



La lettre d'information

EDITION DE SEPTEMBRE 2018 : SPÉCIALE RENTRÉE

### **L'édito de Véréna**

Une fois de plus, Sénouillac aura vécu une belle année associative ! Que ce soient des rendez-vous gourmands, dansants, sportifs ou culturels, il y a effectivement toujours quelque chose à faire à Sénouillac ! Merci à toutes les associations du village qui œuvrent bénévolement au quotidien pour lui donner cette dynamique et cette vie qui nous tient tant à cœur.

Merci aux administrés qui participent aux manifestations, c'est important, car c'est aussi le jour J que les bénévoles ont plaisir à savourer le fruit de leur investissement pour le village. Les uns sans les autres, le rendez-vous serait bien moins sympathique et rien ne serait possible !

En cette rentrée, notre Comité Sénouillacois a ouvert les festivités avec le traditionnel marché gourmand, mais c'est encore tout un programme qui s'annonce ! Alors à vos agendas, nous vous attendons nombreux à toutes ces manifestations intergénérationnelles.

---

## **A la Une : Cours Qi Gong :**

*A partir du mercredi 3 octobre vous pourrez pratiquer le Qi Gong (gymnastique de santé-relaxation : les mouvements sont doux, accessibles à tous, et amènent détente et tonification)*

*A la mairie de 18h45 à 20h avec Claire GALLAIS -BLIN*

*Cours collectifs ou stages ou ateliers : à vous de choisir.*

*Renseignements et inscriptions au 05 63 57 54 16 ou 06 20 91 28 34*

---

## Actu du mois :

- Rentrée le Lundi 3 septembre pour les enfants et ados ;
- Rentrée pour tous : réouverture de la boulangerie les après-midis. Retrouvez pain, viennoiserie, pizza, quiche, briquette, croustade, bonbons... mais aussi Dépêche et vins
- Début des vendanges pour les viticulteurs ;
- Fin des travaux au presbytère et reprise de ceux de la station de lagunage ;
- Conseil municipal le jeudi 20 Septembre.

## Bon à Savoir :

### Association les Soc' en herbe : Les veillées de l'éveil

Venez réveiller et mobiliser l'intelligence collective en échangeant sur des questions sociétales.

Dans l'esprit bienveillant d'un débat philosophique, ces soirées sont ouvertes à tous.

Aucune connaissance spécifique n'est requise : seulement: le bon sens, l'envie de partage dans le respect de l'autre, la rencontre avec des citoyens de tout âge.

De 20h30 à 22h, date à réserver : vendredi 28 septembre ; vendredi 12 octobre et vendredi 16 novembre.

De 10 à 99 ans/Donation libre/à disposition: infusion, eau, café

Apportez ce qu'il vous plaira de partager.

Renseignements: 06.22.50.61.16

### L'ADMR : la gamme Famille

L'ADMR vous propose la garde d'enfant au domicile des parents : de façon régulière du matin au soir (avec possibilité de l'amener et le récupérer à l'école) ou ponctuelle (le temps d'une sortie, par exemple).

Vous bénéficiez d'un service sur mesure et sans engagement, d'une tarification horaire fixe quel que soit le nombre d'enfants gardés et d'un service personnalisé et adapté à votre emploi du temps (interventions possibles sur des horaires atypiques).

Du personnel est spécialement formé à la petite enfance et saura respecter l'intimité de votre domicile.

Coordonnées : [labastidedelevis@fedes81.admr.org](mailto:labastidedelevis@fedes81.admr.org) ou 06.32.90.29.92

### Petit +, pas négligeable

Association (ADMR) ou Assistantes maternelles, sous certaines conditions, il existe différents types d'aide financière de la CAF (ou MSA) et les sommes restant à vos charges peuvent donner droit à des crédits d'impôts.

Vous pouvez également parfois payer en CESU (Chèque Emploi Service Universel).

Pensez à vous renseigner et demander à votre prestataire.



# Assistantes maternelles Agréées



## **Madame CORDIER Louise**

Mas DE GACHES 81600 Sénouillac

Tél : 06-87-42-37-40

Capacité d'accueil : 3

## **Madame COUESNON Marie Eline**

924 Route DE LAVAL 81600 Sénouillac

Tél : 05-63-40-51-25 ou 06-62-85-84-57

Capacité d'accueil : 4

## **Madame DELGA Chantal**

181 Route DE LAVAL 81600 Sénouillac

Tél : 06-87-18-73-80

Capacité d'accueil : 2

## **Madame FABREGAL Dominique**

631 Route de Lincarque 81600 Sénouillac

Tél : 06-67-55-75-32

Capacité d'accueil : 4

## **Madame GARCIN Laëtitia**

407 Chemin des Sémaphores - Tessonnières 81600 Sénouillac

Tél : 06-27-60-57-02

Capacité d'accueil : 4

## **Madame MAVIEL Josiane**

BEL AIR 81600 Sénouillac

Tél : 05-63-81-17-53 ou 06-27-08-47-20

Capacité d'accueil : 3

## **Madame PLACIER Valérie**

398 Route DE LAVAL 81600 Sénouillac

Tél : 05-63-81-50-65 ou 06-81-51-69-69

Capacité d'accueil : 3

## **Madame PY Chantal**

2 BIS Rue DES PAVILLONS 81600 Sénouillac

Tél : 06-23-95-97-50

Capacité d'accueil : 3

## **Madame RAYNAL Valérie**

La Brunarié 81600 Sénouillac

Tél : 06-74-66-47-32

Capacité d'accueil : 3+2 périscolaire



# Les domaines d'intervention de la psychomotricienne

**La psychomotricité : qu'est-ce que c'est ?** C'est une profession classée dans les métiers paramédicaux au même titre que les kinésithérapeutes, les orthophonistes, les ergothérapeutes, etc...

Le psychomotricien travaille sur prescription médicale. Les études se font en 3 ans (bientôt 5 ans) après concours et sont validées par un Diplôme d'Etat.

La psychomotricité est une thérapie à médiation corporelle : c'est une approche globale du fonctionnement de l'Homme qui prend en compte à la fois ses composantes neurologiques, physiologiques, sensorielles, psychiques et affectives. Il accompagne le patient afin de ré-harmoniser corps et psyché lorsqu'un décalage entre ce qui est vécu corporellement et ce qui est vécu psychiquement se présente. C'est le cas dans le domaine du handicap mais pas uniquement. Le psychomotricien peut intervenir à tous les âges de la vie pour toute personne qui en ressent le besoin. Il a pour outil de nombreuses médiations comme le jeu, la relaxation, le toucher thérapeutique.

Pour les bébés : La psychomotricité est préconisée pour les bébés présentant des retards de développement psychomoteur, des troubles toniques, des troubles sensoriels ou des troubles de l'attachement.

Pour les enfants et les adolescents : La rééducation psychomotrice est recommandée pour des enfants hyperactifs, inhibés, maladroits, dyspraxiques, présentant des difficultés dans les apprentissages, des troubles graphiques, des difficultés relationnelles ou un handicap. Elle convient aussi aux adolescents présentant des fragilités émotionnelles, des troubles de l'estime de soi, des difficultés dans les relations sociales.

Pour les adultes et les personnes âgées souffrant de désorientation, de troubles de la coordination et de l'équilibre, de peur de la chute, de la diminution des capacités cognitives ou de syndrome dépressif. La psychomotricité dans ces cas peut permettre de prolonger le maintien à domicile. Le psychomotricien peut aussi intervenir auprès d'adultes porteurs de handicap physique ou psychique.

Géraldine ILLIEN et Sandy GAUTIE vous accueilleront et répondront à vos questions à leur cabinet libéral de psychomotricité à partir du 15 septembre dans les bâtiments de la mairie. Vous pouvez les contacter au 06 16 82 14 45.

# Le coin des jeunes

Nouvelle rubrique dédiée à nos jeunes : leurs réalisations, leurs témoignages, articles de leurs choix... à vous de nous faire passer vos « papiers » et/ou photos à [mairiesenouillac@wanadoo.fr](mailto:mairiesenouillac@wanadoo.fr).

Pour ce mois-ci, retour sur le chantier jeune de cet été.

Programme lancé tardivement, le temps de se mettre en place, entre 10 et 11 jeunes de notre multi-site (5 communes : Sénouillac, Fayssac, Cestayrols, Rivières et Labastide de Lévis) ont pu toutefois y prendre part. Lors de la 1<sup>ière</sup> semaine des vacances d'été :

- 1<sup>ère</sup> semaine, séjour à Mimizan ;
- 2<sup>ème</sup> semaine, participation à des « chantiers » qui leur permettra de faire un autre séjour à la Toussaint.

Au programme : 5 jours sur 3 communes dont 2 sur Sénouillac.

Le 1<sup>er</sup> jour, la pluie est venue changer les plans d'activités de « plein air ». Ils ont donc reclassé les derniers livres reçus à la bibliothèque et fait un recensement de l'ensemble des livres.

Le 2<sup>ième</sup> jour a commencé par du cassage de tuiles et leur mise en place dans les bacs à fleurs, récemment installés Avenue des Vignes. Pause déjeuner ensemble, puis ponçage des tables de

pique-nique et de la porte de l'église avec visite bonus du clocher !!!



Merci à eux pour leur investissement,  
action appréciée :  
à renouveler !!

Avis aux « peintres en herbe », il reste des tables à poncer et à peindre, si il y a des volontaires, n'hésitez pas à passer à la mairie ;)

*Rendez vous le mois prochain*

## Les petites infos sympas

**Dictons :** La politesse est la fille du savoir-vivre et de la bonne éducation.

**Devinette :** Qu'est-ce que le respect ?

- a- Se moquer des autres ;
- b- Dire « oui » par devant et faire l'opposé après ;
- c- Un sentiment de considération ;
- d- Dénigrer certaines catégories socio-professionnelles.

**L'astuce :** Comment garder un lieu propre et éviter ça ?



1. Prendre 5 min de son temps ;
2. Utiliser les poubelles et containers comme il se doit ;
3. Se demander comment on aimerait trouver le lieu en arrivant ;
4. Faire comme à sa maison : ranger après avoir sali ;
5. Ne pas penser que les agents communaux sont payés à ramasser les débris laissés par certains administrés.



**Charade :**

Mon premier est la 7<sup>ème</sup> note de musique (gamme de do)

Mon deuxième a souvent besoin d'une cheville

Mon troisième c'est le cri de la vache

Et mon tout désigne le respect du citoyen pour la collectivité dans laquelle il vit et de ses conventions.

## Petit jeu :

A D N A M R U O G P R A  
L S C M T E M S N P E L  
I X S A Z N O E O A I P  
G C T I G I E L G C T A  
O I U T S A I G I I N B  
T V I R U T I E Q D A U  
I I L E E N A R U N H O  
L S E S A O O N E A C G  
N M S S C C P K T H F E  
P E R E N T R E E E W P

**Définitions :** Parfois maternelle ; Ça va d'ici ; Un truc de jeunes en été ; C'est une ressource indispensable ; Apprécié avec la saucisse ; Un bon marché à la rentrée ; Il a sa journée ; Reine de la rentrée ; Ce n'est pas que tenir la porte ; Activité relaxante ; Elles se respectent et permettent d'aller droit ; C'est le 3! ; Les jeunes nous les ont cassées ; On en fait une charade

**Solution :** Devinette : c) .. Charade : Civisme

# La Minute Environnementale de Sébastien



## L'eau, une ressource naturelle périssable

L'eau occupe une place essentielle dans notre vie quotidienne. Que nous soyons simple administré, industriel ou agriculteur, c'est une ressource indispensable pour toutes nos activités. Afin d'avoir une quantité et une qualité suffisante concernant cette ressource naturelle, nous devons de plus en plus maîtriser, gérer nos besoins quotidiens avec tous les changements climatiques que nous connaissons. Quelques actions peuvent être mises en place pour atténuer ce phénomène. Nous pouvons installer des récupérateurs d'eau qui serviront à arroser nos jardins, nos massifs, à nettoyer nos véhicules ou autres. En plus d'économiser de l'eau, nous ferons des économies dans nos portefeuilles.

Évitons de la gaspiller par des petits gestes quotidiens lorsque nous prenons une douche, nous utilisons l'eau du robinet. Pensons à fermer le robinet lorsque nous n'en avons plus besoin. Pensons également à ne pas jeter l'eau de nos carafes après les repas. Elle peut être récupérée et stockée afin d'arroser nos plantes d'intérieur par exemple.

Chacun de nos petits gestes peut avoir un impact important pour notre planète si nous l'intégrons tous dans nos gestes du quotidien.

Apprenons à être responsables et à respecter notre planète que nous laisserons à nos futures générations.



## Les conseils de Gilles

Septembre, Octobre au jardin. Diction : « Octobre vaillant, surmène le paysan », donc vous avez du pain sur la planche

Au potager : récoltez les légumes secs, les différentes courges, le matin de préférence en les laissant sécher toute la journée.

Semez radis noir ou rose de Chine, la mâche, les épinards, repiquez les oignons et plantez l'ail ou l'échalote ou peut être les deux.

Gros travaux de nettoyage s'imposent pour la future saison en étalant votre compost ou du fumier puis bêcher le tout.

Au jardin d'ornement : rentrez les plantes frileuses, coupez toutes les fleurs fanées, plantez les bulbes de printemps mais aussi plantez des petits chrysanthèmes ou pensées cela fait un peu de fleurs pour l'hiver. Divisez et replantez les vivaces sans oublier les rosiers.

Au verger : ramassez les fruits, les raisins, noix et noisettes, pensez à vos confitures de figes ou gelées de coings (ramassez le quand il a perdu son duvet) et les compotes.

Préparez les trous des futures plantations d'arbres, d'arbustes ou fruitiers pour une plantation début novembre.

Pensez aussi au gros entretien, si vous devez faire des élagages importants, c'est le moment.

Vous voyez bien que par cette modeste liste le dicton semble vrai.

# Il y a toujours quelque chose à faire à Sénoillac !

- Dimanche 23 septembre : Festi'Rentrée organisé par les écoles et APE de Sénoillac et de Rivières :
  - Matin à 9h30 à Sénoillac : pétanque parents-enfants - doublette ou triplète;
  - Pique-nique à partir de 12h sur le site d'Aiguelèze : en toute convivialité ;
  - Après-midi à partir de 12h sur le site d'Aiguelèze : jeux et animations pour petits et grands en mode F« ami »lle ;
- Vendredi 28 septembre de 20h30 à 22h : Veillée de l'éveil : C'est quoi être citoyen dans un village? Organisée par l'association les Soc'en herbe ;
- Du vendredi 12 au Dimanche 14 Octobre: Exposition les après-midis à la salle des fêtes. Présentée par l'association 1 point c'est tout ;
- Vendredi 12 octobre de 20h30 à 22h : Veillée de l'éveil (thème à suivre). Organisée par l'association les Soc'en herbe.

## Côté associations

- Le LUNDI : Zumba et Gym ;
- Le MARDI : 1 point c'est tout à 14h ; Yoga à 18h15 ; Théâtre à 20h ;
- Le MERCREDI : Qi gong (à partir du 3 octobre) ; Danse de salon ;
- Le JEUDI : Gym et STEP ;
- Le VENDREDI :
  - Tarot : le 1<sup>er</sup>, 3<sup>ème</sup> et éventuellement 5<sup>ème</sup> du mois ;
  - Entraînement de quille au stade municipal.

## Info association : 1 point c'est tout

Trois ans se sont déjà écoulés depuis la dernière exposition et c'est avec beaucoup de plaisir que nous vous convions à venir découvrir le week-end du 14 octobre à la salle des fêtes, la nouvelle exposition sur un thème plutôt féminin.

Nous vous attendons avec impatience.

Romaine