

# Flash

## infos



### ÉDITORIAL



Le mandat que vous m'avez confié va bientôt s'achever. Soyez assurés que l'équipe travaillera jusqu'au dernier jour à œuvrer pour notre village et à une idée qui m'est très chère : Le bien vivre ensemble à Puygouzon.

Sachez aussi que l'on ne s'engage pas dans ces fonctions de maire par envie d'honneur ou de prestige, on le fait par passion. La mission est complexe et les demandes nombreuses et il est parfois difficile de résoudre les difficultés de chacun.

À cela s'ajoute le rôle assuré par le maire à l'extérieur de sa commune. Il est essentiel car c'est lui qui fait progresser son territoire et permet les avancées structurantes pour un développement harmonieux de la commune.

Comme chaque année, la trêve des confiseurs a été un temps de pause qui nous a fait penser aux autres, à nos proches, à nos anciens, à tous, aux plus fragiles ou à ceux que la vie n'a pas épargnés cette année.

Puis le premier trimestre 2020 sera le temps de la campagne électorale pour les élections municipales, le temps des échanges et du débat sur les projets proposés par les différents candidats. Ce temps, dans un souci d'équité entre les différentes listes qui se présenteront aux suffrages, est aussi celui d'une communication électorale encadrée pour les élus en place.

Je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et espère avoir le plaisir de vous retrouver lors de la cérémonie des vœux que nous organisons le vendredi 10 janvier dans la nouvelle salle des fêtes.

**Thierry Dufour**

*Maire de Puygouzon,*

*1<sup>er</sup> vice-président*

*de la Communauté*

*d'Agglomération de l'Albigeois*

## La salle des fêtes



Après 11 mois de travaux, la salle des fêtes est maintenant opérationnelle, les délais prévus ont été respectés. La capacité d'accueil est désormais portée à 498 personnes.

Véritable salle polyvalente et de spectacle, cet espace dispose de 500 m<sup>2</sup> de surface avec une scène de 36 m<sup>2</sup>. Il a été apporté un soin particulier à l'acoustique : nouvelle sono ainsi que des panneaux acoustiques dans la salle. Un équipement vidéo avec écran est également disponible, il profitera aux écoles, aux activités des associations, et pourra faire l'objet de location auprès des particuliers.



L'extension de 150 m<sup>2</sup> comprend une entrée principale, des toilettes, une loge et un espace cuisine et vaisselle.

Pour rappel, cet investissement est financé par des subventions et un autofinancement de la commune sans aucun recours à l'emprunt.

Cette salle est d'ores et déjà opérationnelle mais fera l'objet d'une inauguration officielle le vendredi 10 janvier lors de la cérémonie des vœux de la municipalité.

## ■ Les activités et services du CCAS s'inscrivent dans la durée // // // // //

### I ■ Prévention santé : la perte d'autonomie n'est pas une fatalité

#### ◆ Réunion d'information sur l'évaluation des fragilités et la prévention de la dépendance

Nous avons eu le plaisir d'accueillir dans la salle du Conseil à la mairie, l'équipe référente du Centre Hospitalier d'Albi :

- . Le Docteur Carine Chiffre, médecin gériatre
- . Mme Claire Houdet, infirmière et habitante de Puységouzon
- . M. Thomas Perriot, professeur d'activité physique adaptée.

Nous remercions le Docteur Clément Vaur qui, ne pouvant être présent, a fait passer un message de soutien à cette action.

Une trentaine de personnes étaient présentes : membres de l'association ADMR, aidants familiaux et familles de résidents de l'EHPAD Les Terrasses du Pastel et quelques professionnels de santé côtoyaient des habitants de la commune. Le Docteur Chiffre nous a expliqué le dispositif et son organisation sur une journée qui permet de bénéficier d'un bilan de santé personnalisé, réalisé par une équipe de professionnels : mémoire, nutrition, activité physique, vision, audition, dans le but d'identifier les facteurs pouvant favoriser la perte d'autonomie. À l'issue de ce bilan, des recommandations personnalisées sont proposées et un suivi adapté peut être mis en place en lien avec le médecin traitant. Pour bénéficier d'une consultation, prenez contact avec votre médecin traitant qui pourra vous prescrire ce bilan de santé.

L'association CAP ATOUT AGE 81 était également présente en la personne de Mme Marie-Hélène Carles, professeur d'activité physique adaptée, qui intervient à Puységouzon tous les mercredis

#### ◆ Activité Physique Adaptée

Cette action proposée par la mairie s'inscrit aussi dans le cadre de la prévention santé. Nous vous invitons à venir assister ou participer à une séance d'Activité Physique Adaptée animée par l'association Cap Atout Age 81 **les mercredis de 14 h 30 à 15 h 30**, Salle du Conseil à la Mairie. Bien-être physique et lien social sont au rendez-vous.



#### ◆ Marche douce : (en extérieur ou dans le gymnase)

Le mardi à 10 h, les personnes qui le souhaitent peuvent se retrouver à la mairie où un élu et une bénévole les accueillent pour faire un peu de marche douce adaptée aux possibilités de chacun-e. À noter que les personnes ne pouvant se rendre à la mairie par leurs propres moyens peuvent bénéficier du transport proposé par le CCAS.

#### ◆ Initiation aux gestes qui sauvent

Le samedi 29 juin 2019, dans la salle du Conseil à la mairie, la Protection Civile du Tarn a animé une séance d'Initiation aux Gestes qui Sauvent (durée 3 heures). Cinq habitants de la commune ont participé, dont trois font partie d'associations de loisirs sportifs. Pour compléter le groupe, quatre membres du personnel de la cantine ont bénéficié de cette initiation utile dans leur domaine professionnel.

Objectifs de cette séance : connaître les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins, alerter les secours et empêcher l'aggravation de l'état de la victime en préservant son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours. Apports théoriques, apprentissage des techniques et conduites à tenir avec du matériel de simulation adapté. Chaque participant a pu utiliser un défibrillateur cardiaque.

Selon les demandes qui lui parviendront, le CCAS pourra renouveler cette Initiation aux Gestes qui Sauvent ou bien organiser des séances de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1).

**Il est nécessaire de réunir un groupe d'une dizaine de personnes pour organiser une session.**

## II ■ Autres services et activités

#### ◆ Navette sur Puységouzon et Labastide-Dénat

◆ **Portage des repas.** Possibilité pour les personnes âgées de plus de 60 ans et plus et/ou titulaire d'une carte d'invalidité à 80 % ou en post-hospitalisation de bénéficier du Service de Portage des repas du CCAS d'Albi.

◆ **Aidants familiaux :** information en lien avec l'association France Alzheimer, écoute, accompagnement et lien social. Organisation et prise en charge de la **Journée des Aidants**. En octobre 2019, le spectacle et le goûter se sont déroulés dans l'enceinte de l'EHPAD, Les Terrasses du Pastel. Plus d'une centaine de personnes étaient réunies : un grand nombre de résidents et leur famille, les personnes régulièrement accompagnées par le CCAS, des aidants de la commune, les associations ADMR et VMEH ainsi que des élus et des membres du personnel de l'EHPAD. Tous ont partagé cette parenthèse conviviale remplie de gaieté grâce à l'enthousiasme communicatif de la prestation de « Talons aiguilles ».



# CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

◆ **Accompagnement en mathématiques** (sous conditions de ressources). Tous les mercredis, Martine et Gérard proposent leur aide aux collégiens et lycéens habitant Puygouzon. En contrepartie de cet accompagnement, une action citoyenne et solidaire encadrée par le CCAS est effectuée par les jeunes en partenariat avec une action associative se déroulant dans la commune.

Inscriptions encore possible pour l'année scolaire 2019-2020 : dossiers à retirer au CCAS.

◆ **Activités intergénérationnelles** : goûter de fin d'année scolaire offert aux jeunes de l'accompagnement maths et aux personnes du groupe Activité Physique Adaptée. Activités et sorties en prévision avec le groupe Actions des Jeunes : pique-nique, marché de Réalmont, petit atelier « nouvelles technologies » (téléphone mobile et Internet)...

◆ **Permis de conduire/BAFA** : aide financière possible sous conditions de ressources

◆ **Aide aux démarches administratives**

◆ **Journée au Jardin des Martels**



◆ **Inscriptions sur le Registre nominatif** : conformément à la loi du 30 juin 2004, la commune de Puygouzon recense les personnes âgées et handicapées isolées à leur domicile, ceci en prévention des risques **grand froid** ou **canicule**. L'inscription est nominative, volontaire et facultative, un membre de l'entourage familial ou amical peut faire la démarche. En cas de déclenchement par la Préfecture du **Plan Grand Froid** ou **Plan Canicule**, les personnes inscrites au registre seront contactées par un agent du CCAS ou de la Mairie.

**Document disponible en mairie ou sur le site internet de la commune.**

◆ **Défibrillateurs cardiaques**

<https://www.stayingalive.org/index.php?lang=fr>

5 appareils sont opérationnels dans Puygouzon :

- à la pharmacie Paget, parking de Garban
- dans la salle polyvalente à côté de la mairie
- dans le hall du gymnase (au-dessus du stade)
- à l'extérieur de la salle des fêtes
- dans le hall de la maison de retraite « Les Terrasses du Pastel » 13 hameau de la Cayrié

## ■ Les sorties

◆ **Matinée shopping d'avant fêtes et déjeuner au restaurant**

◆ **Les illuminations du centre ville d'Albi**

◆ **Festival des Lanternes Féeries de Chine à Gaillac et repas (janvier 2020)**

◆ **Musée Toulouse-Lautrec, Musée de la Mine...**

**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS PRENDRE CONTACT AVEC**

**Centre Communal d'Action Sociale - Mairie de Puygouzon**

**Téléphone : 05 63 43 27 43**

## ■ Concours départemental des villes et villages fleuris

Le CAUE organise le concours départemental des villes et villages fleuris (VVF).

En tant que membre du jury, il participe à la notation des communes mais surtout il apporte son avis et son regard indépendant en matière d'aménagement et de cadre de vie aux communes qui y participent.

Chaque année, une trentaine de communes s'inscrivent puis sont visitées par un jury aux compétences et approches diverses (horticulteurs, responsables espaces verts de communes déjà labellisées, paysagistes, conseillers généraux...).

Ce concours départemental libre et gratuit s'inscrit dans l'esprit du label « Villes et Villages Fleuris ».

Ce label garantit une qualité de vie et témoigne d'une stratégie municipale globale cohérente. Bien que toujours attaché à la notion de fleurissement, son cadre s'étend désormais à de nombreux autres critères, tout aussi fondamentaux pour favoriser l'attractivité des communes. Ainsi, la richesse et la gestion du patrimoine végétal, la qualité de l'espace public, l'animation, la sensibilisation à la biodiversité, la préservation des ressources, ... et tant d'autres critères fondent la démarche.

La commune de Puygouzon a obtenu le premier Prix pour ce concours des villes et villages fleuris dans la catégorie 7 – commune de plus de 2 500 habitants. Ce premier Prix distingue notre commune pour son engagement dans une démarche d'aménagement éco-responsable des paysages qui favorise l'attractivité de notre territoire.



## ■ Concours maisons et balcons fleuris

La remise des prix « maisons et balcons fleuris » est, depuis le concours 2018, programmée au printemps suivant.

Chaque participant et lauréat reçoit un prix composé de lot de plantes qui fleuriront leur jardin.

Cette remise des prix 2019 sonnera le départ des inscriptions pour le concours 2020.

## ■ Aménagements de la voirie



◆ Cheminements devant les écoles



◆ Cheminement doux avenue Pascal



◆ Chemin de Labro



◆ Placette rue Raymond IV



◆ Rue Al Cause



◆ Rue Corneille



◆ Rue des Bruyères



◆ Rue des Mésanges



◆ Rue des Pinsons



◆ Rue Molière

## ■ Le stade en travaux // // // // //

Les travaux de réfection du stade sont en cours. Nous avons dû attendre la fin de la sécheresse pour commencer les travaux.

C'est un chantier important de rénovation des installations sportives avec des contraintes temporelles et climatiques. Les travaux comprennent le stade, la piste et la mise en place d'un système de récupération d'eau avec une cuve de 80 000 litres. Un système d'arrosage intégré permettra de réaliser des économies de consommation d'eau dans l'avenir et d'assurer un meilleur arrosage du terrain, ceci dans une démarche éco responsable.



## ■ Salle des ateliers de Labastide-Débat // // // // //

Le bâtiment de l'atelier municipal à Labastide Débat a été mis en service en novembre 2009, dans le strict respect de la légalité. Ce dossier a fait l'objet d'une attention toute particulière et d'un suivi constant par la municipalité.

Dès la fin 2015 des fissures sont apparues sur la partie arrière du bâtiment et elles n'ont cessé de s'aggraver. Il a été démontré que ces fissures trouvent leur origine dans une malfaçon et caractérisent un dommage couvert par la garantie décennale des constructions.

Afin de pallier ces désordres sur le bâtiment, des travaux d'installation de micro pieux débiteront au premier semestre 2020.

L'indemnité reçue par les assurances couvre la totalité des travaux à effectuer, sans que les frais de réparation soient supportés par la commune.

Après les travaux de consolidation du bâtiment, des travaux d'embellissement, peinture et insonorisation seront prévus.

Pour rappel, cet ancien atelier municipal est aujourd'hui devenu une salle multi activités utilisée par des associations locales et ouverte à la location pour les habitants de Puygouzon.



## ■ L'école maternelle a fait peau neuve cet été! //////////////

Après une transformation complète des espaces extérieurs durant l'été 2018, c'était au tour des quatre classes, de la salle polyvalente, dortoir, bibliothèque, bureaux des enseignants, cuisine et sanitaires d'être entièrement rénovés.

Ce fut chose faite entre la fin des classes le 5 juillet et le début du mois d'août avant la fermeture annuelle des entreprises.

Durant 5 semaines très intenses, les cloisons, les plafonds ont été démontés, les éclairages et les fenêtres ont été changés, les sols ont été entièrement refaits, des volets roulants ont été installés, les murs et portes ont été repeints dans des teintes gaies et lumineuses, tout cela pour le plus grand plaisir des enfants !



## ■ Des menus végétariens à la cantine //////////////

La cantine municipale prépare tous les jours les repas des enfants de la crèche et de l'école et, les mercredis et les vacances, ceux des repas du centre aéré.

Blandine AURIOL concocte ainsi tout au long de l'année les menus équilibrés et goûteux qui plairont aux enfants.

Depuis plusieurs années, des menus à thème sont proposés régulièrement tout comme des menus BIO. C'est donc tout naturellement que les menus végétariens sont venus élargir la gamme des expériences culinaires proposées aux enfants.

Ces menus végétariens sont conçus sans viande ni poisson mais présentent légumes, féculents, œufs et produits laitiers dans des préparations goûteuses et très équilibrées utilisant herbes et épices.

Les enfants ne s'en plaignent pas, bien au contraire !



## ■ La rentrée 2019/2020 //////////////

286 enfants ont franchi les portails de l'école de PUYGOUZON le 2 septembre dernier. Ce chiffre, en progression depuis l'année dernière, confirme le dynamisme de notre commune avec, notamment, l'installation de nouvelles familles sur son territoire dans les derniers lotissements !

## ■ Chantier loisirs jeunes de l'été 2019 //////////////



Seize jeunes puygouzonnaises et puygouzonnais, âgés de 13 à 17 ans majoritairement des filles se sont inscrits pour participer en juillet au chantier loisirs jeunes de l'été 2019.

Durant deux semaines les deux groupes de huit jeunes ont montré beaucoup d'engouement et d'intérêt en réalisant des travaux d'amélioration du cadre de vie dans la commune. Encadrés par Ghislain et Philippe, pinceaux en main et peinture à volonté chacun a donné de son temps en participant à une action citoyenne, et en ayant un sentiment d'utilité et d'accomplissement de soi.

Et comme tout travail mérite une récompense, outre le fait d'avoir participé avec plaisir et sérieux à l'embellissement de leur commune, le groupe au complet est parti pour un séjour de 5 jours à Argelès sur Mer, dans un centre de vacances avec au programme, baignade et activités aquatiques. Chacun est revenu enchanté de cette aventure entre copains. Cette action est subventionnée pour la partie « loisirs » par la CAF.

## ■ Super déco chez les ados! ///

Depuis sa mise à disposition à la section ADJ de l'association Familiales rurales de Puygouzon, le bâtiment anciennement occupé



par l'école de musique a bien changé de look ! Les jeunes, encadrés par la structure et aidés par les parents, se sont appropriés les lieux pour le plaisir de tous. Cet espace leur ressemble donc et leur permet de partager du temps et des projets.

## ■ Journées du patrimoine à l'église de Creyssens et de Labastide-Dénat, 21 et 22 septembre 2019

Dans le cadre des journées du patrimoine, l'église de Creyssens a été ouverte au public le samedi 21 septembre et le dimanche 22 septembre après midi.

Les visiteurs, venus en famille, étaient principalement intéressés par la découverte du masque mortuaire de Sainte Jeanne de France. En effet, c'est dans cette église que se trouve depuis 1810 l'un des masques mortuaires de Jeanne de Valois (1464 - 1505), épouse de Louis XII, qui fonda l'ordre des Annonciades en 1502.

Des visites de 15 à 20 minutes animées par Jean Claude BERTHO-MIEU qui a servi de guide en expliquant aux uns et aux autres les particularités et curiosités de notre église.

De l'avis de tous, notre église de Creyssens possède un patrimoine qui mérite d'être encore plus connu !

À noter également qu'à ces mêmes dates, l'église Sainte Catherine de Labastide-Dénat était ouverte au public avec une visite guidée par l'association Culture et patrimoine.

## ■ Cérémonie du souvenir et de la paix le 8 novembre

Commémoration du souvenir et de la Paix 8 novembre 2019 à Puygouzon

Une cérémonie du souvenir placée sous le signe de la paix a rassemblé les enfants de l'école, 12 portes drapeaux, les anciens combattants, les élus, les enseignants, l'inspectrice de l'Éducation Nationale et les administrés venus nombreux malgré un ciel pluvieux. Nous avons eu l'honneur de la présence du Commandant Lambert et de ses collègues tous très attachés à cette cérémonie.

Une cérémonie toute en émotion pour rendre hommage aux morts pour la France pendant les deux guerres et également aux 5 morts pour la France pendant des opérations extérieures en 2019.

En associant les enfants, les enseignants et les anciens combattants, toujours fidèles au rendez-vous, ce travail de mémoire prend tout son sens pour ne pas oublier.

Les enfants ont chanté la Marseillaise et la paix.

Extrait du chant des enfants  
« Le respect d'autrui »

« Près de la mairie où je vis,  
Dans le pays où je grandis,  
Dans l'Europe où les guerres ont sévi,  
Dans les pays de mes envies,  
Qu'il est bon qu'il est bon, de respecter autrui »



## ■ Cérémonie du 11 novembre



## ■ Programmation « au fil du Tarn » en partenariat avec la Scène Nationale d'Albi

**Mardi 19 novembre 2019**  
à 19 h 30 – salle polyvalente :

« **L'origine du monde** »  
(46X55) Nicolas HEREDIA



**Conception, écriture, interprétation :** Nicolas Heredia  
**Collaboration artistique :** Marion Coutarel  
**Construction et régie :** Gaël Rigaud

**Mercredi 15 janvier 2020**  
à 19 h 30 – salle des fêtes :

**ANDA – LUTZ**

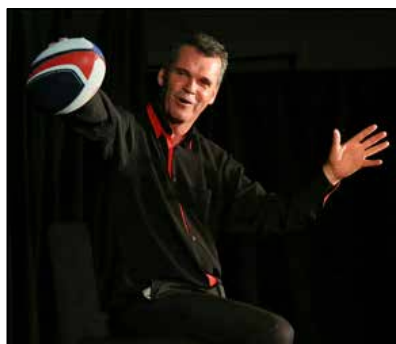


**Chant, flûtes, cornemuse et sax :** Guillaume Lopez  
**Accordéon :** Thierry Roques  
**Percussions et chant :** Saïd El Maloumi  
**Trompette :** Nicolas Gardel

**Mardi 17 mars 2020**  
à 19 h 30 – salle des fêtes :

« **Mémoires en short** »

De et avec Olivier de Robert



**Mardi 12 mai 2020 à 18 h 30 en plein air à la Cayrié**

« **Entre serre et jardin** » De et avec Didier André, Jean-Paul Lefeuvre



**Mardi 2 juin 2020 à 21 h**  
à l'église de Labastide-Débat

**Festival**

« **TONS VOISINS** »

Le concert d'ouverture en l'Eglise de Labastide –Débat réunira les œuvres de Ludwig Van Beethoven et Richard Strauss



## ■ La médiathèque Puygoulire



La Médiathèque PUYGOULIRE vous attend avec  
Les 8000 Livres, 800 DVD, 750 CD et 18 Abonnements  
Et aussi : Rayon Large Vision (livres en gros caractères)

Rayon « Fond Tarnais »

Rayon Texte lu

Venez découvrir les dernières nouveautés de cette fin d'année et certains prix littéraires.

### ◆ Agenda fin 2019-1<sup>er</sup> trimestre 2020

#### Pour Adulte :

Vendredi 31 janvier - 20 h 30 : Geneviève Puech «Festin de Contes»

Vendredi 13 mars - 20 h 30 : Dora Mars «ChansonS PoétiqueS»

Deuxième jeudi de chaque mois 14 h-16 h : Atelier d'écriture

#### Pour Jeunesse :

Mercredi 27 novembre 15 h-17 h : Atelier sapins en bois (sur inscription)

Mercredi 4 décembre 10 h-12 h : Atelier sapins en bois (sur inscription)

Samedi 25 janvier 10 h-12 h : Les aventuriers de la mer (foire aux questions, atelier d'écritures : «Recettes à bords») avec l'auteure Brigitte Coppin (sur inscription)

Dimanche 9 février 10 h-12 h : Vide bibliothèque en partenariat avec Dikelitu

#### Lecture offerte à la médiathèque

Fin mars : Participation au salon du livre jeunesse d'Albi avec la venue de l'illustratrice Nathalie Novi (sur inscription)

1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois 16 h-17 h : Les histoires de Geneviève Nouveauté, venez découvrir un pays, une région, à travers sa culture, ses traditions

### ◆ Les quinzaines thématiques

#### Du 13 au 25 Janvier : L'AFRIQUE

Exposition : Panneaux Tam tam couleurs, voyage africain

Vendredi 24 janvier 20 h 30 : Soirée Mali «Du voyage à l'écriture» projection photos et lecture

Mercredi 22 janvier 10 h-11 h Contes Africains pour jeunesse

#### Du 17 au 29 février : Le JAPON

Exposition de Bonsaïs

Vendredi 21 février 20 h 30 : Soirée projection photos et rencontre nature

Samedi 29 février 10 h-12 h : Atelier «Savoir travailler les Bonsaïs»

Mercredi 19 février 15 h-17 h : Atelier pour jeunesse «L'origami» (sur inscription)

Mercredi 26 février 10 h-11 h : Kamishibaï pour jeunesse

#### Du 16 au 28 mars : L'AMAZONIE

Exposition photos

Vendredi 27 mars 20 h 30 : Intervention de Bastien Mazars :

«L'Amazonie et le peuple Shuar»

Film documentaire «Shuar Najantai»

Mercredi 25 mars 10 h-12 h : Atelier créatif pour jeunesse



## ■ La fibre

Les travaux d'installation de la fibre optique sur la commune de Puygouzon sont en cours.

Ce sont près de 1 000 foyers sur les 1 500 que compte la commune qui seront éligibles dans les prochains jours.

C'est Orange en tant que gestionnaire de réseau qui installe la fibre. Les foyers pourront tout de même opter pour l'opérateur de leur choix.

Une réunion publique organisée par Orange sera faite sur la commune afin d'informer les administrés.

Concernant le territoire de Labastide-Débat, une armoire a été installée Chemin du Cap de l'Homme. La procédure d'installation suivra dans les prochains mois.

Dans l'attente, afin de savoir s'ils sont raccordés ou non, les usagers peuvent se renseigner sur internet via le lien <https://reseaux.orange.fr/cartes-de-couverture/fibre-optique>

## ■ Les Vélos à Assistance Électrique

Pour cette année, 40 foyers ont bénéficié de l'éco chèque de 400 € pour l'achat d'un VAE, certains l'utilisent pour se rendre au travail, d'autres pour leurs loisirs à des fins d'activité physique.

Ce dispositif a permis à la commune de participer au grand prix des maires organisé à l'occasion du congrès des maires de France.

## ■ Photovoltaïque

Pour l'année 2019 les installations photovoltaïques ont généré une recette brute de 65 189 €.



## ■ Dépôt sauvage amiante

Rappel : il est interdit de déposer sauvagement les déchets contenant de l'amiante dans un champ ou en bord de route... Le recyclage de ces déchets est accessible à des prix très abordables.

Vous pouvez trouver toutes les coordonnées des entreprises habilitées à désamianter sur le site <https://www.desamiantages.fr>

## ■ Déchets

Certains de nos concitoyens se permettent de déposer tout et n'importe quoi autour des containers.

Pour rappel, la déchetterie de Ranteil située route de Saliès est accessible et gratuite pour les particuliers.

Ses horaires d'ouverture sont : Du lundi au samedi de 9h à 18h30 - le dimanche de 9h à 12h.



## ■ Guide des producteurs biologiques du Tarn en vente directe

Depuis 2012, le Département du Tarn et la Chambre d'agriculture éditent le guide des producteurs biologiques du Tarn en vente directe.

Conçu pour permettre aux consommateurs un accès facilité aux produits bio tarnais, cet annuaire interactif est désormais disponible en ligne à l'adresse <https://guidebio.tarn.fr/>.

Vous y retrouverez des produits certifiés bio ou en conversion par une recherche simplifiée par famille de produits et/ou situation géographique des fermes inscrites.

Retrouvez les producteurs BIO du Tarn en vente directe

en un seul clic !

Annuaire géolocalisé des producteurs en vente directe et des produits issus de l'agriculture biologique du Tarn. En ligne sur <https://guidebio.tarn.fr/>

TARN LE DÉPARTEMENT

AGRICULTURES & TERRITOIRES CHAMBE D'AGRICULTURE TARN

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

## ■ LES FESTIVES préparent la saison 2020

En préparation pour 2020

Nous pouvons dire avec notre plus grande satisfaction que la fête 2019 fut un très bon cru.

Les critiques sont très positives et nous sommes donc très motivés pour persévérer dans nos actions.

Avec regrets nous avons dû sacrifier cette année la fête de la bière, organisation impossible n'ayant pas de salle, la salle des fêtes étant en rénovation.

Nous sommes actuellement dans la recherche de groupes pour notre fête 2020.

Ces démarches restent assez laborieuses pour trouver la bonne programmation, le choix du thème, disponibilité des orchestres etc. ...



Mais nous avons déjà beaucoup d'idées en tête et nous aurons fin novembre l'affiche définitive.

Avec un peu d'avance nous vous souhaitons de bonnes fêtes.

## ■ FESTI BASTIDE 2019

L'omelette pascalle a eu lieu sur le hameau de Labastide-Dénat le lundi 22 avril 2019. L'aubade aux œufs a eu lieu le week-end. Belle journée de rencontre et d'amitié autour des omelettes confectionnées par l'équipe de Festi Bastide.

Fête du village de Labastide-Dénat : Le jeudi 27 juin a été organisé un cinéma en plein air sur la place du village, le vendredi 28 juin il y a eu un repas assis animé par le groupe Brokers et le samedi 29 juin 2019 soirée Tapas avec le groupe P2M. Belle fête sous le soleil, avec des groupes de qualité.

**Prochainement** l'organisation soirée apéro dînatoire en faveur du TELETHON

le vendredi 6 décembre 2019 au soir avec les Festives de Puygouzon. Le lieu de cette soirée est la nouvelle salle des fêtes de Puygouzon. Une tombola avec de beaux lots est prévue. L'intégralité des bénéfices sera reversée au TELETHON.

**Record à battre 1408 euros !!**

L'équipe de Festi Bastide remercie chaleureusement les habitants qui viennent à nos manifestations, et apporteront le meilleur accueil à ceux qui ne connaissent pas encore ! Venez nombreux aux manifestations de votre village, pour garder un lien de convivialité et de partage.



**L'équipe entière vous souhaite de bonnes fêtes pour accueillir 2020 avec bonheur.**

## ■ RCP XIII

La saison est bien démarrée depuis la fin août pour les jeunes rugbymans et rugbywomans, tant par les anciens que les nouveaux pratiquants et pratiquantes. Il est toujours possible de venir découvrir notre sport, des U7 aux U13, pour une période d'essai avant de prendre la licence. Le rugby à XIII étant en tout premier lieu un sport d'évitement aux règles simples qui facilitent l'intégration de tous tout au long de la saison. Renseignements via notre page Facebook ou au 06 08 84 96 64.

Cette année, après l'augmentation des licenciés la saison dernière, le club maintient ses effectifs et poursuit les efforts sur la structuration : nouvel équipement d'entraînement, des joueurs et de fonctionnement. À ce titre le bureau souhaite remercier nos partenaires, Cambon Terrassement, Ets Vaysse, AVIVA cuisine, XB RENOV, Mil remorques et nos nombreux donateurs (entreprise et particulier) qui permettent aux jeunes parrainés d'avoir une licence à 10 € au lieu de 60 €. Pour grandir encore et permettre à tous de pratiquer le rugby à XIII, le club, pionnier dans cette pratique, veut renouer avec le passé et faire revivre la section XIII loisirs.



Un rugby sans contact, mixte, à tous âges et convivial qui permet à tous de goûter aux joies du rugby sans appréhender les lendemains douloureux mais en maintenant en forme. Entraînement le vendredi soir à 19 h 30, renseignements via la page Facebook du club ou spécifique au loisir : RCP XIII loisirs.

## LES FESTIVITÉS SCOLAIRES DE PUYGOUZON

L'association des Festivités Scolaires de Puygouzon a renouvelé son équipe lors de l'assemblée générale du 24 septembre. Ainsi l'AFSP compte 22 membres actifs, au bureau, fidèles au poste Sandrine Massip Présidente, Dorothee Le Gal Vice-présidente, Priscilla Legrand Secrétaire et notre nouvelle trésorière Céline Rayssac remplaçant Nadège Bruguière que nous remercions chaleureusement pour son implication rigoureuse durant ses années de bénévolat au sein de l'association.



L'année dernière a été un peu spéciale pour nous. À notre grand regret nous n'avons pu organiser le loto faute de salle et la kermesse a dû être annulée à cause de la canicule. Notre souhait le plus cher cette année est de rassembler les familles et les enseignants autour de ces deux événements.

Mais l'équipe n'a pas démerité en multipliant les actions pour obtenir des fonds, intégralement reversés à l'école pour financer les intervenants des projets pédagogiques, des jeux de cours, des fournitures de classe, des sorties cinéma/spectacle FOL, des sorties scolaires, la fameuse classe verte à Razisse des CM1... nous avons donc participé pour plus de 5 000 € aux différents projets et souhaits de l'école.

Au programme des festivités de cette année :

◆ **Le 20 décembre** goûter de Noël offert par l'AFSP à tous les enfants de l'école avec de nombreux cadeaux au sapin

◆ **Le 2 février 2020** Loto de l'école à la salle des fêtes avec de très beaux lots afin de ravir petits et grands.

◆ **Le 26 juin** kermesse de l'école dans la cour de l'école primaire avec soirée festive pour les familles sur inscription

Durant l'année nous organiserons d'autres opérations telles que la traditionnelle Tombola, la vente de sapins pour Noël (en collaboration avec Carrefour Market), les ventes de madeleines Bijou, une vente de chocolats Alex et Olivier et la vente d'objets personnalisés d'Initiatives avec les dessins des enfants.

**Pour nous contacter une adresse mail :** [afsp81@gmail.com](mailto:afsp81@gmail.com) et n'hésitez pas à vous abonner à notre page facebook (Association Des Festivités Scolaires De Puygouzon : @afsp.tarn.puygouzon) pour être tenus au courant régulièrement de nos actions. Pour toute correspondance nous avons aussi une boîte aux lettres située devant le centre de loisirs du Diabolo.

Nous vous souhaitons à tous de très belles fêtes de fin d'année.

## CULTURE ET PATRIMOINE à Labastide-Dénat

Stimulé par son regroupement avec Puygouzon, le village de Labastide rencontre un succès grandissant tant les « vieilles pierres », au détour des rues et place, nous racontent l'histoire ancienne. Curieux, les habitants de la nouvelle commune y viennent de plus en plus nombreux découvrir, entre-autres, les bijoux contenus dans l'église. Les marcheurs, isolés ou en groupes, qui arpentent le sentier des Panoramas sont tous agréablement surpris par ce petit bijou dans son écrin de verdure.

Le président de notre association, gardien des clefs et des secrets de l'église Sainte Catherine, a accueilli cette année près de 1350 visiteurs, venant d'ici mais aussi de toute la France et des pays voisins... des belges, des allemands, des espagnols notamment. Deux étudiantes en « histoire de l'art » de la Sorbonne se sont aussi intéressées au reliquaire,

modèle unique et d'une grande richesse.

Enfin, au titre des animations, notons la brillante prestation en plein air, le 1<sup>er</sup> juin dernier, de la troupe de théâtre les Troubad'ou qui a su faire rire aux éclats le nombreux auditoire présent avec sa pièce « On choisit pas sa famille ». Pour les semaines à venir, le 8 décembre, animation musicale d'Arrosio puis le 19 présentation de la revue du Tarn valorisant la découverte de notre commune.



## ADMR Puygouzon-Fréjairolles



Nous fêtons le 60<sup>e</sup> anniversaire de l'association le 22 juin à Fréjairolles.

Cet événement a été l'occasion de renouer des liens avec les personnes qui se sont succédées ou qui ont occupé des responsabilités dans cette association, et de communiquer sur les différentes missions de l'ADMR sur le territoire de nos communes. Oui, les valeurs de l'ADMR se perpétuent depuis plus de 60 ans et c'est la raison pour laquelle les aides fournies aux familles sont si précieuses, depuis la naissance jusqu'à la fin de nos jours,... sur les périodes de la vie où la fragilité vient s'installer.

Alors n'hésitez pas, que ce soit en tant que bénévole, pour vous rendre utile auprès de la population de nos communes, de demandeur d'emploi, car l'ADMR embauche, où que vous soyez en situation de besoin d'aide, n'hésitez pas à nous contacter soit par tél au 05 63 47 67 70 ou sur le portable de garde 06 43 96 70 71, mais aussi par mail : [puygouzon@admrtarn.fr](mailto:puygouzon@admrtarn.fr)

**AGENDA : Calendriers 2020 : Ils vous sont proposés par un bénévole ou une salariée. Lotos : Il aura lieu à Puygouzon le Dimanche 1<sup>er</sup> Mars**

## API COUNTRY A REPRIS



Une nouvelle saison a recommencé. Rien n'a changé nous avons repris le même rythme

Tous les jeudis à la salle polyvalente de Puygouzon de 20 h à 22 h 15 nous avons le plaisir de taper du talon.

Les cours sont assurés par nos fidèles Crys et J Mi. Ce début de saison a même démarré sur les chapeaux de roues : Animation en septembre à Albi pour l'association du don du sang et début octobre soirée animation au Samy's diner à Albi.

D'autres soirées sont également programmées. Vous pouvez nous rejoindre pour profiter avec nous de ces bons moments il est encore temps. **Tél : 06 19 64 55 06**

## JUDO



Une nouvelle saison se prépare avec toujours la même ferveur et le même enthousiasme, presque comme au début il y a 33 ans, mais avec un peu plus d'expérience. On garde les bonnes recettes et on travaille les faiblesses, en cherchant toujours à s'améliorer pour aller de l'avant. Les portes ouvertes du samedi 7 septembre ont amené beaucoup de nouveaux pour découvrir le club et son environnement atypique : son Dojo (avec de belles fenêtres), son ambiance, la découverte d'un art Martial exotique (kimonos, ceintures, salut, code moral, termes en japonais) le tout dans la convivialité et le professionnalisme, en alliant sérieux et travail. Le JCP a basé sa réputation sur ces principes, et 150 licenciés ont déjà adhéré au club (au 15 octobre).

La saison a démarré vraiment avec les équipes Séniors du championnat Occitanie du 11 novembre à Mèze et c'est la première fois que le JCP présente une équipe filles et garçons Séniors avec uniquement des judokas du club, belle réussite car difficile à fidéliser les adultes. Ensuite la saison suivra son cours avec la participation à tous les championnats officiels dans toutes les catégories d'âges. On vous tiendra au courant des résultats des judokas du JCP et du nombre de ceintures noires formées au club, la barre des 110 sera bientôt dépassée.

En espérant de beaux résultats sportifs, le club et son coach Pascal vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année et une très belle année 2020.

### AGENDA

**Vendredi 20 décembre** : Arbre de Noël du JCP (salle JUDO)

**Vendredi 1<sup>er</sup> mai** : Tournoi de JUDO (gymnase de PUYGOUZON)

**Lundi 29 juin** : Gala de fin de saison (gymnase de PUYGOUZON)

## DANSE DE SALON

Les cours de danse de salon ont repris au mois d'octobre avec Florence et Christian nos animateurs et nous nous entraînons à parfaire nos pas à la Bachata, au Rock, et autres danses de salon.

Les cours se déroulent toujours le jeudi de 20 h 30 à 22 h 30 dans la salle des fêtes de Labastide-Dénat jusqu'aux vacances de Noël.

Puis nous reprendrons nos habitudes dans la toute nouvelle salle des fêtes de Puygouzon.

Toutes nos soirées de danses se terminent par un goûter, un bon moment de détente et de convivialité.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer vous serez conquis.

## LES PUYGOUZ' AÎNÉS

*Le club des Aînés pour bien vieillir, pour s'entretenir et pour vivre sereinement sa retraite.*



Ce club qui fait partie de Génération Mouvement propose diverses activités : jeux de société tous les jeudis après-midi avec belote, rami, scrabble, tarot ; apprentissage de langue comme l'anglais, l'espagnol et l'occitan ; danse avec des buffets dansants, des bals rétro et des thés dansants ; sport avec tous les lundis à 13 h des sorties en randonnées et à 14 h de la marche, tous les mercredis de la pétanque ; activités manuelles avec l'art floral un vendredi par mois et «L'Esparto», sorte de raphia, tous les jeudis matin ; pour la mémoire, une activité intellectuelle remue-méninges un mardi sur deux. Avec de supers animateurs bénévoles.

Des voyages organisés par le club avec des visites comme la **Croisière Méditerranéenne**, France, Espagne, Baléares, Italie. La sortie au **Larzac** avec le vélo rail. Une sortie en **Espagne à Tosse de Mare - Palamos - Peratallada**. Un spectacle au **Folies Fermières**.

### Pour tous diverses activités ADHERENTS et EXTERIEUR

◆ **Concours de belote** le jeudi de 14 h à 17 h 30 avec 3 € de participation : **le 19 décembre 2019** et les **16 janvier, 20 février, 26 mars, 23 avril, 14 mai, 18 juin, 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2020**

◆ **Pour les danseurs**, le programme 2020 dans la mesure des disponibilités des salles et des musiciens.

**BAL RETRO** : de 14 h à 18 h avec 6 € de participation, **les 24 janvier, 24 avril, 19 juin et le 18 septembre 2020.**

**THE DANSANT** : de 13 h 30 à 18 h avec 8 € de participation, **1<sup>er</sup> février, 3 mai, 1<sup>er</sup> juin et le 4 octobre 2020.**

**BUFFET DANSANT** : de 12 h 30 à 18 h avec 18 € de participation, **le 27 mars, 15 mai, 3 juillet et le 20 Novembre 2020.**

**LOTO** : à partir de 14 h avec 10 € les trois cartons : **16 février et le 7 novembre 2020.** (Avec le logiciel pour malentendant, affichage des numéros au mur)

### Pour nos ADHERENTS

**LE REPAS DE NOEL** : avec DOMINGO le 11 Décembre 2020

**LA GALETTE** : inscriptions pour la nouvelle année : le 9 janvier 2020

**LES CHATAIGNES** : le 22 octobre 2020.

Notre bureau est situé à la salle polyvalente de PUYGOUZON. Il est ouvert tous les jeudis de 14 h à 18 h.

Pour de nouveaux adhérents qui voudraient s'inscrire, la cotisation pour la deuxième moitié de l'année 2019 est de 11 €. Cotisation à l'année 17,50 €.

**Pour tous renseignements : par téléphone : Josette 06 34 25 65 46 ou par mail : jc.borgomano@gmail.com.**

Tout le bureau se joint à moi pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année.

Message du Président Jean-Charles aux adhérents :

Merci à vous pour votre bonne humeur et votre dynamisme habituel.

## /////// ■ PULSAR ■ PULSAR ■ PULSAR //////////////

L'association comporte de nombreuses sections qui permettent à vous tous, amis Puygouzonnais, toutes générations confondues, de partager tout simplement de bons moments. Que ce soit le théâtre, le scrapbooking, les arts plastiques, la mosaïque, le tai-chi, le yoga, le volley, la gym et la musculation, la chorale « le Pupitre », les comédies musicales « chabada » et l'école de musique, chacune vit et se développe au gré des adhérents et bénévoles. Nous accueillons une nouvelle activité : la photo !

Cette année, dans l'incertitude de l'avancement des travaux de la salle des fêtes, nous avons préféré annuler le marché de Noël qui

se prépare dès l'été. Néanmoins, le 21 mars aura lieu le concours régional de batterie préparant les finales nationales à Paris.

Retenez la date du 27 mars 2020 car le « Printemps de Puygouzon » est de retour, soirée festive de variété dans un nouvel espace mais toujours dans un même esprit de partage, de convivialité autour de ce concert à thème.

Le 12 juin le gala des élèves de l'école de musique, mettra en avant les talents de chacun, soulignant le travail de nos 9 professeurs.

A.S.

## ■ « RELAXATION ET QI GONG » //////////////

Proposé depuis 4 ans par l'Association PULSAR, ce cours, sous le nom de « GymRelax », permet de découvrir des exercices simples pour se détendre, apaiser le mental, mieux gérer les émotions et le stress de la vie quotidienne, et des exercices de Qi Gong, travail corporel et énergétique, tout en douceur et fluidité, pour un entretien de la globalité musculaire et articulaire à portée de pratiquement toutes les conditions physiques.

Possibilité de faire un ou deux cours d'essai. Vous pouvez intégrer le cours à tout moment de la saison...

Ces cours se pratiquent dans la **salle polyvalente**

### ◆ « GymRelax »

**Le lundi de 14 h 30 à 15 h 45 (tous niveaux)**

Ces cours sont animés par Sylvie Capo : 07 87 87 17 60 ou [sylviam81@orange.fr](mailto:sylviam81@orange.fr)

## ■ À PETITS POINTS DANS LE TARN //////////////

Nous avons repris notre chemin semé de petits points de broderie avec plaisir et nous vous invitons à venir nous rejoindre, pour partager avec nous votre passion. L'ambiance est conviviale et nous serions ravies de vous accueillir afin d'échanger nos idées et nos savoirs dans la bonne humeur et la convivialité.

Nous nous retrouvons chaque mois les **2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudi de 20 h à 22 h** et **3<sup>e</sup> mardi de 14 h à 17 h** au local de Creyssens- Puygouzon et cette année nous organisons 2 mini stages :

◆ **le samedi 23 novembre** toute la journée : stage de broderie glazig (bretonne).

◆ **le samedi 14 mars** toute la journée : stage de broderie pojagi. (genre de patchwork japonais travaillé à la main)

Nous fêterons les 20 ans de notre club lors de notre exposition les : **15, 16 et 17 Mai 2020 à la salle des Fêtes.**

**Pour plus d'informations, contactez-nous au : 06 47 15 49 94/06 10 03 40 31**

## ■ THÉÂTRE //////////////

### ◆ Les Troubad'ou

Quand on aime on ne compte pas c'est vraiment la réalité pour notre troupe qui a repris le chemin de l'école et qui joue encore leur pièce « On ne choisit pas sa famille »

Mais cette fois ci c'est la fin nous avons joué dans le Tarn à Montdragon en octobre et nous terminerons par l'Aveyron en février ou mars.

Donc c'est officiel nous sommes à la recherche de notre nouvelle pièce. Déjà deux ou trois propositions sont sur le tapis.

Nous allons nous rencontrer pour décider et attribuer les rôles à chacun, les répétitions vont démarrer et nous allons commencer à réfléchir à l'élaboration des décors et des costumes.

Nous vous donnons rendez-vous à l'automne 2020 pour la première.

## ■ TAI CHI CHUAN //////////////

Par la pratique du Tai Chi Chuan, on recherche à la fois un travail corporel tout en douceur et un apaisement intérieur.

Les mouvements fluides et lents, sollicitant la conscience de l'énergie, se déroulent debout et apportent un entretien intéressant de la globalité musculaire et articulaire. L'attention que l'on porte à l'exécution de cette « chorégraphie » nous incite à vider l'esprit de toute autre préoccupation et agit comme une « méditation en mouvement » nous apportant ainsi plus de sérénité, améliorant notre capacité à gérer les émotions et le stress de la vie quotidienne...

Proposé depuis 12 ans par l'Association PULSAR, chaque saison le groupe accueille de nouveaux pratiquants : n'hésitez pas à venir essayer... Possibilité d'un ou deux cours d'essai...

Ces cours se pratiquent **dans la salle polyvalente :**

◆ **le mercredi de 19 h à 20 h 30 + 30 min pour les débutants et/ou**

◆ **le vendredi de 9 h 30 à 11 h + 30 min pour les débutants**

Ces cours sont animés par Sylvie Capo : 07 87 87 17 60 ou [sylviam81@orange.fr](mailto:sylviam81@orange.fr)



## ■ MARCHE NORDIQUE //



**Donnez-vous de l'air et de l'espace avec la Marche Nordique Carlus, Le Séquestre, Puygouzon !**

**Marche Nordique Carlus, Le Séquestre, Puygouzon**, propose des sorties de 2 h tous les jours de la semaine avec un coach Athlétisme Benoist LEDUC Diplômé d'État de la Fédération Française d'Athlétisme et Michel, Sylvie, Joëlle, Michelle, Simone et Christine, tous diplômés animateur marche nordique par la Fédération Française d'Athlétisme.

**Marche Nordique Carlus, Le Séquestre, Puygouzon** organise des parcours découvertes, des séances plus dynamiques et sportives ou le retour progressif à l'activité physique après avis médical. Chacun, en fonction de ses capacités et de ses envies, à partir des conseils du coach santé, pourra y trouver la formule qui lui convient.

Se retrouver au départ de Puygouzon, de Labastide Dénat, de Carlus, du Séquestre, de Rouffiac, de Cunac ou d'Albi Pratgrausals, ou par les sentiers d'intérêt.

**C'est bon pour le corps !**

Pratiquée en pleine nature, la marche nordique est une marche dynamique alliant

endurance et renforcement musculaire, accessible à tous, quels que soient l'âge et la condition physique.

**Ça préserve la santé !**

Grâce à l'utilisation de bâtons spéciaux qui allègent les contraintes articulaires, la marche nordique permet de se maintenir en forme sans traumatisme et de parfaire tonicité, souplesse, coordination et capacité cardio-respiratoire.

**C'est bon pour l'esprit !**

La marche nordique est aussi une discipline sportive conviviale qui favorise échanges et lien social.

**Où aller ?**

Se renseigner auprès de : **Benoist Leduc 06.14.89.93.37**

Un éventail de créneaux, de lieux, de pratiques variées vous est donc offert !!!

Vous pouvez venir essayer, les bâtons vous seront prêtés gratuitement toute l'année !!!

**Nous vous attendons... N'hésitez pas d'autant plus que vous pouvez essayer gratuitement sur quatre ou cinq séances.**

## ■ LES AMIS DES LOISIRS GM ///



**U**ne nouvelle association sur Puygouzon affiliée à GM.

Sans prétention, nous pensons organiser différents loisirs :

1 voyage prévu pour l'instant.

Aide à l'organisation de conférences (déjà 3 de prévues par des professionnels de Puygouzon) en partenariat avec d'autres associations de Puygouzon.

Passage de l'information entre associations amies et leurs différents adhérents (déjà en place).

Toute nouvelle idée sera la bienvenue.

Le siège social est en Mairie et vous pourrez suivre nos actions en consultant l'agenda de la mairie.

◆ **Pour nous joindre :**

**Adresse mail : amisloisirs.GM @gmail.com**

**Maryvonne : 06.30.43.10.62**

**Claude : 06.52.11.44.06**

## ■ GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE PUYGOUZON //

**T**raditionnellement la saison de gymnastique s'est terminée autour d'un repas, type auberge espagnole, au cours duquel nous nous sommes régalingées des mets et gâteaux délicieux que chacune a apportés.

Maintenant, nous avons repris les cours, sérieusement et avec enthousiasme.

Les séances se déroulent pendant une heure, le Lundi de 9 h à 10 h ou de 10 h à 11 h, le Mardi de 18 h à 19 h, le Jeudi matin de 9 h à 10 h et le Jeudi soir de 18 h 15 à 19 h 15, dans la salle polyvalente. Une nouvelle animatrice, Claire, a remplacé Latifa le mardi.

Lors des petites vacances une semaine de cours est maintenue (sauf à Noël).

Quatre animatrices, diplômées, vous assurent la pratique d'une gymnastique variée (gainage, renforcement musculaire, cardio, stretching, pilates, etc...). Le club met à votre disposition le matériel nécessaire (tapis, ballons, etc...).

La période d'essai d'une semaine, vous permet de savoir si ces cours correspondent à votre attente et elle ne vous engage pas.

La cotisation est inchangée pour cette saison, soit 100 euros.

Lors de la prochaine Assemblée Générale de novembre, le mandat



de 4 ans arrivant à son terme pour plusieurs dirigeantes, il faudra procéder à de nouvelles élections.

Bonne année sportive à tous et toutes.

◆ **Contact : Arlette : 05 63 54 58 15 - Christine : 05 63 38 27 76 - Nicole : 05 63 56 66 63**

## TENNIS

L'année sportive a commencé de bonne heure au club de tennis de Puygouzon.

Notre école de tennis a fait le plein cette année encore avec 68 jeunes inscrits. Une douzaine d'enfants entre 4 et 6 ans sont inscrits au mini-tennis... la relève est assurée.

À noter que le club de tennis et ses enseignants ont été récompensés pour avoir le taux de fidélisation chez les jeunes le plus élevé du Tarn ainsi qu'un nombre élevé d'équipes engagées dans des compétitions compte tenu de la taille du club. Nous espérons faire aussi bien cette année !



Les cours adultes ont toujours beaucoup de succès, il reste d'ailleurs quelques places ! Avis aux intéressés.

Pour tous ceux qui souhaitent découvrir ou reprendre le tennis, n'hésitez pas à vous rendre au club le mercredi ou le samedi matin pour avoir des renseignements ou envoyer un mail à [tennis.puygouzon@gmail.com](mailto:tennis.puygouzon@gmail.com) ou encore téléphoner au 06 33 62 97 78.

## BADMINTON

### Agenda

- ◆ 10 novembre 2019 : Tournoi départemental Jeunes (gymnase La Cayrié-Puygouzon).
- ◆ 14-15 décembre 2019 : Tournoi national Albigeois Classic' V (gymnase La Cayrié- Puygouzon et Champollion -Albi).
- ◆ 18-19 avril 2020 : Tournoi de double national (gymnase La Cayrié- Puygouzon et Champollion -Albi).

### Reportage

#### Envoyez les volants, la saison reprend

Ça y est la saison est bel et bien lancée, l'UBAA compte déjà plus de 137 joueurs et prépare sa saison sportive bien que la saison estivale ait été studieuse et sportive pour les joueurs de l'UBAA : les badistes ont en effet pu continuer de pratiquer leur sport favori. L'un d'entre eux, Benoit DELERIS, vice-président du club, a d'ailleurs non seulement représenté le club mais aussi la France aux championnats du monde vétérans de badminton qui s'est déroulé en Pologne. Le 10 novembre prochain, les jeunes badistes de l'UBAA seront les premiers à porter haut les couleurs du club lors du Tournoi départemental Jeunes qui se déroulera au gymnase de Puygouzon. Puis, le 14 et 15 décembre 2019, plus de 350 joueurs, toutes catégories confondues, se donneront rendez-vous lors du tournoi « l'Albigeois classic' V ». Un weekend de compétition qui s'annonce riche



en émotions à suivre aux gymnases La Cayrié et Champollion. Concernant les compétitions par équipes, l'UBAA a engagé cette saison 5 équipes interclubs FFBAD évoluant en Régionale 1 – Régionale 2 – Départementale 1 – Départementale 2 et Départementale 3. À ce jour, après la première rencontre, l'équipe de régionale 1 s'est hissée à la troisième place du classement de sa poule et la Régionale 2 malgré un engagement sportif de l'ensemble de ses joueurs est bonne dernière (6<sup>e</sup>/6). Les équipes interclubs départementales débiteront leur saison à partir du 4 novembre 2019. Enfin, le 21 octobre dernier, l'ensemble des joueurs du club, compétiteurs ou loisir ont pu se retrouver lors du traditionnel tournoi de bienvenue.

La saison 2019-2020 s'annonce prometteuse, souhaitons à tous nos badistes une année riche en réussites sportives et en belles rencontres.

Pour plus d'informations sur les horaires et modalités d'inscription : [www.ubaa.fr](http://www.ubaa.fr)

## DOUX DOUDOUS



Et voilà la cloche a sonné ! Les grands ont pris le chemin de l'école et nous celui de l'association des Doux Doudous.

Ce sont les lundis et les vendredis que les petits loups âgés de 0 à 4 ans poussent la porte des Doux Doudous (salle du Diabolo) à Puygouzon pour partager, échanger et réaliser des activités.

Au fil des saisons, les enfants montent dans le petit train en direction de nouvelles aventures. »

◆ Contact : Mme CAYZAC Céline 06.85.62.21.33

E-mail : [lesdouxdoudous@gmail.com](mailto:lesdouxdoudous@gmail.com)

## Qi Gong

Qi Gong :  
B a s é  
sur les  
principes de  
la médecine  
chinoise, le  
Qi Gong (ou



« maîtrise de l'énergie ») préserve la santé en réunifiant le corps, le souffle et l'esprit. Pour se sentir mieux dans sa tête et dans son corps.

**LE QI GONG REGULE LES EMOTIONS ET RENFORCE LA VITALITE** Stress, surmenage, difficulté à se concentrer, manque de confiance en soi, troubles du sommeil... Le Qi Gong aide à prendre du recul par rapport à ses émotions, à trouver l'apaisement. Il comprend le rééquilibrage des énergies yin (féminin, froid) et yang (masculin, chaud), les exercices d'enracinement (position de l'arbre...), les automassages, les visualisations... Les Chinois placent la conscience dans le « dan tian », le centre de l'énergie situé sous le nombril. Il est lié à notre « deuxième cerveau », le système nerveux de l'intestin, qui joue un rôle important dans la régulation de neuromédiateurs (dopamine, sérotonine...) agissant sur l'humeur. Après une séance, on ressent moins de fatigue, on retrouve vitalité et joie de vivre

Les cours : le Jeudi de 10 h 15 à 12 h 15 à la Salle Polyvalente

◆ Renseignements : Mr Athuil tél : 05 63 80 49 07 06 63 02 66 50

## ■ DATES À RETENIR ////////////////

- ◆ 10 janvier 2020 : Cérémonie des vœux de la mairie et inauguration de la salle des fêtes
- ◆ 9 février 2020 : vide bibliothèque

## ■ AGENDA ////////////////

- ◆ 11 janvier 2020 : soirée country
- ◆ 26 janvier 2020 : vide grenier organisé par le Rotary Albi Lapérouse au bénéfice de Handi Chien
- ◆ 2 février 2020 : loto des écoles
- ◆ 1 mars 2020 : loto de l'ADMR
- ◆ 7 mars 2020 : loto du RCP XIII

## ■ INFOS LÉGALES ////////////////

### ◆ Recensement

Le recensement de la population se déroulera du 16 janvier au 15 février 2020 dans notre commune.

Un agent recenseur, recruté par la mairie, vous remettra vos codes de connexion pour vous faire recenser en ligne. Si vous ne pouvez pas répondre en ligne, il vous remettra des questionnaires papier qu'il viendra récupérer à un moment convenu avec vous.

Plus de renseignements sur [www.le-recensement-et-moi.fr](http://www.le-recensement-et-moi.fr)

Le recensement de la population est gratuit... Ne répondez pas aux sites qui vous réclameraient de l'argent !



### ◆ Rappel recensement citoyen à l'âge de 16 ans

Tout jeune Français qui a 16 ans doit faire la démarche de se faire recenser.

Pour cela, rien de plus simple : venez en mairie avec le livret de famille, la pièce d'identité et un justificatif de domicile.

Cette démarche est nécessaire pour effectuer la journée défense et citoyenneté.

Par ailleurs, elle est indispensable pour toute inscription à un examen (CAP, BEP, BAC, permis de conduire, ...)

Elle permet également l'inscription d'office du jeune sur les listes électorales de la commune dans laquelle il s'est fait recenser à ses 18 ans.

### ◆ Délai inscription listes électorales

Les prochaines élections municipales auront lieu les dimanches 15 et 22 mars 2020.

Vous avez jusqu'au **7 février 2020** pour vous inscrire sur les listes électorales de la commune de Puygouzon.

Pour vous inscrire deux solutions :

- Sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr)

- Directement sur place à la mairie

Pour cela, vous devez remplir le formulaire Cerfa 12669\*02 et vous munir d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois et d'une pièce d'identité en cours de validité.

Si vous avez un doute sur votre situation électorale, vous avez la possibilité de la vérifier vous-même et de connaître votre bureau de vote directement en ligne sur l'adresse : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/services-en-ligne-et-formulaires/ISE>

**Rappel : le jour du scrutin, il est indispensable de présenter une pièce d'identité pour pouvoir voter...**

## ■ GENDARMERIE NATIONALE D'ALBI ////////////////

Nouveaux horaires d'ouverture au public à compter du 6 janvier 2020 : **les lundis et vendredis de 8 h à 12 h et de 14 h à 19 h.**

La brigade de Réalmont reste ouverte tous les jours.

**Pour toute urgence appelez le 17 ou le 112.**



## ■ ÉTAT CIVIL ////////////////

### ◆ Naissances

29 mars 2019.....	Noélie SOLINSKI
10 mai 2019.....	Leyana CLERGUE PIERRE
17 mai 2019.....	Mélody BESANÇON
24 juin 2019.....	Nathan REY
2 juillet 2019.....	Leïla GOURBEAULT
4 juillet 2019.....	Inaya THABET
5 juillet 2019.....	Jana ABED
20 juillet 2019.....	Antoine BUISSET
10 août 2019.....	Sovann CHABBERT KOUN
13 août 2019.....	Swan ALBAREDE
25 août 2019.....	Olympe TRINDADE
13 septembre 2019.....	Negan FOATA
20 septembre 2019.....	Alaïs PÉRIÉ
24 septembre 2019.....	Appoline GINESTE GUIBERT
27 septembre 2019.....	Simon DUPIN DE LA GUÉRIVIÈRE
16 octobre 2019.....	Noé CARAYON
20 octobre 2019.....	Maéva DELPEUCH

### ◆ Mariages

24 mai 2019.....	Françoise BRUGUIERE et Jean-Michel MOULY
1 juin 2019.....	Aurélie PAILLOUS et Paul MATHIEU
22 juin 2019.....	Emilie RIGAL et Alexis LESME
27 juillet 2019.....	Audrey DE BARROS et Alexandre DENIS
9 août 2019.....	Gabrielle GIRARD et Samuel PAULIN
17 août 2019.....	Claude MARTIN et Vincent GARIBAL
24 août 2019.....	Jessie FRANCI et Félix BERTRAND
29 août 2019.....	Marion RENOUX et Omar ALAYOUBI
7 septembre 2019.....	Solène LAFFON et Henri-Emmanuel ADAM
21 septembre 2019.....	Stéphanie INGLOT et Arnaud SEGUIN
5 octobre 2019.....	Jennifer TENZA et Guillaume HERMET
26 octobre 2019.....	Hibatallah BELABES et Simon PERDRIOLLE
26 octobre 2019.....	Camille SOUKOVATOFF et Nicolas SENEGAS
26 octobre 2019.....	Clément PONS et Antoine BUGAREL

## Flash Infos Puygouzon ///

*Bulletin municipal d'information*  
 Mairie de Puygouzon - La Cayrié - 81990 Puygouzon  
 Directeur de la publication : Thierry Dufour  
 Rédaction et coordination : Marie Bories  
 Maquette et mise en page : ICSO Albi  
 Crédits photographiques : Philippe Cacérés  
 Impression : ICSO, rue Alain Colas - Albi  
 Tirage : 1700 exemplaires

