

BALADES ET COURSE
D'ORIENTATION
en pages 5 et 6

CONCERT, SPECTACLE,
DÉDICACE, EXPO, ATELIER
à la médiathèque, pages 10 et 11

Téléthon

LES ASSOCIATIONS DE
PECHABOU PARTICIPENT
programme sur le tract joint

Pechabou

N° 151 – Novembre 2023

www.pechabou.fr • mairie@mairie-pechabou.fr • 05 61 81 76 33

La Gazette



**Marché au gras
et de l'artisanat**

**18 NOVEMBRE
DE 8 h à 16 h**

**28^e
édition**

**DU PAPIER AU NUMÉRIQUE,
COMMUNIQUER AUTREMENT
PAGES 2 À 4**



© Freepik www.freepik.com/free-photo/woman-garden-showing-tablet-with-blank-screen_3642799.htm

Du papier au numérique, communiquer autrement

Une volonté

Depuis des années, Pechabou est engagée dans une démarche de sobriété énergétique : extinction de l'éclairage public la nuit, remplacement des véhicules thermiques communaux par des véhicules électriques, installation de panneaux photovoltaïques sur certains bâtiments de la commune. L'équipe municipale entend maintenant aller plus loin avec un projet de communication plus économique, mais aussi plus efficace et inclusif.

Dans son programme électoral de 2020, l'équipe municipale proposait une communication utile et plus performante, en maintenant une communication régulière et transparente via les différents médias à disposition (journal, lettre des finances, site...). Elle programmait une refonte du site internet pour le

rendre plus ergonomique et lui adjoindre de nouvelles fonctionnalités, dont l'accès plus facile, simplifié aux informations et aux services administratifs, aux démarches d'inscriptions scolaires et périscolaires, à l'accès direct aux démarches en ligne. La municipalité envisageait également de réaliser des supports de communication par voie dématérialisée.

L'étape incontournable de refonte du site internet est achevée. Le site centralise toutes les informations, qui sont relayées vers les autres supports mis à la disposition de la population : panneau d'information lumineux, application PanneauPocket, réseaux sociaux.

Il est temps maintenant de passer à l'étape suivante : proposer une version dématérialisée de *La Gazette* aux habitants qui le souhaitent, comme nous l'avons annoncé en 2020, tout en

ÉTAT CIVIL

■ Naissances

Valentin, Jean-Pierre Enguerrand, Paul Lepargneur né le 13 septembre 2023

■ Mariages

Lucie Espinasse et Simon Brian le 16 septembre 2023

Sophie Parès et Laurent Meyer le 16 septembre 2023

Isabelle Ferrané et Jean-Marie Le Behec le 23 septembre 2023

Isabelle Péré et Paul Olivier le 21 octobre 2023

La newsletter est de retour !

Vous pouvez retrouver sur la lettre d'information hebdomadaire tous les articles parus sur le site de la mairie. Pour vous abonner, rendez-vous sur la page d'accueil dans la section **Lisez la newsletter**.



accompagnant ceux et celles qui, par choix ou par nécessité, désirent continuer à lire *La Gazette* sur papier. Personne ne sera exclu et le choix sera réversible à tout moment.

Cette décision est le point de convergence entre :

- notre volonté de tenir les engagements de notre programme : communiquer plus et mieux,
- la Loi antigaspillage pour une économie circulaire qui « entend accélérer le changement de modèle de production et de consommation afin de limiter les déchets et préserver les ressources naturelles, la biodiversité et le climat »,
- l'accentuation des phénomènes climatiques et les conflits internationaux qui entraînent une pénurie des matières premières et obligent à repenser nos modes de consommation.

Il s'agit pour la commune de faciliter, optimiser et mesurer la diffusion de toutes les informations à destination de la population tout en réduisant notre impact environnemental, sans attendre une échéance imposée par la loi.

Un projet inclusif, écoresponsable et économique

La démarche entreprise vise l'objectif d'une réduction de 75 % de la distribution de supports papier d'ici 2025, tout en proposant une communication efficace à toutes et tous.

Un projet inclusif pour garantir à tous l'accès à l'information

Ce projet a pour volonté de toucher un plus grand nombre d'habitants et d'apporter à chacun les bénéfices positifs des avancées technologiques.

La lecture vocale de tous les supports d'information digitaux sera proposée de manière à rendre l'information disponible aux personnes en situation de handicap visuel, ou celles pour qui la lecture est difficile.

Les technologies embarquées permettent aussi de zoomer sur le texte, d'utiliser des contrastes spécifiques pour faciliter la lecture, en particulier pour les personnes atteintes de troubles dys.

L'utilisation de contenus dynamiques permettra aux générations X Y Z de s'intéresser à la vie de la commune, au travers de supports qu'elles ont l'habitude d'utiliser.

Un projet écoresponsable

Actuellement, chaque année, l'impression de 5 000 exemplaires de *La Gazette* et flyers représente :

- 466 kg de papier ; si nous ignorons combien de personnes les lisent, nous avons la certitude que ces supports papier augmentent la production de déchets (poubelle, recyclage ou cheminée),
- 32 toners d'encre de grande capacité, 4 couleurs avec un impact non négligeable sur la santé et l'environnement.

La Gazette version papier, pour ceux qui souhaiteront continuer à la recevoir dans leur boîte aux lettres, sera imprimée sur papier recyclé et avec une encre à base d'eau.

À l'avenir, les dépenses d'énergie seront directement liées à la demande puisque le nombre d'impressions sera maîtrisé et le serveur où sont hébergées les données informatiques de la commune ne sera utilisé que s'il est sollicité.

Un projet économique

La réduction des coûts liés aux impressions (*Gazette*, tracts, lettre des finances...) représente une baisse estimée à 75 % du budget annuel grâce à la diminution de la consommation de papier et d'encre.

Dans la mesure où les besoins d'impression seront moins importants, il sera possible de changer l'imprimante de la mairie pour un modèle plus petit, moins cher, moins dépensier en consommables et moins énergivore.

Moins d'impressions, ce sera aussi un gain de temps pour le personnel de la mairie qui pourra se consacrer davantage à l'accueil et à la résolution des demandes de la population. Un cycle vertueux est ainsi enclenché à Pechabou.

Un projet pour les habitants

Un projet n'a de véritable valeur que s'il apporte des bénéfices réels aux usagers pour lesquels il est pensé. La transition vers une communication différente que nous vous proposons offrira à tous les habitants :

- **rapidité et immédiateté** : une information en temps réel, quand on le souhaite,
- **richesse des contenus** : mieux que des textes simples et des images fixes, la vidéo vient apporter de la simplicité et de la vie dans les actualités de la commune,
- **multisupports** : smartphone, tablette, PC, écran tactile pour l'affichage légal en façade de la mairie..., mais toujours *La Gazette* papier pour ceux qui le voudront, les différents supports de communication permettront de répondre aux attentes de tous les habitants : chacun peut choisir le support qui lui convient le mieux !
- **multicanal** : site web, *La Gazette* numérique, Panneau-Pocket, réseaux sociaux, *La Gazette* papier,
- **accessible à tous** : supports digitaux avec lecture vocale des informations disponibles (newsletter, agenda, comptes rendus de réunion du conseil municipal, arrêtés...), *La Gazette* papier,
- **média réactif et plus proche des habitants** : l'analyse régulière des comportements de lecture de *La Gazette* numérique va permettre de mesurer les articles les plus lus, les vidéos les plus regardées afin de proposer toujours plus de contenus qui apportent de l'intérêt aux lecteurs.

Vous avez le choix

Ce projet va modifier toute la chaîne d'information de la commune vers les habitants qui devront choisir entre deux options :

- continuer de recevoir principalement ses informations sur *La Gazette* papier, dans sa boîte aux lettres, 4 ou 5 fois par an,
- consulter toutes les informations de la commune, en

temps réel, depuis son smartphone, PC ou tablette, quand il le souhaite via les différents canaux numériques qui seront proposés.

Ce choix est réversible : à tout moment, il sera possible de basculer sur l'une des deux options ou de les annuler. Il suffira de se rendre sur le site internet ou venir en mairie pour faire connaître sa décision.

Les prochaines dates importantes

4^e trimestre 2023

Je choisis :

- de lire les informations à partir du site pechabou.fr sur mon PC, mon smartphone ou ma tablette, en consultant régulièrement les médias de la mairie (site, Panneau-Pocket) ou en m'inscrivant à *La Gazette* numérique (compilation de ces informations).
- de continuer à lire ces informations via la version papier. Dans ce cas, je m'inscris en remplissant [le formulaire en ligne](#)^{codeQR1} ou papier (à déposer en mairie) où je dois indiquer mes nom, prénom et adresse postale.



Sans choix de votre part, vous ne recevrez plus *La Gazette* papier.

Chaque habitant recevra dans les prochains jours un courrier dans lequel la démarche et les explications vous seront communiquées afin que vous puissiez prendre la décision qui vous convient.

1^{er} trimestre 2024

Je consulte les informations municipales sur le support que j'ai choisi et qui me convient le mieux.

Si je regrette mon choix, je peux toujours en changer.

Et après...

Les tableaux d'affichage légaux actuels vont être remplacés par des écrans digitaux en façade de la mairie. Faibles en consommation électrique (alimentés par panneaux solaires, en mode veille quand non utilisés), ils permettront de supprimer les impressions papier qui y sont actuellement affichées.

Ces écrans seront disponibles pour tous et ce 24/24. Les informations importantes ou légales y seront accessibles immédiatement et à tout moment.

Pechabou poursuit le « verdissement » de la flotte de véhicules municipaux

Conformément à ses engagements en matière de développement durable, et après le remplacement de la voiture de service par une Renault Zoé en 2022, le conseil municipal a voté sur le budget 2023 le remplacement du petit véhicule utilitaire des services techniques de la commune par un véhicule électrique. L'utilitaire précédent, à moteur thermique de marque Piaggio, était âgé, polluant, et son passage au contrôle technique devenait aléatoire. Après avoir envisagé de le remplacer par un véhicule similaire fonctionnant au GPL ou au gaz naturel liquéfié, les élus ont finalement opté pour un véhicule électrique avec une batterie de taille raisonnable, au vu des kilométrages journaliers effectués, afin de limiter son empreinte écologique.

Cette technologie est particulièrement adaptée pour les services techniques de la commune, qui font de courts trajets avec de multiples arrêts et redémarrages, parcourent peu de kilomètres et peuvent recharger le véhicule aux ateliers municipaux les nuits, voire pendant la pause méridienne si cela est



nécessaire.

Le nouveau véhicule, bleu, de marque Iseki, a été réceptionné au début du mois d'octobre par les agents des services techniques. Vous aurez inévitablement l'occasion de le croiser dans Pechabou, si ce n'est déjà fait.

Une action citoyenne qui se poursuit... appel à bénévoles !



La voie verte que constitue le chemin de contre-halage du canal du Midi est très prisée par les promeneurs et randonneurs locaux ou de passage. Nous avons précisé dans un précédent article les raisons pour lesquelles une équipe de bénévoles s'était proposée pour en assurer l'entretien, en l'absence d'action adaptée des Voies Navigables de France (VNF). Afin qu'il soit mieux apprécié par les marcheurs, ce site a été rendu plus praticable depuis le printemps dernier grâce à une action citoyenne efficace. La voie de circulation, initialement encombrée de broussailles et de repousses d'arbres, a été élargie et les ornières occasionnées par un passage important de VTT, VTC, etc., ont en partie été comblées. Il reste encore quelques points à améliorer, comme la suppression de certaines cuvettes de rétention d'eau de boue, mais également l'entretien de certains passages ouverts à cette occasion, par exemple les nouveaux accès à l'aqueduc du Maury. Cette action devrait être poursuivie et programmée pour les 10 et 11 novembre et le printemps prochain. Nous vous invitons à vous joindre à nous en vous faisant connaître à l'accueil de la mairie de Pechabou.

« Balades de Pechabou » et « Course d'orientation du Merlet » : tout est en place pour vous accueillir et vous guider

Deux panneaux d'accueil présentant d'une part les « Balades de Pechabou », d'autre part le parcours de « Course d'orientation du Merlet » seront prochainement implantés devant la maison des associations. Ces panneaux ont été conçus avec le concours du service communication.

Rappelons que le parcours des Balades de Pechabou est dès à présent disponible sur le [site internet^{codeqr1}](http://siteinternet.codeqr1) et dans sa formule papier à l'accueil de la mairie. Pour les trois boucles proposées Vic, Maury et Savignol, des panneaux d'orientation, réalisés bénévolement par nos artistes locaux Manu Puente et Jacques Cazette, ont été récemment installés par les services techniques.

Envie d'une autre activité de plein air ? Un parcours d'initiation à la course d'orientation (CO) a été mis en place au parc du Merlet. Pour les novices, la course d'orientation est un sport (www.ffcorientation.fr), mais aussi un jeu de piste grandeur nature sur un parcours matérialisé par des points de passage que le coureur doit rejoindre. Il permet aux enfants, et peut-être même à certains adultes, de développer, d'appliquer les notions d'orientation dans l'espace ou peut être de renouer avec. Le coureur utilise une des deux cartes, téléchargeables ci-dessous^{codeqr2et3} et si nécessaire une boussole pour s'orienter sur le parcours.

Le circuit et l'ordre des bornes à poinçonner sont définis par un organisateur. Les coureurs doivent, dans un temps le plus court possible, poinçonner un carton témoin de leur passage à chaque borne numérotée.

Notons qu'en juin dernier, avec le



soutien de l'APE et le concours de la société MENA, les professeurs de l'école primaire de Pechabou ont pu initier les enfants de l'école élémentaire à cette discipline. Pourquoi pas vous ? Prochainement, un moment convivial ouvert à tous sera proposé pour découvrir cette nouvelle activité. Enfin, toutes ces réalisations ont été possibles grâce à l'implication de nos agents du service technique. Un grand merci aussi à Jean-Marc Benchimol à l'origine du projet et pour sa contribution à la réalisation du projet de « Course d'orientation du Merlet ».

Parcours d'orientation du Merlet

Un parcours de course d'orientation (co) ludique et familial. La co est un sport, mais aussi un jeu de piste grandeur nature.
La co permet aux enfants d'appliquer concrètement les notions d'orientation dans l'espace...
Le coureur utilisera la carte ci-dessous et si nécessaire une boussole pour s'orienter sur le parcours.

Le coureur devra, dans un temps le plus court possible, poinçonner un carton témoin de son passage à chaque borne numérotée. Le circuit et l'ordre des bornes à poinçonner sont définis par l'organisateur de la course.

» Carte téléchargeable
» Parcours proposés téléchargeables

Parcours vert :
initiation

Parcours bleu :
pratique simple

Équidistance, la distance entre deux lignes de niveau : 2,5 m

Légende

- Route avec trafic
- Chemin bitumé sans trafic
- Chemin non bitumé
- Sentier
- Escalier
- Clôture franchissable
- Clôture infranchissable
- Poubelle poteau
- Table, éclairage
- Construction passage couvert
- Mur franchissable
- Mur infranchissable
- Cage de hand, banc
- Courbe de niveau, de forme
- Abrupt de terre
- Butte
- Fossé sec
- Plaque d'égout, fontaine
- Marécage traversable ou pas
- Terrain semi-ouvert
- Terrain découvert
- Terrain découvert encombré
- Zone privée, interdite
- Zone sablonneuse
- Gros, petit arbre isolé
- Hale intraversable, traversable

Carte de course d'orientation N° D31-179. Surface : 0,8 ha
Relevés : Sébastien Mena. Dessin : Sébastien Mena. Distribution : CDC031
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent.
Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains.
Autorisation d'accès : mairie de Pechabou 05 61 81 76 33
Numéro d'urgence : 15 ou 112
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite. © FFCO-2023
Coordonnées CDC031 : patrick.capbern@cegetel.net. 01 47 97 11 91 - contact@ffcoorientation.fr

Frelons asiatiques

Vespa velutina est originaire d'Asie. Son introduction en France date de 2004 à la suite d'importations de poteries chinoises dans le Lot-et-Garonne. Depuis cette date, l'espèce n'a fait que progresser et a envahi la quasi-totalité du territoire national.

Le nid

Le nid en cellulose (mélange de bois, d'eau et de salive) peut atteindre dans sa version définitive un diamètre de 40 à 70 cm et accueillir en moyenne 1 500 individus. Les nids sont souvent construits à la cime des arbres et à proximité de points d'eau. On les repère le plus souvent à l'automne lors de la chute des feuilles. Ils peuvent néanmoins se trouver dans le bâti (garages, hangars, toitures, fenêtres...).

Il faut toujours respecter un périmètre de cinq mètres autour d'un nid, car lorsque le nid est dérangé, l'attaque peut être

collective. Dans ce cas, quelques piqûres peuvent provoquer un empoisonnement nécessitant une hospitalisation.

À quelle période doit-on faire enlever les nids de frelons asiatiques ?

Pour répondre à cette question, il faut connaître le cycle biologique annuel du frelon asiatique.

Les nids de frelons doivent donc être détruits avant que les femelles ne partent se mettre à l'abri pour l'hiver, en général aux mois d'octobre ou novembre, dès les premiers froids. **Passé cette période, il ne sera donc plus nécessaire de faire détruire le nid qui n'est jamais réutilisé l'année suivante.** Abandonné par la colonie, les oiseaux et les intempéries hivernales se chargeront de le détruire définitivement.

Février/avril

Sortie du refuge d'hiver des femelles fondatrices. Recherche de nourriture et d'un site pour la construction du nid.

Avril/juin

Construction d'un nid primaire sphérique avec ouverture unique en dessous. Ponte des œufs par la reine qui donneront tous des ouvrières.

Juillet/octobre

Développement de la colonie : la reine se consacre à la ponte, les ouvrières prennent le relai pour construire le nid définitif. Période de prédation des ouvrières pour nourrir le couvain, production des premiers mâles et futures reines.

Octobre/novembre

Les sexués s'envolent pour s'accoupler. Mort des mâles et des ouvrières, seules les futures reines fécondées survivent et cherchent un abri pour l'hiver. Abandon du nid.

Quelle démarche effectuer si vous repérez un nid actif de frelons asiatiques ?

Deux cas de figure peuvent se présenter :

- si le nid se trouve sur le domaine public (rues, espaces verts...), il conviendra d'avertir la mairie qui diligentera une entreprise spécialisée pour le détruire,
- si le nid se trouve sur le domaine privé (sur votre propriété ou celle d'un voisin), il appartiendra au propriétaire de contacter un professionnel de la désinsectisation. **Ne tentez en aucun cas de détruire le nid vous-même!** Cette opération ne doit être effectuée que par du personnel spécialement formé et équipé pour cette tâche.

Moyens de lutte : comment limiter la progression des frelons asiatiques ?

Le meilleur moyen de lutter contre cette espèce est le piégeage des femelles fondatrices de colonies, car leur élimination limitera l'implantation de nouveaux nids. Le piégeage se fait à la sortie de l'hiver et jusqu'à la fin avril. À vos agendas donc, pour ne pas l'oublier l'année prochaine !

Mode d'emploi pour fabriquer des pièges à frelons dans la prochaine *Gazette* et atelier de fabrication de pièges à frelons avant la fin de l'hiver avec la participation des apiculteurs de Pechabou !

(Source article DGA Environnement Sicoval)

Encombrants et déchets verts

Si vous ne pouvez pas les déposer en déchèterie, des solutions existent

Collecte des encombrants et des déchets d'équipement électrique et électronique (DEEE)

La collecte des encombrants et des DEEE est proposée sur l'ensemble du territoire du Sicoval, selon les modalités précisées ci-dessous (particuliers, résidences, professionnels, collectivités...)

Déchets acceptés : mobilier, matelas, ferrailles, jeux, vélos, petit et gros électroménager, informatique, téléphones, écrans télé...
Déchets refusés : déchets verts, gravats, pneus, bouteilles de gaz, déchets toxiques (peintures, acides...), pièces automobiles... ou tout équipement de plus de 60 kg, ou de dimensions supérieures à 2 x 1,5 x 1,5 m.

Les objets à collecter sont à présenter en bord de voie publique (accessible en camion hayon) la veille du jour du rendez-vous.

Modalités de collecte des encombrants pour l'habitat individuel

La collecte est gratuite et uniquement sur rendez-vous. 5 unités déposées au maximum par collecte : par exemple 1 machine à laver = 1 unité ; 10 planches = 1 unité ; 1 meuble = 1 unité.

6 rendez-vous maximum par an et par foyer.

Modalités de collecte des encombrants pour les logements collectifs

La collecte est gratuite et mensuelle à date fixe. Le prestataire passe le 4e mercredi de chaque mois, uniquement sur rendez-vous. Les demandes de rendez-vous devront être faites uniquement par les gestionnaires, bailleurs ou syndicats de copropriété.

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez utiliser [les formulaires en ligne](#)^{codeQR1} ou appeler le 05 62 24 02 02

Collecte des végétaux

Les branchages doivent être présentés en fagot de 1,50 m maximum, attaché avec de la ficelle.

Les feuilles et la tonte de pelouse doivent être présentées dans des sacs (ou lessiveuses) de 50 litres maximum. Attention : le big-bag n'est pas autorisé.

Le ramassage est payant : 34 € par collecte dans la limite de 5 m³ (tarif en vigueur).

La collecte se fait sur rendez-vous au 05 62 24 02 02 ou en utilisant [le formulaire en ligne](#)^{codeQR1}.



CCAS

Les ateliers Coup de fourchette

Le 9 octobre a eu lieu la première séance de coup de fourchette en présence de dix soixantaines... et un peu plus et d'une diététicienne : Sandrine Cousy.

Après un apport théorique sur la notion de groupes d'aliments et des bases de l'équilibre alimentaire, les participants se sont mis aux fourneaux pour réaliser

trois recettes : rouleau de concombre aux rillettes de sardines, pavé de merlu mariné lard croustillant et velours de butternut, mousse au citron.

Les échanges autour des recettes, des variantes possibles, ont animé ce délicieux repas composé des trois plats réalisés.

L'atelier coup de fourchette, victime de son succès, est complet pour le 6 novembre et le 18 décembre.



Il reste des places pour les dates suivantes :

- le 20 novembre, 2 places
- le 4 décembre, 2 places
- le 8 janvier 2024, 1 place

S'inscrire auprès du CCAS au 05 62 16 78 24 ou au 06 70 59 67 31 ou auprès de Blandine Lidy au 06 33 29 02 12.



Le repas de Noël des aînés

Vous avez 70 ans ou plus, vous êtes convié au repas de Noël offert par la mairie le samedi 2 décembre 2023 à 12 h à la salle de la Musardière. Votre compagne ou compagnon sera bienvenu-e, quel que soit son âge. Pour vous inscrire complétez le tract joint à cette Gazette ou contacter la mairie au 05 61 81 76 33.



Deux jours de collecte solidaire de jouets

Venez participer à cette collecte de jouets à la salle des Glaces, au profit des Restos du Cœur, le mercredi 6 décembre de 14 h à 17 h et le samedi 9 décembre de 9 h à 12 h 30. Nous comptons sur vous et sur la solidarité de vos enfants!

Pour tous renseignements, contactez le CCAS au 05 61 81 76 33

Les jouets ou les jeux de société doivent être en état de fonctionnement et complets*.

**Tout jouet ou jeu incomplet ou cassé ne sera pas accepté.*



Liste des personnes vulnérables sur la commune de Pechabou

À la demande de la préfecture, la mairie a établi une liste de personnes vulnérables (personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail, handicapées, personnes vulnérables, isolées...).

Un courrier a été envoyé à tous les foyers en demandant aux personnes intéressées de contacter la mairie.

À ce jour, 29 personnes sont inscrites (5 couples et 19 personnes seules). L'agent social a contacté toutes les personnes de la liste les 13 et 17 juillet et le 17 août (période de canicule).

Cette liste sera mise à jour chaque année. Merci de contacter l'agent social si vous souhaitez en faire partie (05 62 16 78 24 ou ccas@mairie-pechabou.fr).

Piscine gratuite cet été 2023!

Cette action proposée par le CCAS de Pechabou concernait les familles avec le quotient familial CAF T1, T2 ET T3 (ressources inférieures à 699 €/mois). Les familles ont été contactées par courriel et relancées par téléphone. Au total, ce sont plus de 16 familles, dont 24 enfants, qui ont pu bénéficier de la gratuité à la piscine de Castanet-Tolosan. Nous avons délivré 17 cartes piscine pour enfant (soit un total de 32,30 €) et 8 cartes pour adulte-accompagnant (soit 30,4 €).

Cette action sera renouvelée en 2024 avec prise de contact plus précoce en juin.

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe du CCAS le moment voulu!



Animations

Atelier Sirop-Philo (deuxième session)

Samedi 18 novembre de 10 h 30 à 11 h 30

Enfants de 7 à 12 ans.

Donner la parole aux enfants, leur faire découvrir le plaisir d'échanger, de confronter ses idées, contribuer à apprendre à formuler sa pensée, à argumenter. Il s'agit ici d'une initiation, faire découvrir... L'ambition à long terme est multiple : exercer son esprit critique, développer une pensée complexe et son ouverture d'esprit, acquérir la capacité de résister aux manipulations, au « prêt à penser », aux dogmatismes, aux préjugés, oser penser et exprimer sa pensée.

Comment se passe un atelier ? À partir de la lecture d'un album, les enfants sont invités à réfléchir sur le monde qui les entoure, à partager leurs points de vue, leurs idées, leurs questionnements. Un atelier dure environ une heure. Après avoir expliqué l'objectif, le fonctionnement et les règles fondamentales d'un atelier philo (écouter les autres, argumenter, ne pas juger ou se moquer...), l'animatrice lance la discussion. Une thématique par séance.

Quelles thématiques ? Ça veut dire quoi être grand ? Mais

c'est quoi la peur ? Être libre, est-ce faire tout ce qu'on veut ? Peut-on dire non ? C'est quoi le bonheur ? Doit-on toujours obéir... aux lois, aux parents ? et bien d'autres. Toutes les questions sont les bienvenues !

Des ateliers philo par qui ? Une animatrice qui a suivi le parcours dispensé par l'association SEVE (savoir être et vivre ensemble), présidée par Frédéric Lenoir, et possède un diplôme universitaire d'animation d'ateliers de philosophie avec les enfants et les adolescents à l'école et dans la cité. Sur inscription.



ACTIVITÉS RÉCURRENTES

SÉANCES POUR LES BÉBÉS LECTEURS

Mercredi 8 novembre et 6 décembre – 10 h 15-10 h 45
Famille ou assistante maternelle avec bébé de 0 à 3 ans.

Histoires, comptines sur tapis et coussins.

ATELIER TRICOT, PECHA'BOUT DE LAINE

25 novembre et 16 décembre de 11 h à 12 h
Ouvert à tous et toutes, enfants et adultes, entrée libre
Des aiguilles et des pelotes...

On tricote et on papote ! Animation assurée par une petite bande d'amies tricoteuses et rieuses...
Thé ou café offert.

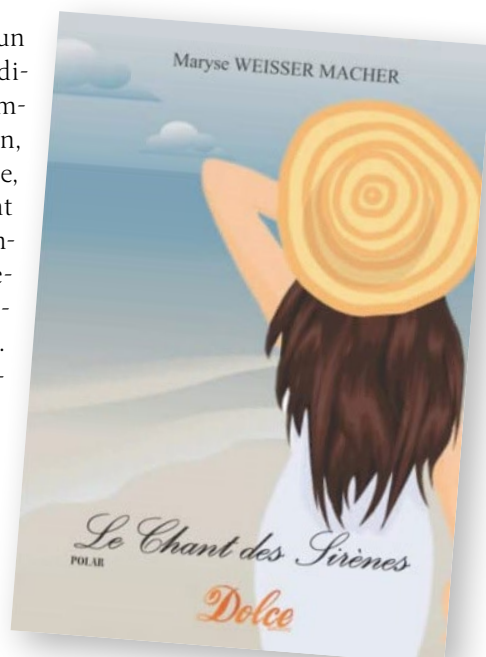
CLUB LECTURE

4 décembre
Adultes, entrée libre

Dédicace du roman *Le chant des sirènes* de Maryse Weisser-Macher, autrice pechabbolienne

Samedi 9 décembre de 10 h à 12 h

Début de l'été. Mathilde part sur un coup de tête au bord de la Méditerranée, espérant profiter de l'ambiance balnéaire. Au petit matin, elle découvre le corps d'une femme, rejeté par la mer et curieusement équipé d'une queue de sirène. L'enquête dirigée par l'original lieutenant Maillard va progressivement prendre un sens inattendu. Mathilde et Antoine, son ami d'enfance, sont interpellés dans leurs retranchements où leurs souvenirs se confronteront à la réalité. La question du genre, un conte revisité en filigrane et des personnages attachants font de ce roman atypique une histoire saisie d'humanité.



Concert Araëlle

Vendredi 19 janvier 2024 à 20 h 30



C'est de l'alchimie entre deux sœurs, Sarah et Emmanuelle, qu'est né Araëlle.

Inspirées depuis l'enfance par les sons des terres celtiques, ces chanteuses-musiciennes content et incarnent au travers de leurs chants histoires d'amour bienheureuses ou miséreuses, rêveries et regrets, enracinement à la terre et splendeur de la

nature. Compositions originales ou titres traditionnels celtiques, ces airs lointains portés par leurs voix et leurs instruments – harpe celtique, guitare, tin et low whistles, bodhrán – vous transportent hors du temps ; « un écho enchanteur dans un style celtique unique ».

Tout public. Sur réservation auprès de notre équipe ou par téléphone au 05 61 27 80 51 ou sur mediatheque@mairie-pechabou.fr.

Le voyage magique de Noël

Vendredi 1^{er} décembre 2023 à 19 h 30

Bienvenue au village de Noël ! Lulu la lutine est notre guide. Elle nous présente ce lieu magique en pleine agitation pendant les préparatifs de Noël : la fabrique à bonbons, l'enclos des rennes rigolos et même la merveilleuse bibliothèque du village ! Au moment de rentrer dans la salle secrète des cadeaux, Lulu s'aperçoit qu'ils ont disparu...

C'est la catastrophe, la hotte est vide ! Avec l'aide des enfants, Lulu va vivre une aventure extraordinaire : laissez-vous guider par cette drôle de visite surprenante et poétique ! Ce spectacle visuel et sonore est adapté au très jeune public : la participation de l'enfant est souvent recherchée, sans oublier les adultes qui rient aux nombreux clins d'œil qui leur sont adressés !

Pour jeune public de 6 mois à 8 ans. Durée : 30 minutes.

Sur inscription auprès de notre équipe ou par téléphone au 05 61 27 80 51 ou sur mediatheque@mairie-pechabou.fr.



EXPOSITION LA PEINTURE PASSION PARTAGÉE EN DUO SUZANNE ET GUYLÈNE VAUCELLES

Du 10 octobre au 16 novembre



APE

Vente de sapins et chocolats de Noël au profit de l'APE



Comme chaque année, l'Association des Parents d'Élèves de Pechabou (l'APE) organise plusieurs ventes ouvertes à tous, à l'occasion des fêtes de fin d'année.

Ces ventes ont notamment pour objectif de financer différents projets scolaires soutenus par l'association, au profit des enfants des écoles de Pechabou. L'année dernière, l'association a ainsi financé le projet de course

d'orientation pour l'école élémentaire, et une grande partie de la sortie scolaire de fin d'année de l'école maternelle.

Ainsi, du 1^{er} octobre au 20 novembre, vous aurez l'occasion de passer vos commandes de chocolats et de sapins de Noël.

- Chocolats : l'opération Initiatives Chocolats, en partenariat avec la chocolaterie Alex Olivier, vous permet de bénéficier d'une commande groupée de chocolats (grand choix de ballotins et assortiments, à des tarifs préférentiels), pour les petits et les grands gourmands. Les commandes seront livrées début décembre et remises directement à chaque famille. Pour consulter le catalogue en ligne et passer vos commandes de chocolats : <https://asso.initiatives.fr/> - Code association : UZUQWH
- Sapins de Noël : l'APE vous propose également une commande groupée de sapins de Noël Nordmann, en provenance de Corrèze (100 % d'origine France), de très bonne qualité et très bonne durabilité, avec 6 dimensions au choix (de la taille 80/100 cm à 250/300 cm, de 16 à 53 €,

pied buche en option). La livraison de sapins se déroulera le vendredi 1^{er} décembre, de 16 h 30 à 18 h 30, à la salle des Glaces. Pour consulter les tailles et passer vos commandes de sapin en ligne : www.helloasso.com/associations/ape-pechabou/boutiques/commande-groupee-de-sapins-de-noel.

Pour toute question, vous pouvez contacter l'APE à l'adresse suivante : contact@ape-pechabou.fr

Profitez de ces ventes et passez vos commandes avant le 20 novembre.

Opération *Vide ta chambre*, dimanche 3 décembre salle de la Musardière

À l'approche des fêtes de fin d'année, l'Association des Parents d'Élèves de Pechabou organise le tout premier « Vide ta chambre » de Pechabou.

Objectif de cet évènement : permettre aux enfants et adolescents de Pechabou et leurs familles de revendre livres, jouets ou objets de puériculture qu'ils n'utilisent plus et qui encombrant leurs chambres, afin de faire un peu de place avant Noël.

En parallèle, les familles auront ainsi la possibilité de faire quelques premiers achats de Noël à des tarifs plus avantageux que des objets neufs et de faire plaisir aux petits et grands.

Cette toute première édition se déroulera le dimanche 3 décembre 2023, de 9 h à 13 h, à la salle de la Musardière.

Les enfants et ados qui souhaitent participer pourront s'inscrire à l'avance pour réserver leur espace (modalités communiquées prochainement).

Chaque enfant et famille disposera d'une table, pour mettre en vente ses objets, et aura également la possibilité de partager une table avec d'autres copains.

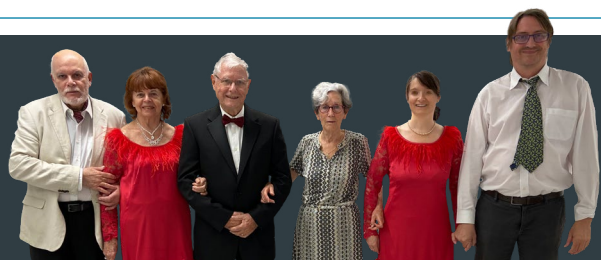
Les objets et livres mis en vente devront être complets, en bon état d'usage et de fonctionnement. Les enfants pourront venir s'installer à partir de 8 h 15 dans la salle et devront étiqueter chacun de leurs objets.

C'est également l'occasion de réaliser une opération d'économie circulaire sur notre commune.

Lors de cet évènement, les participants auront également la possibilité de **déposer des jouets et livres pour la collecte organisée par le CCAS au profit des Restos du Cœur.**

Théâtre en Plain-Chant, avis de recherche !

L'association recherche pour son nouveau spectacle, un comédien, non débutant, âgé de 30 à 60 ans. Gisèle Bordat : 05 61 27 71 42



Art Palette

Exposition

Les adhérents de l'association exposeront leurs œuvres à la salle Occitane, le samedi 18 novembre, jour du marché au gras, de 9 h à 17 h.

Démonstration

À 10 h, le 18 novembre, Axelle Ardurat, artiste aquarelliste, fera une démonstration et expliquera la technique de l'aquarelle.

Stage d'aquarelle

Le dimanche 19 novembre, de 9 h 30 à 16 h 30, Art Palette vous propose le stage « Le ciel et ses lumières dans le paysage marin ». Vous pourrez pratiquer un travail pas à pas afin de bien comprendre toutes les étapes de la technique, comment apporter la lumière dans vos ciels, le travail des contrastes.

Il sera proposé aussi de travailler le paysage marin.

Pour tout renseignement, s'adresser au bureau :

06 18 11 42 31 ou 06 61 90 83 79 ou 06 20 79 78 53



Une nouvelle saison pour l'ASCP



Comme chaque année vous avez été nombreux à vous inscrire à nouveau ou pour la première fois aux activités proposées par l'ASCP aussi bien pour les petits que pour les grands.

Quelques places sont encore disponibles.

Collégiens, venez le mercredi découvrir le modern jazz et participer au spectacle de fin d'année ou vous initier au graff le jeudi soir.

Le graff est également proposé aux élèves de CE2, CM1 et CM2. Quant aux adultes, pourquoi ne pas atteindre la zénitude et le lâcher-prise avec le cours de sophrologie du mercredi soir ou le yoga le samedi matin ?

Certains préféreront sans doute les danses de salon, et les passes de rock le lundi soir.

Et avant tout, bonne saison 2023-2024 !

Accès au site pour toute information et inscription :

<http://ascp-pechabou.assoconnect.com>

Un présent pour nous

Et c'est reparti pour une nouvelle année avec UPPN, avec quelques petites nouveautés.

Les ateliers DIY

Ils seront divisés en deux groupes d'âge :

- groupe 1 de 16 à 29 mois, l'atelier des émotions, le 18 novembre ; spécial Noël le 2 décembre ;
- groupe 2 de 30 mois à 4 ans, l'atelier des émotions, le 25 novembre ; spécial Noël le 16 décembre.

L'atelier des minis (de 1 à 12 mois)

Des ateliers parents/enfants sur des thématiques diverses et variées (sommeil, alimentation, motricité...) qui visent à accompagner les parents dans la compréhension et dans l'accompagnement de leur bébé.

- L'atelier le sommeil, le 9 décembre.

Venez passer un moment privilégié avec votre enfant ou votre petit-enfant autour d'un atelier ludique et convivial.

À très vite !

Laurie



Un présent pour nous

Musique à Pechabou

L'association Musique à Pechabou poursuit cette année l'enseignement individuel d'instruments : la guitare avec Samuel Geffroy et le piano avec Mira Abualzulof.

Les nouveautés de cette rentrée sont :

- le retour des cours de batterie avec Eddy Ferrandez,
- l'ensemble de guitares,
- ainsi que l'ouverture d'un cours collectif d'éveil musical pour les enfants de l'école maternelle animé par Chiang Yung-San, professeur de musique spécialisé dans les musiques traditionnelles et les percussions, et animateur périscolaire à l'ALAE de l'école primaire de Pechabou. L'ob-

jectif des cours d'éveil musical est de sensibiliser la curiosité des enfants aux cinq composantes du son (hauteur, durée, volume, timbre et espace) pour les initier au monde de la musique, d'enrichir leur imagination par l'acquisition de musiques ou de comptines du monde à l'aide d'activités ludiques et interactionnelles, afin d'évoquer l'intérêt de jouer ensemble.

Il reste encore des places pour la guitare, la batterie et l'éveil. Il est aussi possible de rejoindre l'ensemble de guitares sans suivre un cours à l'année. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse mail suivante : musiqueapechabou@free.fr.



Une nouvelle fois, vous avez été nombreux à répondre présent à notre fête ! Celle-ci était spéciale pour notre village, car il fêtait les vingt ans de jumelage avec nos amis espagnols de Sant Jordi qui ont été une centaine à se déplacer pour l'évènement. Le vendredi soir, vous étiez 400 pour déguster nos Pechaburgers. La soirée s'est poursuivie avec un groupe dont il faut retenir le nom, Carte blanche, qui a enflammé le dance floor jusque très tôt le samedi matin. Nous les remercions d'avoir mis autant d'ambiance et espérons les revoir l'an prochain !

Le samedi, nos jumeaux espagnols nous ont réjouis avec leurs bandas et bombos, et nous ont régales avec leur fideua offerte pour ce vingtième anniversaire : muchas gracias ! La soirée dansante a continué jusque tard dans la nuit et vous a permis de rencontrer pour la première fois notre magnifique Pecharobot ! Nous vous remercions d'être venu aussi nombreux à notre fête de la commune.

Nous souhaitons également remercier la mairie qui répond toujours présente pour nous aider à réaliser nos manifestations. Merci enfin au comité de jumelage Espagne et un grand bravo aux

bénévoles du comité des fêtes sans qui toutes nos manifestations ne pourraient pas se faire et qui mettent une ambiance de folie.



Pechabou soutient cette année encore le Téléthon !

Rendez-vous à la salle de la Musardière les samedi 9 et dimanche 10 décembre 2023. Évènement organisé par le comité des fêtes avec la participation des associations pechabboliennes.





Comité Italien de Pechabou

Le Comité Italien vous remercie de l'intérêt que vous lui avez apporté lors du forum des associations. À cette occasion, trois nouveaux adhérents sont venus rejoindre nos membres actifs. Nous leur souhaitons la bienvenue.

N'hésitez pas à nous rejoindre !

Nous serons présents au Marché au Gras et vous attendons, pour faire plus ample connaissance et, à l'occasion, vous offrir une petite bouchée d'une spécialité italienne.

Voici le programme des animations prévues pour cette nouvelle saison :

- participation au Téléthon le 9/12/23
- fête de la Befana le 14 janvier 2024
- cinémapéro italien le 9 mars 2024
- repas italien le 27 avril 2024
- apéro italien au Bar du Bout de la Colline le 31 mai 2024.

À bientôt sur un ou plusieurs des événements que nous organisons.

Ciao a tutti

Contact : Stan 06 34 65 38 06

cte.italie.pechabou@gmail.com

Le Bar du Bout de la Colline

Mercredi 8 novembre, à 19 h 30 : atelier Fresque du climat

Apéro-discute animé par Caroline, adhérente du bar. Un atelier de deux heures pour connaître et comprendre les causes et les enjeux du réchauffement climatique. Dès 14 ans.

Atelier sur inscription : envoyer un mail à contact@pechanous.org, en précisant dans l'objet du mail « Je m'inscris à l'atelier du 8 novembre ».

Samedi 18 novembre, à partir de 19 h 30 : apéro-concert avec le trio de Jazz The Sunny Side Up

Chaque concert est accompagné d'un food-truck qui vient compléter les grignotages et les boissons proposées par le bar.

Mercredi 29 novembre, à partir de 18 h 30 : soirée jeux avec Fleur, ludo-animatrice à l'école de Pechabou

Vendredi 1^{er} décembre, à partir de 19 h : soirée mielleuse ! par deux apiculteurs amateurs de Pechabou

Plongez pendant 1 h 30 dans le monde « mielleux » de « l'happyculture » ! Patrick Loyer et Willem de Grooth (fondateurs de Pecha Abeilles) ont installé il y a trois ans, sur le territoire pechabbolien, leurs premières ruches.

Ces deux passionnés partageront avec vous leurs expériences sur ce monde extraordinaire des abeilles indispensable à la

APERO-JEUX DU MONDE MER. 29 NOV. 2023		AU BAR DU BOUT DE LA COLLINE
GRATUIT PETITE RESTO SUR PLACE	LE BAR DU BOUT DE LA COLLINE VOUS INVITE A UNE	RUE DU FORT PÉCHABOU
BAR RELAI EPICERIE	SOIRÉE JEUX DU MONDE ET D'AILLEURS Animée par FLEUR	A PARTIR DE 18h30

APERO-CONCERT SAM. 18 NOV. 2023		AU BAR DU BOUT DE LA COLLINE
GRATUIT PARTICIPATION AU CHATEAU OBLIGATOIRE	LE BAR DU BOUT DE LA COLLINE PRÉSENTE	RUE DU FORT PÉCHABOU
BAR RELAI EPICERIE	THE SUNNY SIDE UP JAZZ	A PARTIR DE 19H30

production de 40 % de notre alimentation. Ils vous présenteront les éléments de base sur la vie, l'habitat des abeilles, leur protecteur, également les trésors de la ruche. Soirée ouverte à tous, de 7 à 107 ans. Dégustation et vente de miel à la fin de la présentation.

Vendredi 8 décembre, à partir de 18 h : soirée Téléthon au bar

Toute la recette de ce soir-là sera reversée à la recherche contre les maladies génétiques rares et la myopathie.

Samedi 16 décembre, à partir de 19 h 30 : apéro-concert avec la formation de Richard Caléja, hommage à Wayne Shorter

Samedi 27 janvier, à partir de 19 h 30 : apéro-concert avec Mondo Duo, duo de mandoline. magnifique !

Wei Ji

Une nouvelle saison de qi gong et Pilates bioénergétique

Après une jolie démonstration du qi gong avec mes amis pechaboliens en juin dernier à Toulouse, les cours de qi gong et de Pilates énergétiques ont repris avec plaisir dans la salle Occitane.

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle issue de la Chine ancienne utilisant la respiration, la concentration et le mouvement lent pour entretenir la vitalité et la souplesse du corps. Sa pratique régulière favorise l'entretien de la santé en harmonisant l'équilibre général entre les parties du corps et l'esprit. Le qi gong est aussi un moyen privilégié d'enrayer le stress. En Chine, il est appelé « art de longue vie » !

Le Pilates est une pratique corporelle et énergétique qui permet de retrouver rapidement un mieux-être physique et psychologique. Dans le cours de « Yoga Pilates » que je propose à Pechabou, j'associe des postures et des respirations inspirées de la bioénergie, du qi gong postural et du yoga pour délier le corps, favoriser le lâcher-prise et la respiration cellulaire.

Ces disciplines sont accessibles à tous, à tout âge de la vie et ne nécessitent pas de condition particulière. Cours d'essai gratuit toute l'année les mercredis soirs.

Cliquer pour en savoir plus sur les conditions d'inscription : www.agnes-delattre.com/qi-gong-et-yogapilates-a-pechabou



Retrouvez toutes les informations sur les associations sur le site de la mairie

AGENDA

Jusqu'au 16 novembre

- Exposition peinture
Médiathèque

Samedi 4 novembre

- Atelier Coup de fourchette
Salle des Glaces

Lundi 6 novembre 2023

- Atelier Mon alimentation
Salle des Glaces

Mercredi 8 novembre

- Bébés lecteurs
Médiathèque
- Apéro-discute
Bar du Bout de la Colline

V. 10 et s. 11 novembre

- Action citoyenne
Chemin de contre-halage

Samedi 18 novembre

- Marché au Gras
Médiathèque
- Atelier Sirop-Philo
Médiathèque
- Exposition de peinture
Démonstration d'aquarelle
Salle Occitane
- Apéro-concert
Bar du Bout de la Colline

Lundi 20 novembre

- Atelier Coup de fourchette
Salle des Glaces

Samedi 25 novembre

- Atelier tricot
Médiathèque

Mercredi 29 novembre

- Soirée jeux
Bar du Bout de la Colline

Vendredi 1^{er} décembre

- Spectacle enfants
Médiathèque
- Conférence
Bar du Bout de la Colline

samedi 2 décembre

- Repas de Noël des aînés
Salle de la Musardière

dimanche 3 décembre

- Vide ta chambre
Salle de la Musardière

Lundi 4 décembre

- Club lecture
Médiathèque
- Atelier Coup de fourchette
Salle des Glaces

Mercredi 6 décembre

- Bébés lecteurs
Médiathèque
- Collecte de jouets
Salle des Glaces

Vendredi 8 décembre

- Téléthon
Bar du Bout de la Colline

Samedi 9 décembre

- Dédicace
Médiathèque
- Collecte de jouets
Salle des Glaces

S. 9 et d. 10 décembre

- Téléthon
Salle de la Musardière

Samedi 16 décembre

- Atelier tricot
Médiathèque
- Apéro-concert
Bar du Bout de la Colline

Lundi 18 décembre

- Atelier Coup de fourchette
Salle des Glaces

Lundi 8 janvier

- Atelier Coup de fourchette
Salle des Glaces
- Papote et popote
Salle des Glaces

Dimanche 14 janvier

- Fête de la Befana

Vendredi 19 janvier

- Concert
Médiathèque

Samedi 27 janvier

- Apéro-concert
Bar du Bout de la Colline

Samedi 9 mars

- Cinémapéro italien
Salle de la Musardière

Samedi 27 avril

- Repas italien
Salle de la Musardière

Vendredi 31 mai

- Apéro italien
Bar du Bout de la Colline