



FLASHI

info



6 / 7 / 8
OCTOBRE 2023

UN BOL D'AIRS

FESTIVAL

3 jours
de musique pour
le plaisir
de tous !

MOIS DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE
DES CANCERS DU SEIN ET DU COL DE L'UTÉRUS



7 €
adulte
3 €
Enfant

VOUS AUSSI
OSEZ
LE DÉPISTAGE
OCTOBRE ROSE
PUYGOUZON

Dimanche 15 octobre

La mobilisation
de notre commune
autour
d'Octobre Rose

Le 14 octobre

les
Festives
de Puygouzon

Des moules frites
et de la
bonne humeur

Cérémonie du souvenir

- Vendredi 10 novembre à 17H00
- Samedi 11 novembre à 11h00 à Labastide Dénat

REPRISE DES REPAS DE QUARTIER

Six repas de quartier ont été organisés en cette période estivale, ils sont pour tous l'occasion de mieux connaître ses voisins et de dynamiser le lien social et la vie sur notre commune. Ainsi, pas moins de 350 personnes ont pu rencontrer leurs voisins autour d'un temps de convivialité qui participe à entretenir les solidarités de voisinage. Certains repas de quartier ont été stoppés pendant 3 ans et c'est un plaisir de les voir reprendre.

La mairie apporte un soutien logistique avec la mise à disposition et la livraison de tables et de chaises, elle offre également un carton de vin. A chaque fois, les retours sont très positifs.

Si vous souhaitez organiser un repas dans votre quartier, prenez l'attache de la mairie pour bénéficier de ses services. Si vous avez quelques photos à partager, n'hésitez pas à nous les envoyer, nous nous ferons un plaisir de les intégrer dans nos prochains Flashs info et dans la rétrospective de l'année 2023.

Après quelques années en pause, le repas de quartier de Creyssens a fait son retour le dimanche 17 septembre pour le plus grand plaisir des habitants! Sandrine Jougla a repris du service avec une organisation bien rodée, secondée par Audrey Bousquet. Ce repas fut l'occasion de rencontrer les nouveaux voisins et de prendre le temps de discuter et de mieux se connaître. Le rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain!



La séance de cinéma en plein air à Labastide Dénat

Fête de Puygouzon



EDITO

Sommaire

Les animations	2
Les actualités	3-7
Culture	8-9
Espaces verts	10
Travaux	10
Projets	11
Réglementation	12
Associations	13-18
Les rendez-vous d'octobre	19

Bulletin municipal d'information
Mairie de Puygouzon - La Cayrié - 81 990 Puygouzon
Directeur de la publication : Thierry Dufour
Responsable communication : Christine Tamborini
Rédaction et coordination : Mairie
Maquette et mise en page : ICSO Albi
Crédits photographiques : Philippe Cacérés
Maquette/Impression : ICSO, rue Alain colas, Albi
Tirage : 1800 exemplaires
Papier 100 % PEFC



Arrêt de l'Agenda

L'agenda municipal, distribué depuis plusieurs années en même temps que le Flash du premier trimestre de l'année, va s'arrêter.

Cet agenda ne sera plus édité.

Nous avons pris cette décision d'une part dans une logique environnementale et, d'autre part, en tenant compte de l'évolution des supports qui deviennent de plus en plus digitaux.



Guide eco citoyen disponible à l'accueil de la mairie



L'été fut studieux du côté de l'école et nous nous félicitons de l'accord trouvé entre les enseignants, l'association familles rurales de Puygouzon et les parents d'élèves élus qui ont validé le changement des horaires de la partie école maternelle afin de permettre aux plus jeunes élèves d'être accueillis dans de meilleures conditions lors des repas à la cantine.

Sur le chantier de l'école, pas de pause estivale ! Les entreprises se sont relayées pour que les travaux continuent d'avancer. Cette nouvelle école, dont la première partie sera livrée au cours de l'année scolaire, offrira sans nul doute, des améliorations notables du cadre de vie et de travail des élèves et de leurs enseignants. En attendant la livraison des premières salles de classe, ce sont près de 260 élèves qui ont repris le chemin de l'école lors de cette rentrée 2023.

Les associations ont elles aussi fait leur rentrée lors de la fête annuelle des associations. L'occasion de montrer, si toutefois il le fallait encore, leur dynamisme et la diversité des activités qu'elles proposent.

L'automne, est quant à lui, le rendez-vous annuel du festival Un Bol d'Airs qui permet des moments pour se retrouver entre amis ou en famille. C'est aussi l'occasion de se mobiliser pour la lutte contre le cancer du sein avec la 3ème édition de notre marche d'Octobre rose ou encore de se recueillir lors de la traditionnelle cérémonie du souvenir organisée en collaboration avec l'école et les élèves.

Mobilisée, votre équipe municipale l'est aussi et reste au travail, enthousiaste et positive, afin de poursuivre les projets déjà engagés et d'en entamer de nouveaux. Je vous souhaite, au nom de toute l'équipe, une bonne lecture de ce flashinfo et un bel automne à toutes et tous !

Pour l'équipe municipale
Audrey BOUSQUET

Adjointe au Maire en charge de la petite enfance,
des affaires scolaires et périscolaires



Tout signalement voirie, éclairage, dépôt sauvage... peut être communiqué à la Mairie par l'application Puygouzon téléchargée sur vos téléphones portables.

Une interface intuitive et optimisée pour votre smartphone

Vous pouvez vous rendre à l'accueil de la mairie pour une aide à l'installation de l'application sur votre téléphone.

CCAS



Les activités proposées par le CCAS

Activité physique adaptée, le mercredi après-midi à la mairie

Dans le cadre de la Conférence des Financeurs, dans un objectif de prévention santé et de promotion de l'autonomie, l'Association *Cap Atout Age 81* propose des séances d'Activité Physique Adaptée. La reprise a eu lieu le mercredi 13 septembre 2023 pour 19 personnes inscrites, réparties en deux groupes : une première séance à 14h15; la deuxième à 15h30. Le reste à charge pour chaque pratiquant réside dans le coût de la licence à la Fédération Sport pour Tous (25,70 € en 2023-2024) et une cotisation trimestrielle de 45 €, soit 15 € par mois. Par ailleurs, la salle du Conseil de la Mairie, Chauffée en hiver et climatisée l'été, est mise à disposition par la municipalité. En outre, si une personne ne peut se déplacer, la Navette du CCAS a la possibilité d'effectuer son transport aller-retour.

Accompagnement en maths, le mercredi après-midi à la mairie

Martine et Gérard, tous deux bénévoles, sont prêts pour apporter leur soutien à de jeunes puygouzonnais, collégiens ou lycéens, rencontrant des difficultés en mathématiques. Une première prise de contact s'effectue entre la famille et Martine lors d'un rendez-vous à la mairie pris auprès du CCAS.

(Pièces à fournir : bulletins scolaires de l'année précédente et déclaration des ressources de la famille).

En contrepartie de ce service, le jeune s'engage à participer pour accompagner des personnes à faible mobilité dans le cadre de la promenade organisée pour l'opération annuelle Octobre Rose et pour une autre action solidaire et citoyenne organisée sur la commune pendant l'année.

Sorties au cinéma, Connaissance du Monde et autres

Les dates figureront sur le programme mensuel affiché en mairie et publié sur le site internet de la commune.



Ces sorties s'effectueront au moyen du Transport à la Demande ou en covoiturage.

NOUVEAU

A compter du mois d'octobre, les promenades du jeudi sont ouvertes à toute personne, habitant à Puygouzon, et souhaitant profiter de cette activité conviviale encadrée par des bénévoles (nouvel arrivant à Puygouzon, jeune parent avec enfant, personne à faible mobilité, résident de l'EHPAD...).

RV sur la placette devant la salle polyvalente le jeudi après-midi à partir de 14h30.

Info auprès du CCAS

La Navette du CCAS

Si vous avez des difficultés à vous déplacer, vous pouvez utiliser le service de La Navette pour vous conduire dans les commerces situés dans la commune. Ce service du CCAS de la Commune de Puygouzon, concerne toute personne dans l'incapacité d'utiliser les moyens de transport proposés par la communauté d'agglomération de l'Albigeois (Transport à la demande -TAD-) ou par la région (Bus Lio-Occitanie).

Le CCAS en action pendant les épisodes caniculaires

Chaque année, la période de veille sanitaire liée à la canicule est activée du 1^{er} juin au 15 septembre.

Dans une logique de prévention des risques sanitaires liés à des épisodes de forte chaleur, le CCAS propose à toutes les personnes fragiles et isolées, personnes âgées ou en situation de handicap et vivant à leur domicile, de s'inscrire sur le « Registre communal des personnes fragiles et isolées ».

Nous rappelons qu'il est important de s'inscrire ou de faire inscrire toute personne qui ainsi pourra bénéficier de contacts téléphoniques du CCAS et/ou de visites à domicile, d'élus et d'Emmanuelle, agent du CCAS en charge du suivi de la gestion du registre communal, pendant un épisode d'alerte.

Ce dispositif de veille sanitaire auprès des personnes inscrites sur le registre est renforcé en période estivale. A ce jour, le registre comprend 63 foyers inscrits, ils ont tous été appelés ou ont fait l'objet d'une visite à domicile pendant l'épisode caniculaire du mois d'août.

Contactez le CCAS pour plus d'informations.

**mail ccas@puygouzon.fr
Tél 05 63 43 27 42 - 06 32 98 58 19**



Sorties et animations : retour en images

■ Une pause au marché de Réalmont



■ Une journée à Castres a réuni dix participants pour une visite du Musée Goya suivie d'un repas au restaurant et d'une promenade au Parc de Gourjade



■ Auberge espagnole à la mairie avec des résidents de l'EHPAD



■ Rencontre entre puygouzonnais et quelques élus au restaurant La Fine Brochette



■ Bénévoles au CCAS préparant des sachets de lavande pour l'opération Octobre Rose



■ Visite du Musée Bajén Vega à Monestiès + exposition Métiers et Traditions d'Antan



MOIS DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE
DES CANCERS DU SEIN ET DU COL DE L'UTÉRUS

VOUS AUSSI
OSEZ
LE DÉPISTAGE

7 € adultes
3 € enfants

DIMANCHE 15 OCTOBRE
9h30 Grande rando (~7km)
10h15 Petite rando (~4km)
10h30 Promenade
Départ Salle polyvalente
Inscriptions 8h30
Infos : 06 32 98 58 19

occitanie-depistagecancer.fr 0800 801 301

DÉPISTAGE DES CANCERS
Centre de coordination Occitanie

LA LIGUE

CAS Puygouzon

Puygouzon

Commémorations novembre

PUYGOUZON Cérémonie du souvenir et de la paix le vendredi 10 novembre 2023

Avec, comme chaque année, le cœur des enfants de l'école de Puygouzon sous la direction de Michèle Combet intervenante en musique, salariée de la commune de Puygouzon.

Venez nombreux pour ce temps de mémoire autour du monument du souvenir et de la paix.

A la fin de la cérémonie vous êtes tous invités à partager le verre de l'amitié dans la salle du conseil à la Mairie.

LABASTIDE DENAT Commémoration du 11 novembre à 11h00 à Labastide Dénat

Cette commémoration est partagée avec nos voisins et amis de la commune de Dénat. La Cérémonie de Dénat est à 11h30.

Jeunesse Chantier Jeunes

C'est la tradition, après l'effort le réconfort ! À la suite du chantier loisirs jeune 2023 qui avait mobilisé 14 jeunes puygouzonnais (10 filles et 4 garçons), le groupe a pu durant la dernière semaine de juillet partir au centre de vacances de Mèze, face à l'étang de Thau.

Les jeunes ravis d'avoir pu profiter des activités proposées ; accrobranche, spéléologie ou encore le canoë se sont bien surpassés. Ils ont aussi profité de la mer et du sable chaud, ainsi que des nombreuses attractions de la fête foraine en soirée.

L'importance de ce dispositif soutenu par la Caf du Tarn c'est avant tout la dynamique du groupe, la force du collectif, la vie en collectivité qui se joue sur ces moments.

Les jeunes ont pu jouer ensemble, ils ont partagé des moments, échangés, tout cela sous la responsabilité des animateurs Gigi et Charlotte.

Rendez-vous en 2024 pour un prochain chantier loisirs jeunes pour nos jeunes Puygouzonnais !



Le départ



En marche !



Spéléologie



P'tit déj



Fête foraine



L'accrobranche



ÉCOLE

Une rentrée dans la bonne humeur

Lundi 4 septembre, ce sont près de 260 enfants qui ont repris le chemin de l'école. Des effectifs en baisse cette année, ce qui permet aux élèves de cycle 2 d'évoluer dans des classes à effectifs allégés. Deux nouvelles enseignantes ont également fait leur rentrée au sein de l'équipe enseignante, nous souhaitons la bienvenue à Mesdames Marie Desplats et Valérie Cadillac.

Sous la houlette de l'intervenante communale Michèle Combet, les élèves de l'élémentaire ont marqué leur rentrée en entonnant les chants étudiés l'an dernier et révisés pendant l'été. Les nouveaux élèves de l'école, entrant en petite section, ont eux été accueillis par la traditionnelle collation de bienvenue servie par les agents et les élus de la commune.

Le maire Thierry Dufour, accompagné d'Audrey Bousquet, adjointe en charge des affaires scolaires, et de Marie Bories, Directrice Générale des services, sont ensuite allés



saluer les élèves installés dans leurs classes. L'occasion de leur souhaiter une belle rentrée et de leur annoncer le déménagement prochain dans les locaux de la nouvelle école.



Nouveaux horaires de l'école Gabrielle et Jean Sudre

Lors du Conseil d'école extraordinaire du 31 août dernier il a été voté à l'unanimité, un changement des horaires de la partie « maternelle » de l'école. Ceci afin de permettre un temps méridien plus étendu. Les élèves de maternelle pourront donc être installés une vingtaine de minutes avant leurs camarades de Cycle 2. Les animateurs espèrent que ce système permette aux plus jeunes élèves de profiter d'un peu plus de calme pendant le repas.



Ces nouveaux horaires ont été validés comme suit :

- Pour les quatre classes « côté maternelle » : 8h30/11h45 puis 13h45/16h30
- Pour les autres classes : 8h30/12h puis 14h/16h30

Pour rappel, une garderie est mise en place pour faciliter l'organisation des familles jusqu'à 12h30 puis à partir de 13h30. Pour plus d'informations, se rapprocher de l'association Familles rurales de Puygouzon.

CULTURE

A la Médiathèque
Suzanne Noël

Ateliers d'éveil musical avec Studio Ampère Records

Un mercredi matin par mois
d'octobre à juin
de 11h00 à 12h00.

Groupes de 8 enfants de 3 à 6 ans

Dates :

04/10 ; 08/11 ; 06/12 ; 10/01 ;
07/02 ; 06/03 ; 03/04 ; 15/05 ;
05/06

Participation 5€ par séance
(Paiement par chèque)

Pour les modalités d'inscription
contacter la Médiathèque :
Suzanne Noël au 05 63 43 44 50
Les inscriptions s'effectueront
dans l'ordre des demandes

Scène Nationale

■ Musique : 18 octobre 19h30,
salle Anne Sylvestre

Pedro Soler & Gaspar Claus. Un duo
guitare/violoncelle magistral, où le
père et le fils, stars internationales,
livrent une musique au confluent du
flamenco et des musiques inventives.

<https://gasparclaus.com/#p22>



Médiathèque

■ Braderie vente de livres

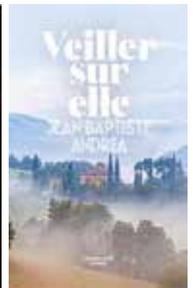
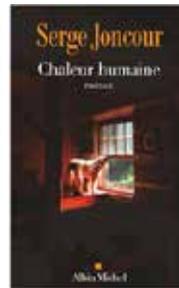
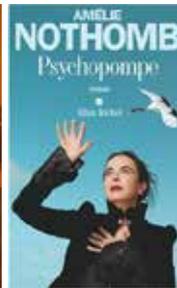
Mercredi 29/11/2023 de 10h à 18h30

Les collections de la médiathèque sont en permanence remises à jour : livres abîmés ou défraîchis, contenus obsolètes, exemplaires en doublon...

Chaque année, des documents sont sortis des collections (désherbage) pour réactualiser le fonds et faire de la place pour les nouveautés. Braderie ouverte à tous !

C'est l'occasion d'acheter à très petit prix tous types de documents (romans, albums, bandes dessinées) pour adulte et jeunesse.

Les nouveautés littéraires



MEDIATHEQUE SUZANNE NOËL

EXPOSITION DE TABLEAUX BOUCHER CAROLINE



Du 4 au 30 octobre 2023

“ Je me suis mise à la peinture en 2020. C'est une amie qui m'a amené du matériel pour mon anniversaire et qui m'a dit que c'était à moi de jouer ! Alors je me suis prise au jeu et c'est devenu une passion ! Je n'ai pas vraiment de technique, je suis autodidacte. La peinture m'a envoyée dans un univers parallèle, où il n'y a pas de limite, pas de fin. Pour l'acrylique, j'adore travailler aux couteaux. J'aime beaucoup l'abstrait car il permet de laisser aller son imagination comme quand on regarde les nuages et qu'on y voit des formes. Pour l'aquarelle, j'utilise le mouillé sur mouillé car on est pas totalement maître du résultat. ”

Caroline Boucher



FraGment duo chorégraphique

Sur une toute petite aire de 20 m², tel un radeau poussé par les vents de la colère, adoucis d'éclaircies passagères, interagissent : 1 danseuse-musicienne, 1 danseur, 1 bande son, 1 violoncelle joué en direct, 1 collectif amateur. Cet inventaire à la Prévert, offre une création chorégraphique et sonore alternativement rythmée, inquiétante, saillante... ou douce et circulaire. La création inclut une approche de la langue des signes, point de départ et aussi vecteur de l'expression dansée

La rondeur du positionnement des spectateurs, qui « en-GLOBE-nt » la partition chorégraphique, les fait aussi entrer sans le savoir dans la danse, répondant ainsi physiquement à cette Invitation.

Une co-production Le Domaine Article /
L'OISEAU-LYRE COMPAGNIE

L'Atelier éphémère

Pour que cette Invitation à la Danse! soit complète, la Cie Le Geste & la Note propose donc un rendez-vous de 4 heures - avec pause pique-nique - pour un Atelier éphémère, le jour de la représentation. Ce travail créatif sensible tient compte de chaque individualité et de chaque parcours. Il propose la transmission d'un tableau collectif de FraGment. Aucun prérequis, aucune pression : juste le plaisir de danser!

Une co-production Le Domaine Article /
L'OISEAU-LYRE COMPAGNIE

Public : à partir de 10 ans
Participation gratuite



ESPACES VERTS

Cuves de récupération des eaux pluviales

Face à la pénurie d'eau disponible pour l'arrosage en période estivale, nos services ont mis en place une solution pour fournir de l'eau à nos plantations. En effet, régulièrement des arrêtés préfectoraux nous interdisent d'utiliser le réseau public d'alimentation en eau ainsi que l'eau des puits communaux alimentés par les nappes phréatiques. Nous avons alors installé aux ateliers communaux deux cuves de récupération des eaux pluviales de 10 mètres cubes chacune. Dès le premier orage, elles se sont remplies et nous ont permis de poursuivre l'arrosage nécessaire.



Dans le cadre de nos engagements en matière de Développement Durable, nous continuerons à équiper les bâtiments communaux afin de réduire la consommation d'eau.

TRAVAUX



1

Création d'un quai arrêt de bus chemin des Crêtes au giratoire de la côte d'Al Vigné.



2

la liaison douce entre le giratoire du chateau d'eau et le Hameau sécurise les marcheurs.

MON BEAU VILLAGE Village nettoyé



3

La descente vers le chemin de Bramevaques.



4

Début du cheminement doux chemin de Bellevue vers le chemin de Bramevaques.



5

Nouveau jeu pour les tous petits dans le parc près de la Mairie.

PROJET de démolition/construction de l'école élémentaire

épisode 12

Depuis le tout début du chantier, le planning pendant la période estivale avait tenu compte des congés dans toutes les entreprises afin de poursuivre l'avancée des travaux. Chaque équipe a pu intervenir pendant l'absence des autres dans le respect de la logique du chantier.

Le gros œuvre côté stade ayant suffisamment avancé avec notamment la pose de toutes les huisseries, les travaux se sont poursuivis à l'intérieur. électriciens, plombiers, plaquistes se sont partagés l'espace dans les deux modules (4 classes) disponibles et préparer l'intervention du menuisier.

Sur le toit, les opérations très spécifiques d'étanchéité préparent la mise en place du toit végétalisé.

Côté rue, la structure des deux modules (3 classes) ainsi que des locaux de l'équipe enseignante a été achevée fin août et les autres corps de métier ont pu intervenir dans la foulée.

Après le démontage de la grue installée pour la phase une des travaux, l'entreprise en charge des réseaux a installé toutes les canalisations destinées à l'évacuation des eaux pluviales dans la cour.

Enfin, l'entreprise spécialisée dans la géothermie a creusé les puits nécessaires à l'installation du chauffage pour toute l'école.



1 Constructions côté rue

2 Façade côté cour

3 Mise en place des éléments de réservoir tampon destinés à atténuer les effets des gros orages.

4 Eléments de réservoir

5 Mise en place des cloisons intérieures.

SUIVI DES FINANCES COMMUNALES

Si l'élaboration du budget, en début de chaque année, est un acte majeur de la politique de gestion financière, l'équipe municipale attache une grande importance au suivi régulier de la mise en œuvre de ce budget.

C'est ainsi que nous avons mis en place des tableaux de bord qui nous permettent chaque mois de mesurer, poste par poste, l'avancement de ces dépenses et leur évolution par rapport à l'année N-1.

Nous pouvons ainsi, lorsque des consommations excessives sont constatées, mettre en œuvre très rapidement des mesures pour limiter les dépenses concernées. De la même façon, il arrive fréquemment que nous différions des investissements prévus en début d'année.

Par ailleurs, de façon à avoir un avis extérieur et objectif de l'état des finances communales, nous faisons régulièrement appel aux services de l'Association des Elus du Tarn. Une spécialiste en finances publiques fait pour nous une analyse des principaux ratios de gestion de la commune de Puygouzon.

La dernière analyse faite par l'Association des Elus du Tarn, en septembre dernier, confirme que les principaux indicateurs de gestion sont bons : les finances de notre commune sont saines.



RÉGLEMENTATION

Affichage de l'Autorisation d'Urbanisme sur un terrain

Dès qu'une autorisation d'urbanisme ou une décision de non opposition vous est accordée, vous avez l'obligation d'afficher cette autorisation sur votre terrain.

Un recours peut être effectué **dans un délai de 2 mois à partir du 1er jour de l'affichage de l'autorisation sur le terrain.**

Cet affichage doit être maintenu pendant toute la durée des travaux.

L'absence d'affichage de l'autorisation d'urbanisme sur le terrain ne rend pas l'autorisation illégale.

Par contre, il permet à vos voisins de **contester l'autorisation** durant 6 mois à partir de l'achèvement des travaux.

Le nouveau service public contre le mal logement !

Humidité, infiltrations, problèmes de chauffage, ventilation insuffisante, moisissures ou d'autres soucis de mal logement ?

Si vous êtes locataire et que vous êtes dans une situation de mal logement, signalez-le au Pôle Départemental de Lutte Contre l'Habitat Indigne en quelques clics.

Pour cela, il vous suffit d'aller sur <https://histologe.beta.gouv.fr/> depuis votre téléphone portable, votre tablette ou votre ordinateur et vous laisser guider. Vous recevrez immédiatement un e-mail de confirmation avec un numéro de suivi. Ou de contacter :

**le Guichet unique du Pôle Département de Lutte
contre l'Habitat Indigne (PDLHI) -
DDT du Tarn - 19 rue de Ciron à ALBI
ddt-pdlhi@tarn.gouv.fr 05 81 27 50 49**

Ce service est complètement gratuit et regroupe l'ensemble des acteurs engagés contre le mal-logement

Le PDLHI peut vous aider à retrouver un habitat sécurisé et sain.

ÉTAT-CIVIL au 28/06/2022

Naissances :

- ◆ DONGUY Diane, née le 22/06/2023
- ◆ RIOU Eylis, née le 01/07/2023
- ◆ LACLAU FOURNIER Armand, né le 16/07/2023
- ◆ ZELMATI Izak, né le 17/07/2023
- ◆ PAVANETTO Alizée, née le 17/07/2023
- ◆ ETESSE Henri, né le 17/08/2023
- ◆ CHEYNE Maggie, née le 19/08/2023
- ◆ FARRÉ Alice, née le 22/08/2023

Décès :

- DULOISY Jacques, le 18/07/2023
- CHEMIN épouse RANCOULE Marie-Christine, le 19/07/2023
- SERNA Marie-Thérèse, le 03/08/2023
- MARTY épouse LONG Janine, le 12/08/2023
- REY épouse FARAMOND Paulette, le 18/08/2023
- RAFFANEL Lucien, le 12/09/2023
- LACOMBE Francis, le 18/09/2023

Mariages :

- CÈBE Samuel et MARTIN Pélagie, le 08/07/2023
- GRANGED Alain et VAYSSE Véronique, le 08/07/2023
- COULOMBEL Laurent et POITE Patricia, le 15/07/2023
- ESCUDER Julien et ALBERT Amandine, le 22/07/2023
- SIERIES Antoine et DESTRUELS Alison, le 12/08/2023
- CHALHOUB Marc et MOUYEN Hélène, le 02/09/2023
- BERNARD Loïc et BRIOL Cécile, le 09/09/2023.

ASSOCIATIONS

AFSP

Après le retour à l'école des élèves de Puygouzon, c'est au tour de l'Association des Festivités Scolaires de Puygouzon (AFSP) de faire sa rentrée!

Après l'assemblée générale de fin septembre, les bénévoles sont déjà mobilisés pour organiser toutes les animations festives qui vont se dérouler tout au long de l'année scolaire 2023/2024.

Dès l'automne, la bourse aux jouets aura lieu le **dimanche 19 novembre**, à la salle des fêtes Anne Sylvestre. Ce vide-grenier est ouvert à tout exposant pour la vente de vêtements enfants ou de grossesse, de jeux, jouets, livres ou tout autre article de puériculture. Avant les fêtes de fin d'année, vous souhaitez faire du tri et du vide dans les chambres de vos enfants ? Contactez-nous ! Vous souhaitez commencer à préparer vos achats de Noël ? Venez faire un tour à la bourse aux jouets de Puygouzon !

Qui dit fêtes de fin d'année dit goûter de Noël offert aux écoliers par l'AFSP. Chocolat, mandarines et autres gourmandises régaleront les enfants, mais bien des surprises au pied du sapin de l'école les attendent pour les activités pédagogiques, éducatives et sportives.

Afin de financer les événements festifs ainsi que la participation aux sorties pédagogiques, l'AFSP organise tout au long de l'année des ventes de madeleines, de chocolats ou de quoi préparer les goûters des écoliers (ou des plus grands). N'hésitez pas à passer commande ; tous les bénéfices sont reversés aux projets de l'école de Puygouzon.

Dates à retenir :

- **dimanche 19 novembre : bourse aux jouets**
- **vendredi 22 décembre : goûter de Noël**
- **dimanche 4 février : loto de l'école**
- **vendredi 28 juin : kermesse**

→ Pour tout contact : afsp81@gmail.com ou la page Facebook de l'association : <https://www.facebook.com/afsp.tarn.puygouzon>

Api country

Le 14 Septembre après l'assemblée générale nous nous sommes retrouvés pour une reprise en douceur avec au programme des répétitions.

Heureux tous de nous retrouver et d'accueillir de nouveaux adhérents.

Les cours sont toujours donnés le jeudi de 20h à 22h15 à la salle polyvalente de Puygouzon.

Nous proposons deux cours gratuits pour essayer.

Les cours se déroulent dans une ambiance très conviviale, l'humour, le travail tout est réuni afin de prendre du plaisir tout en apprenant. Venez essayer on sera là pour vous

→ Contact : 06 19 64 55 06



Atelier art plastique – Pulsar

La section ART PLASTIQUE de PULSAR, animée par Annie JEUNET, s'adresse aux personnes débutantes ou expérimentées recherchant une qualité d'enseignement progressif et individuel dans les domaines du dessin et de la peinture.

Venez rejoindre le groupe de A Jeunet l'Atelier, techniques et sujets multiples, dessin, aquarelle, huile, acrylique, encres de Chine, graphisme....

Vous aurez la possibilité de vous spécialiser dans un domaine particulier.

L'Atelier, dans une atmosphère studieuse et décontractée, est ouvert toute l'année à la salle de CREYSSENS, au rez de chaussée.

Mercredi : 13h à 17h • Jeudi : 13h à 17h

→ Contacts : Annie JEUNET, artiste peintre diplômée des Beaux-Arts, enseignante, 05 63 55 33 10 / 06 67 56 19 44

Anne Marie GALINIE : anne-marie.galinie@orange.fr - 06 10 03 40 31



L'association 8&1est repartie sur les rythmes cubains



Après une initiation lors d'Octobre rose à Albi, nous avons organisé notre soirée de rentrée le samedi 30 septembre à la salle des fêtes.

Les Dimanches latinos recommencent à la salle polyvalente.

Dimanche 5 novembre, retrouvez-nous pour un stage salsa (payant) suivi d'une

practica (entrée gratuite).

Le prochain se tiendra le dimanche 4 février.

Le lundi 18 décembre se fera notre traditionnel repas de Noël avec nos adhérents.

La soirée de la nouvelle année se passera le samedi 6 janvier dans la salle polyvalente. Entrée gratuite. Buvette.

→ Renseignements : 0620815069 - association8et1@gmail.com

Sur Facebook : Huit et Un

Atelier Échanges et Créations (AEC) de Familles Rurales

Cet atelier créatif est animé par les personnes qui souhaitent partager leur savoir-faire. C'est un temps convivial pour partager nos savoirs, nos réalisations en couture, nos réutilisations en chutes de tissu, de dentelles, de jeans, de paquets de café, avec des techniques diverses, etc... selon les besoins, les suggestions.

Pour les débutantes (s), possibilité d'apprendre à utiliser la machine à coudre sur site.

Ouvert tous les vendredis de 14h à 17h dans la salle des associations de la Mairie de Puygouzon. (hors périodes scolaires)

→ Renseignements : Christine au 06 10 48 85 74 ou Monique au 06 71 10 95 56

Back to Badminton !

Depuis le 11 septembre, c'est la reprise pour l'UBAA ! Après une saison dernière riche et intense suivie d'une pause estivale, il est temps de ressortir les chaussures de salle et la raquette de bad !

Notre super mascotte Mars'Ubaa aura le plaisir d'accueillir les nouveaux joueurs et de revoir les anciens rempiler une année ! Cette année, plusieurs créneaux de jeu libre et/ou d'entraînements à partir de 5 ans ; et toujours une inscription dématérialisée !

Et en plus, au programme :

Côté convivialité :

- Un Tournoi de bienvenue concocté par notre Commission Animation début octobre,
- Une Soirée des adhérents au Ludic le 21 octobre,
- Des avantages tout au long de l'année pour que les joueuses et joueurs puissent s'acheter des tubes de volants, du textile de badminton à l'effigie de leur club favori, des réductions auprès de nos partenaires (que l'on remercie chaleureusement), comme la pizzeria Burning Wood ou le magasin de sport en ligne Larde Sports.

Côté Compét' :

- Un maillot « tout nouveau, tout beau ! » à découvrir très prochainement,
- La composition des Équipes interclubs venant juste d'être établie, les joueurs vont pouvoir commencer à s'entraîner sérieusement pour les premières rencontres le 5 novembre. Au total, 2 équipes en régionales (R1 et R2) et 4 en départementales (D1/D2/2xD3) !
- L'arrivée des premiers Tournois individuels régionaux: Montauban, Castres, Blagnac...
- Et la préparation de notre célèbre tournoi « Le Classic » les 9&10 décembre.

L'UBAA est également très présent sur le net et les réseaux sociaux, alors n'hésitez pas à vous informer sur le site, et nous suivre ou liker nos publications :

→ Site internet du club : ubaa.fr

→ Page Facebook : UBAA-Union du Badminton de l'Agglomération Albigeoise

→ Instagram : [ubaa_2.0](https://www.instagram.com/ubaa_2.0)

Bonne reprise à toutes et tous !



UBAA
ALBI - PUYGOUZON

C7ALBI

La saison s'achève pour notre équipe Puygouzonnaise de caisse à savon de vitesse.

La caisse à savon sportive est bien différente des courses folkloriques que vous pouvez suivre à la TV. Très présente dans les régions de l'est de notre beau pays et méconnue dans nos contrées, même si nous participons aux courses locales organisées hors championnat. La Fédération Française n'a pas de comité en Occitanie et nous représentons le nouveau comité du cévenol au niveau national.

Totalement en bois, le carioli est l'ancêtre de la caisse à savon. Un pilote en harmonie avec son freineur pour atteindre de vitesse dépassant parfois les trois chiffres, notre catégorie ancienne procure de grandes sensations. Après avoir participé cet été au 38ème championnat de France ou nous avons essayé de rivaliser avec les meilleurs de l'hexagone, nous préparons notre future saison avec, peut être une ou deux participation au niveau Européen.

→ Vous pouvez nous suivre sur les réseaux sociaux et nous restons disponible à : carioli7albi@gmail.com



Tennis Club TPA Puygouzon



Vous aimez le tennis, vous aimeriez apprendre ou reprendre ce sport ? Il y a un club de tennis dans votre ville prêt à vous accueillir, le TPA (Tennis Puygouzon Association).

Nous disposons d'une salle et de deux terrains extérieurs en terre battue, d'un club-house accueillant et d'enseignants compétents.

Une école de tennis accueille les jeunes du mardi au samedi. Plusieurs formules sont possibles : adhésion simple avec possibilité de jouer sur les 3 terrains ou adhésion avec en plus une heure de cours par semaine.

Pour faire connaître notre club aux Puygouzonnais, nous offrons cette année la licence FFT (30 €) à tout nouvel adhérent adulte de la ville. N'hésitez pas à profiter de cette offre !

Pour ceux qui sont intéressés par des cours, il reste quelques places pour les cours adultes du mercredi soir (débutants ou pas) et nous avons des possibilités de cours le mercredi matin ou le jeudi matin pour les adultes disponibles.

Pour les jeunes, il y a aussi encore quelques places à l'école de tennis.

→ Renseignements, par mail : tennis.puygouzon@gmail.com
ou par téléphone : 06 33 62 97 78

Association de danse de salon de Puygouzon

Ce sont des danses que l'on pratique en couple. Nous apprenons avec un couple d'enseignants (Sabine et Didier) des danses comme le Rock, le Cha Cha, la Bachata, la Rumba.

Nous sommes à la salle des fêtes de Puygouzon tous les jeudi de 20h30 à 21h30.

C'est un moment d'apprentissage mais aussi un grand moment de détente et de partage. Nous vous attendons nombreux, passez nous voir.

Le premier cours aura lieu le jeudi 12 octobre à 20h30.

→ Contact : Louise 06 87 35 12 38 ; Michelle 06 25 91 45 48



Retour sur la dernière Fête des Associations



■ ■ ■ Gymnastique volontaire de Puygouzon

Début juin 2023, les adhérents ont pu se retrouver autour d'un repas partagé.

Ce moment de convivialité a clôturé une année sportive réussie.



Depuis le 4 septembre 2023, les séances de gym ont repris avec enthousiasme, encadrées par nos chères animatrices diplômées.

Les séances proposées :

– Lundi de 9 h 10 h ou 10 h 11 h avec Valérie : Cardio, renforcement musculaire, stretching à la Salle polyvalente.

– Mardi de 18 h 19 h avec Claire : Cardio, renforcement musculaire à la Salle Anne Sylvestre.

– Jeudi de 9 h 10 h ou 10 h 11 h avec Karine : Pilates à la Salle Anne Sylvestre.

– Jeudi de 18 h 19 h avec Cathy : Pilates, stretching à la Salle Anne Sylvestre.

L'association est ouverte à tous, hommes et femmes de tous les âges. Si vous souhaitez nous rejoindre, une séance d'essai est offerte. Les membres du bureau seront là pour vous accueillir et répondre aux éventuelles questions.

■ ■ ■ Judo Club

Les cours se sont achevés suite au traditionnel gala fin juin.

Nos judokas ont ensuite pu se retrouver cet été pour un stage sportif avant de partir en vacances.

Le judo club Puygouzon, fidèle au poste, était présent lors du forum des associations de la commune afin de lancer la nouvelle saison.

En effet, les cours ont repris depuis le lundi 11 septembre.

L'équipe enseignante est en pleine forme pour vous accueillir.

Emmanuelle assure les cours du lundi, mardi et vendredi ; Pascal les cours du mercredi après-midi ; Philippe le cours de jujitsu du jeudi soir.

NOUVEAU cette année : un cours de TAISO spécial séniors est mis en place par Emmanuelle le mardi matin à 10h30. Bonne ambiance assurée. Les objectifs du Taiso sont nombreux : renforcer le système musculaire, solliciter le système cardio-vasculaire, améliorer la maîtrise des gestes, augmenter la souplesse, apprendre à se relaxer, prévention de la chute. C'est un cours collectif mais qui sait s'adapter en fonction des pathologies de chacun. Alors venez nous rejoindre.

Le club proposera aussi cette année, une fois par trimestre, une rencontre parents/enfants afin que les familles puissent se retrouver sur les tatamis pour un moment sportif et convivial.



Le Judo Club Puygouzon propose des cours dès 4 ans et jusqu'aux adultes/vétérans (compétiteurs ou non), en passant par le jujitsu (self-défense).

Séances d'essai gratuites, possibilité de nous rejoindre en cours de saison. N'hésitez pas à nous contacter ou à passer directement nous rencontrer au club.

→ *Contacts : Emmanuelle au 06.48.18.84.20
ou Pascal au 06.88.87.99.18.*

■ ■ ■ L'Atelier des sièges – Pulsar

Une nouvelle activité va se mettre en place sous la tutelle de PULSAR. Vous avez un fauteuil abîmé, vous souhaitez le restaurer, lui redonner un look plus design avec motifs et couleurs vives ou naturelles ou encore en utilisant des textures soyeuses....



Cet atelier, spécialisé dans la tapisserie d'ameublement, vous propose la technicité et le savoir-faire d'un tapissier décorateur.

Il est possible d'opter pour une technique de restauration traditionnelle ou contemporaine.

Cette activité se déroulera à la salle de Creyssens, rez de chaussée, le lundi après-midi.

→ *Renseignements : Anne Marie GALINIE :
anne-marie.galinie@orange.fr – 06 10 03 40 31*

■ ■ ■ Les Festives



Les Festives sont une nouvelle fois rassurées.

Le marché gourmand du mois de juillet s'est très bien passé, un temps superbe, une très bonne fréquentation, une animation très appréciée et nos producteurs présents ravis.

La fête du village, fin août, a elle aussi connu son succès.

Le vendredi a été très festif avec un DJ qui a su mettre une très bonne ambiance.

Le samedi, hélas une invitée de dernière minute nous a causé quelques soucis et surtout beaucoup de travail.

Le mauvais temps prévu ne nous a pas laissé le choix de tout déménager et de réorganiser dans la salle des fêtes.

Merci à tous les bénévoles qui ont mis les bouchées doubles pour maintenir la soirée et assurer un bon déroulement de la manifestation.

Chanteurs et orchestre, cuiseurs, serveurs, barmen, ont su au dernier moment s'adapter.

Tout est bien qui finit bien.

Pas le temps de s'apitoyer, il faut préparer la fête de la bière qui arrive à grands pas.

Rendez vous le 14 octobre, salle des fêtes de Puygouzon, animation musicale, moules frites ou saucisses pour la restauration.

En espérant vous y retrouver pour continuer les festivités.

■ ■ ■ La Marche nordique

Donnez-vous de l'air et de l'espace Avec la Marche Nordique Carlus, Cunac, Le Sequestre, Puygouzon !

Des sorties de 2h tous les jours de la semaine avec un coach Athlé santé Benoist Leduc, Diplômé d'Etat de la Fédération Française d'Athlétisme et Edmond, Michelle, et Christine, tous diplômés animateur marche nordique par la Fédération Française d'Athlétisme.

Marche Nordique Carlus, Le Sequestre, 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.

Nouveau cette année une séance de marche nordique sportive ce met en place le samedi matin.

Si vous recherchez plus de sensation (cardio, renfo) et de travailler le geste parfait de marche nordique, pour une meilleur propulsion, ce créneau est fait pour vous !

Se retrouver au départ de Puygouzon, de Labastide Denat, de Carlus, du Séquestre, de Rouffiac, de Cunac ou d'Albi Pratgrausal, 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.

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.

→ Renseignements : *Benoist Leduc 06.14.89.93.37*

■ ■ ■ Marché de Noël – Pulsar



Comme chaque année, l'association PULSAR vous convie à son marché de Noël animé le premier week-end de décembre dans la salle des fêtes de Puygouzon.

Les 2 et 3 décembre vous retrouverez les producteurs de proximité avec les succulents produits dérivés de canard, le miel de la colline de Belbèze et le savoir faire de Philippe, les vins des

Vignals et la présence joyeuse de Patrick, les producteurs occasionnels comme la chorale « le pupitre » qui enchantera vos tables de fameux gâteaux et confiseries, les crêpes artisanales de Sandrine : le plaisir des papilles sera au rendez-vous !



Au plaisir des yeux, vous vous régalez de ces si belles propositions de décorations de fête réalisées patiemment et artistiquement par d'habiles créateurs.

Et comme tous les ans, « Victor La Ritournelle » animera les allées avec son orgue de Barbarie.

Des nouveautés, c'est sûr !

Un moment de rencontres pour petits et grands et la présence du Père Noël en personne !

■ ■ ■ Le Pupitre

Retour de la rentrée, retour à nos partitions.

L'ensemble vocal « Le Pupitre » composé d'une quarantaine de choristes, évolue sous la Direction de Christine MICHIELS. Avec une formation de professeur de musique et de chef de chœur, elle réalise à ce titre de nombreux arrangements qu'elle adapte pour son groupe. Le choix des titres est réfléchi pour créer une unité dans le répertoire. Les répétitions ont lieu les mercredis de 20h à 21h30, à la salle des fêtes de PUYGOUZON. Si vous souhaitez nous rejoindre, l'important est l'envie de chanter, votre réussite, elle, sera liée à votre assiduité aux répétitions et au talent de Christine. Alors, n'hésitez plus, rejoignez-nous dès le mercredi 20 septembre 2023. Vous pouvez toujours essayer avant de vous engager.

→ **Contacts :**

Sylvie ORO 06 24 55 10 97 – Andrée PORTELLI 06 30 20 38 63

sion, ce créneau est fait pour vous !

Se retrouver au départ de Puygouzon, de Labastide Denat, de Carlus, du Séquestre, de Rouffiac, de Cunac ou d'Albi Pratgrausal, 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.

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.

→ Renseignements : *Benoist Leduc 06.14.89.93.37*

■ ■ ■ Association Puygouz'ainés

Activités diverses et sympa :

Belote, Rami, Scrabble, Tarot tous les jeudi après-midi.

Anglais, Occitan, Atelier mémo, Remue-méninges, Club lecture, Informatique.

Pétanque, Randonnées et marche de 8 et de 4 Km par semaine.

Voyages organisés.

Adhésion 19 € l'année, venez nous rejoindre pour partager d'excellents moments.

Buffet dansant et concours de belote mensuel ouvert à tous.

Concours de belote :

22 septembre, 19 octobre, 16 novembre et 21 décembre

Buffet dansant :

22 septembre et 17 novembre.

Au plaisir des yeux, vous vous régalez de ces si belles propositions de décorations de fête réalisées patiemment et artistiquement par d'habiles créateurs.

Et comme tous les ans, « Victor La Ritournelle » animera les allées avec son orgue de Barbarie.

Des nouveautés, c'est sûr !

Un moment de rencontres pour petits et grands et la présence du Père Noël en personne !

Le Qi gong

Le Qi Gong, prononcé « Tchi Kong » signifie « travail de l'énergie » et consiste en une série d'exercices respiratoires et de mouvements lents et fluides.

Les bienfaits du Qi Gong

Cette méthode douce est idéale à pratiquer au quotidien car il possède de nombreux bienfaits. Il améliore la souplesse du corps, aide à réduire le stress et permet de travailler sur l'équilibre. Il rééquilibre les énergies et favorise la prise de recul en apaisant le corps et l'esprit. Le Qi Gong permet de soulager les articulations grâce à des exercices d'assouplissement et améliore la digestion et le transit.

M. Athuil Jean-Pierre diplômé de l'école de Vlady Stévanovitch et de la fédération Sports pour tous en Arts énergétiques donne des cours les lundis de 15h à 16h30 et les Jeudis de 9h45 à 11h45 (Salle polyvalente à Puygouzon)

→ Contact : 06 63 02 66 50 ou par mail : lavoieduchi81990orange.fr



Ramèn ta chaise



Une 1ère saison très réussie pour les concerts de « Ramèn » ta chaise » qui attirent de plus en plus de monde...

Dès le mois d'avril, nous avons commencé fort avec le concert Blues/Rock de Will Barber, dans la salle de Puygouzon. Ce fut un réel succès puisque nous étions près de 250 personnes. Un 1er concert incroyable !

Ensuite, nous avons accueilli le duo

folk BlueStone & OneFeather en mai dernier, suivi de Chloé au mois de juin. Malgré la qualité exceptionnelle de ces deux concerts, un peu moins de 50 personnes y ont assisté... Il fallait laisser le temps aux gens de découvrir l'existence de l'asso et de laisser le bouche à oreille fonctionner...

En effet, dès le mois suivant, nous avons dû annoncer COMPLET pour les deux concerts (Slim Paul le 28 juillet et Délinquante le 11 août), étant forcés de refuser une vingtaine de personnes pour chacun. Nous avons donc pu accueillir une centaine de spectateurs chaque soir, ravis d'assister à nos « concerts atypiques ».

Ayant droit à organiser 6 concerts par an, j'aimerais en programmer un dernier pour fin 2023. J'y travaille, j'ai, dans mon agenda, plusieurs artistes que j'aimerais vous faire découvrir. Les musiciens que je choisis sont forcément des artistes habités, qui racontent des histoires et qui vivent leurs textes; je suis très sensible à ces artistes-là !

Les concerts du jardin permettent de créer une atmosphère particulière, intimiste et chaleureuse avec des petites lumières et

bougies, pour se sentir « comme à la maison », au plus près des artistes. Protégés par des voiles d'ombrage, assis sur des coussins, tout est mis en œuvre pour une ambiance cosy. Les concerts de « Ramèn » ta chaise » sont toujours un vrai moment de partage entre l'artiste et le public.

Finalement, les priorités de ces soirées sont la qualité d'écoute et le respect des artistes. Le public se retrouve happé par l'univers musical des artistes et, seul, le chant des cigales accompagne, de temps à autre, nos chanteurs... !

Quant à la programmation 2024, j'y travaille et j'ai déjà quelques noms mais... suspense... :)

Vous pouvez suivre l'actu sur le Facebook « Ramèn ta chaise » ou contactez-moi à ramentachaise@gmail.com.

Tai Chi Chuan, Qi Gong, Relaxation – Pulsar



Depuis 15 ans, Tai Chi Chuan, Qi Gong et Relaxation sont pratiqués par une quarantaine de personnes à la salle Polyvalente. Ces activités, cousines les unes des autres, permettent un travail à la fois sur le corps et sur le mental. Pour ce qui est du Tai Chi et du Qi gong, les mouvements exécutés lentement, debout et au rythme de la respiration amènent un entretien tout en douceur et en fluidité de l'ensemble musculaire et articulaire. Ils améliorent la capacité respiratoire, l'équilibre, la mémoire... C'est aussi un bon moyen de calmer notre esprit, de mieux gérer l'état émotionnel, le stress. Il amène un apaisement intérieur. Cet apaisement est conjointement obtenu par les exercices de relaxation.

Les nouveautés de la saison 2023-2024 sont les propositions d'enchaînements avec éventail et bâton.

Tai Chi Chuan, Bâton, Éventail. Mercredi : « Débutants » : 18h00 à 19h45 ; « Avancés » : 18h45 à 20h30 ; « Enchaînement Bâton » : 20h40 à 21h30. Le Vendredi : « Débutants » : 9h00 à 10h45 ; « Avancés » : 9h45 à 11h30 ; « Enchaînement Éventail » : 11h40 à 12h30

Qi Gong et Relaxation et Éventail. Le Jeudi : Qi Gong, Relaxation : 9h30 à 11h00 ; Qi Gong avec éventail : 11h05 à 11h20 ; Enchaînement Éventail : 11h20 à 12h00.

La rentrée se fera à partir du mercredi 20 Septembre.

→ Contact : Mme CAPO Sylvie au 07 87 87 17 60 ou par mail : sylviane81@orange.fr

Les Troubad'ou ?



La troupe a repris le mardi 5 septembre le chemin de l'école.

Il faut s'y remettre afin d'être fin prêts le samedi 30 septembre où nous serons accueillis par nos amis de St Antonin de Lacalm pour jouer la pièce « Toqué avant d'entrer »

D'ici la fin de l'année nous prévoyons encore de présenter la pièce avant de faire la dernière à Puygouzon.

Il va falloir se mettre rapidement à la recherche d'une nouvelle pièce afin de revenir très vite sur scène pour partager avec vous des moments de détente.

OCTOBRE 2023

Produit par ARPÈGES*TRÉMOLOS

PUYGOUZON

6 / 7 / 8
OCTOBRE 2023

UN BOL D'AIRS

FESTIVAL

THE ANIMALS
DEBOUT SUR LE ZINC
LE B.A.-BA DE LA CHANSON
ÉMILIE MARSH / MELISSMELL
JULES / WALLY

+ APÉROS CONCERTS ET REPAS



PUYGOUZON
FÊTE DE LA BIÈRE
SAMEDI 14 OCTOBRE

19H30 Salle des fêtes

MOULES FRITES



NASHVILLE
TRYSL KEL TRIO



MOIS DE SENSIBILISATION AU DÉPISTAGE
DES CANCERS DU SEIN ET DU COL DE L'UTÉRUS



7 €
adulte
3 €
Enfant

VOUS AUSSI
OSEZ
LE DÉPISTAGE
OCTOBRE ROSE
PUYGOUZON

DIMANCHE 15 OCTOBRE
9h30 Grande rando (~7km)
10h15 Petite rando (~4km)
10h30 Promenade
Départ Salle polyvalente
Inscriptions 8h30
Infos : 06 32 98 58 19

occitanie-depistagecancer.fr

0800 801 301

DÉPISTAGE
DESCANCERS
Centre de coordination
Occitanie

