POIVRON
 CRESSON
 POTIRON
 OIGNON
 ENDIVE
 CELERI
 LAITUE
 BLETTE
 BETTE

NAVET
 RADIS
 SOJA
 CHOU
 POIS
 FEVE
 AIL



LE COIN DES GOURMANDS

Pour passer une agréable soirée d'été, il nous faut une boisson désaltérante et pour l'accompagner, voici une recette rapide à faire de

Rillettes de thon

Ingrédients

- 125 g de thon au naturel
- 125 g de fromage frais type Saint-Môret
- 1 belle échalote
- 1 citron jaune non traité
- 1 bouquet de ciboulette fraîche (ou déshydratée si vous n'en avez pas)
- poivre

ÉTAPE 1 :

Égouttez le thon en boîte et émiettez-le dans un bol à l'aide d'une fourchette. Pelez et hachez finement l'échalote. Coupez en deux le citron jaune et pressez-le afin de récupérer son jus. Nettoyez et épongez la ciboulette et ciselez-la.

ÉTAPE 2 :

Versez le thon émietté, l'échalote hachée, la ciboulette ciselée et une bonne partie du jus de citron dans le bol d'un robot mixeur (cette opération peut aussi se faire manuellement dans un saladier à l'aide d'une fourchette). Ajoutez le fromage frais puis mixez (ou mélangez à la fourchette) le tout pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir des rillettes bien crémeuses et homogènes.

ÉTAPE 3 :

Versez les rillettes de thon au fromage frais dans un bol puis salez et poivrez à votre goût. Rajoutez le reste de jus de citron si vous le souhaitez. Mélangez à la cuillère. Couvrez le bol de film alimentaire et placez les rillettes de thon au fromage blanc au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.

ÉTAPE 4 :

Servez les rillettes de thon au fromage frais bien froides tartinées sur des tranches de pain frais ou grillé et décorées de rondelles de citron frais.

INFOS UTILES

MAIRIE 05.45.22.26.09

27, Rue Eugène de Thiac

Email : mairie.puyreaux@orange.fr

Site internet : puyreaux.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi 9h à 12h,

Mardi et Vendredi 14h à 17h30

SALLE POLYVALENTE 05.45.20.74.80

4, Rue des Pierrières

SIVOM 05.45.22.51.81

Ouvert les Jeudi et Vendredi matin

Bibliothèque le Petit Mairat

16230 St CIERS

ECOLE PUYREAUX 05.45.22.28.67

2, Grand' Rue

ECOLE St CIERS 05.45.22.74.32.

Le Bourg

DECHETTERIE 05.45.22.46.03

2, Le Petit Pont

16230 PUYREAUX

Horaires d'ouverture :

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi, Samedi

9h à 12h – 14h à 18h

BIBLIOTHEQUE LE PETIT MAIRAT

16230 SAINT CIERS 05.45.22.51.81

Email : bibliosaintciers@orange.fr

Horaires d'ouverture :

Mardi 16h30/18h,

Mercredi et Samedi : 15h à 18h

Portage à domicile sur demande

Inscription gratuite

GENDARMERIE 05.45.20.30.19

Segellas

16230 MANSLE

POMPIERS 05.45.22.72.35

Avenue Paul Mairat

16230 MANSLE

LA POSTE 36.31

17 rue Grange du Chapitre

16230 MANSLE

TRESORERIE 05.45.20.36.62

19 Bd Gambetta

16230 MANSLE

CABINET MEDICAL 05.45.22.23.23

Bd Gambetta

16230 MANSLE

KINESITHERAPEUTES 05.45.22.51.34

Square Jean Bouillon

16230 MANSLE

Corine GILLES – Philippe BARTHELET –

Laurent GILLES

PHARMACIE ENSERGUEIX 05.45.22.20.46

Place du 8 Mai 1945

PHARMACIE DE MANSLE

15 rue Grange du Chapitre

05.45.22.20.37

CABINET INFIRMIER de MANSLE

GREGOIRE Caren – VIGIER Magalie –

MADIGOUT Sophie

05.45.22.78.56

4 place du 8 Mai 1945

FLEUREAU Danièle

05.45.22.73.10

PASQUIER Annick

05.45.22.22.24

TAVERNIER Sylvie

05.45.22.74.27

MEDIATHEQUE 05.45.22.74.30

21 Rue Grange du Chapitre

16230 MANSLE

OFFICE DU TOURISME du PAYS du RUFFECOIS : 05.45.20.39.91

Place Gardoire

16230 MANSLE

CABINET VETERINAIRE : 05.45.22.27.47

Dr CHOLEWKA Jack

Dr HEINSTRE Mauve

La Gagnarderie

16230 FONTCLAIREAU