LE PETIT BONHOMMIEN

JOURNAL ÉDITÉ LE 25 AVRIL 2017 N° 75

Printemps

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire !
Voici le printemps ! mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis !
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,
Se courbent mollement comme de grandes palmes ;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes ;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.
Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre ;
Le soir est plein d'amour ; la nuit, on croit entendre,
A travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo

PROCES VERBAL DES DELIBERATIONS DU CONSEIL MUNICIPAL DE LA COMMUNE LE BONHOMME SEANCE du Vendredi 7 avril 2017

TAUX D'IMPOSITION DES TAXES DIRECTES LOCALES

Monsieur le Maire donne connaissance aux conseillers municipaux de l'état de notification des taux d'imposition de 2017 de la taxe d'habitation et des taxes foncières.

Si les taux n'augmentent pas, les taxes donneront une recette totale de 202 910 €.
A ces produits se rajoutent les allocations compensatrices et le versement GIC versés par l'Etat : le produit fiscal serait donc de : **213 699 €.**

Le conseil municipal décide de ne pas augmenter les taux d'imposition pour 2017 ; ainsi les taux restent identiques à ceux de 2016, soit : TH = 9,13 % ; TFB = 12,86 % ; TFNB = 44,88 % ;

PRIX DE L'EAU ET DE L'ASSAINISSEMENT

Lors de la préparation budgétaire, il a été constaté que l'équilibre du budget de l'eau et de l'assainissement, est difficile à trouver.
C'est pourquoi, il est nécessaire de demander un effort financier aux usagers des services de l'eau et de l'assainissement.

Le conseil municipal **décide d'augmenter (à compter du 1er juillet 2017) le prix de l'eau et de la taxe d'assainissement.**
(à noter que le tarif de la redevance antipollution reste identique à 2016, soit : 0,35 €/m^3 ; le tarif de la redevance de modernisation des réseaux, reste identique également à 2016, soit : 0,233 €/m^3).

→ Le prix du m^3 d'eau, taxes incluses, est donc le suivant, **à partir du 1er juillet 2017** :

* EAU :	1,30 €
* TAXE D'ASSAINISSEMENT :	1,20 €
* REDEVANCE ANTIPOLLUTION :	0,35 €
* REDEVANCE DE MODERNISATION DES RESEAUX :	0,233 €
* COMPTEUR EAU SEMESTRIEL :	7 €

PRIX DU KW – VENTE DE CHALEUR (chaufferie communale)

La préparation budgétaire de la commission compétente, pour ce qui concerne le budget de la chaufferie, a permis de constater qu'il y a, pour l'instant, suffisamment de recettes pour couvrir les dépenses.
Le conseil municipal décide de maintenir le prix de la vente de chaleur.

TRAVAUX et ACHATS D'INVESTISSEMENT -- ANNEE 2017

BUDGET – EAU / ASSAINISSEMENT (hors restes à réaliser)	H.T.
Etude de vulnérabilité avec rapport d'un hydrogéologue	13.400 €
Vanne d'eau au pré Schwob	2 000 €

BUDGET – CHAUFFERIE
NEANT

BUDGET GENERAL (hors restes à réaliser)		
Imputations budgétaires	**Libellés dépenses**	**Montants TTC en euros**
2128	Travaux Place de la Salle des Fêtes Avec Travaux d'accessibilité (5 000 euros)	100.000
21318	Baie coulissante	1.830
21534	Modernisation du réseau d'éclairage public (125.000 € TTC) + Maîtrise d'œuvre (8.500 TTC)	133.500
2158	Matériel et outillage techniques	6.000
2183	1 armoire pour serveur	2.150
2184	1 armoire pour associations (SDF)	1.194
2151	Glissière de sécurité	10.000
2151	Travaux d'enrochement	10.000
2151	Rambarde	7.950

Le conseil municipal décide d'inscrire aux budgets 2017 les différents travaux et acquisitions cités dans les tableaux ci-dessus.

SCOT : avis du conseil municipal sur le projet arrêté

Un dossier du SCOT Montagne Vignoble et Ried, arrêté par le comité syndical (délibération du 8.2.2017) a été reçu.
Ainsi, conformément à l'article L.143-20 du code de l'urbanisme et après explications du Maire, le conseil municipal donne un avis favorable.

APPROBATION DES COMPTES ADMINISTRATIFS ET DE GESTION 2016 (M14 + M49 + M4)

Le conseil municipal, après délibération, et aucune objection n'étant formulée, sous la présidence de Jean-Luc ANCEL premier adjoint, vote et accepte à l'unanimité les Comptes Administratifs et de Gestion de l'exercice 2016 arrêtés comme suit :

I) COMPTE ADMINISTRATIF - M 14 -

a- En investissement Ecritures réalisées avec le Solde N-1

Dépenses 480.976,60 €
Recettes 483.297,49 €
Résultat excédentaire ***2.320,89 €***

b- En fonctionnement Ecritures réalisées avec le Solde N-1

Dépense	903.930,09 €
Recettes	1.599.049,16 €
Résultat excédentaire	***695.119,07 €***

- DECIDE de reporter immédiatement les résultats du CA 2016 au BP 2017, ainsi qu'il suit :
* au compte de fonctionnement de recettes 002 : 448.489,07 €
* au compte d'investissement de recettes 001 : 2.320,89 €.

- DECIDE d'affecter une partie du résultat de fonctionnement de 2016 au BP 2017 : compte 1068 (recette d'investissement) pour : 246.630 €.

II) COMPTE ADMINISTRATIF de L'EAU et de L'ASSAINISSEMENT - M 49

a- *En investissement y compris le solde de N-1*

Dépenses	23.559,46 €
Recettes	34.256,55 €
Résultat excédentaire	***10.697,09 €***

b- *En fonctionnement y compris le solde de N-1*

Dépenses	80.933,02 €
Recettes	91.179,22 €
Résultat excédentaire	***10.246,20 €***

- DECIDE de reporter immédiatement les résultats du CA 2016 au BP 2017, ainsi qu'il suit :
* au compte d'investissement de recettes 001 : 10.697,09 €
* pour partie, au compte de fonctionnement de recettes 002 : 6 645,20 €

- DECIDE d'affecter une partie du résultat de fonctionnement de 2016 au BP 2017 : compte 1068 (recette d'investissement) pour : 3.601 €.

III) COMPTE ADMINISTRATIF de la REGIE MUNICIPALE DU BONHOMME (R.M.B.) - M 4

a- *En investissement*

Dépenses	17.773,76 €
Recettes	30.462,87 €
Résultat excédentaire	***12.689,11 €***

b- *En fonctionnement*

Dépenses	57.216,31 €
Recettes	83.428,38 €
Résultat excédentaire	***26.212,07 €***

- DECIDE de reporter immédiatement les résultats du CA 2016 de la régie municipale du Bonhomme au budget primitif de 2017 ; soit, au compte de fonctionnement de recettes 002, le résultat excédentaire 26.212,07 € et au compte d'investissement de recettes 001 : 12.689,11 €.

VOTE DES BUDGETS PRIMITIFS 2017 (M14 + M49 + M4)

Le Conseil Municipal, à l'unanimité des voix adopte les budgets primitifs de l'exercice 2017 au niveau des chapitres tant en sections d'investissement qu'en sections de fonctionnement, comme suit et précise que les budgets de l'exercice 2017 ont été établis en conformité avec la nomenclature M14 - M49 et M4, classement par nature.

BUDGET GENERAL - M14-

Voté en équilibre en section d'investissement et en suréquilibre en section de fonctionnement :

a- Fonctionnement -voté en suréquilibre de 361.314 €- :
Dépenses : 1.003.244,- € ------- Recettes : 1.364.558 €

b- Investissement – voté en équilibre :
Dépenses et recettes : 623.194 €

Le conseil municipal actuel laisse un suréquilibre de 361.314 € disponible pour les travaux futurs.

BUDGET ANNEXE DE L'EAU ET DE L'ASSAINISSEMENT - M49 -

a- Investissement – voté en équilibre :
Dépenses et Recettes : 27.758 €

b- Fonctionnement – voté en suréquilibre de 3.052 € :
Dépenses : 90.991 €
Recettes : 94.043 €

BUDGET DE LA R.M.B. – REGIE MUNICIPALE DU BONHOMME – M4 -

Voté en suréquilibre en sections d'investissement et de fonctionnement :

a) Investissement – voté en suréquilibre de 13.030 € :
Dépenses : 17.995 € Recettes : 31.025 €
b) Fonctionnement voté en suréquilibre de 20.626 € :
Dépenses : 77.382 € Recettes : 98.008 €.

Le conseil municipal laisse le budget en suréquilibre pour des travaux futurs sur la chaudière.

LOCATION DE TERRAINS - ANNULATION

Le conseil municipal décide d'annuler des locations de terrains de Monsieur BASLER Simon à compter du 1.05.2017 et décide d'insérer une information dans le bulletin municipal pour proposer à la location les terrains concernés. Le conseil municipal prendra sa décision de location, ultérieurement.

COMMUNICATIONS DU MAIRE et DIVERS (dont D.I.A.)

A) Haut Rhin propre
La date fixée au Bonhomme est le samedi 22 avril 2017.

PROCHAINE REUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

La prochaine réunion du conseil municipal se tiendra le vendredi 12 mai 2017 - 20 heures.

PERSONNEL - CREATION D'UN POSTE

Monsieur le Maire indique qu'il est nécessaire, pour le service administratif, de créer un poste d'agent contractuel sur un emploi non-permanent, pour faire face à un besoin lié à un accroissement temporaire d'activité.

À compter du 15 MAI 2017, un poste d'agent contractuel relevant du grade de : adjoint administratif est créé à raison d'une durée hebdomadaire de 28 heures pour faire face à un besoin lié à un accroissement temporaire d'activité.

INFORMATIONS COMMUNALES

ARS : EAU POTABLE

Dans l'attente de la mise en oeuvre d'un traitement de mise à l'équilibre calcocarbonique, les consignes de laisser couler l'eau avant consommation alimentaire doivent être appliquées par les usagers : il est de la responsabilité du producteur d'eau de les en informer, en vertu de

L'article L1321-4 du code la santé publique qui dispose que : toute personne publique ou privée responsable d'une production ou d'une distribution d'eau au public, en vue de l'alimentation humaine sous quelque forme que ce soit, qu'il s'agisse de réseaux publics ou de réseaux intérieurs, ainsi que toute personne privée responsable d'une distribution privée autorisée en application de l'article L. 1321-7 est tenue de : Se soumettre aux règles de restriction ou d'interruption, en cas de risque sanitaire, et assurer l'information et les conseils aux consommateurs dans des délais proportionnés au risque sanitaire.

Et de l'article R1321-30 du même code qui dispose que « lorsque des mesures correctives sont prises au titre des articles R. 1321-27, R. 1321-28 et R. 1321-29, les consommateurs en sont informés par la personne responsable de la production ou de la distribution d'eau. Dans les cas prévus à l'article R. 1321-29, l'information est immédiate et assortie des conseils nécessaires.

QU'EST.CE QU'UNE EAU AGRESSIVE ?

0n dit parfois d'une eau qu'elle est agressive, qu'est-ce que cela signifie ? Quel est l'impact sur la qualité de l'eau du robinet ? Pourquoi peut-elle être " agressive " quand, par ailleurs, elle est dite "douce"?
Une eau est dite agressive, lorsqu'elle peut dissoudre le calcaire et le tartre (carbonate de calcium ou de magnésium). Cette eau peut également provoquer la corrosion des métaux des conduites, des chauffe-eaux, des robinetteries...

Une eau dite douce contient peu de sels minéraux et se caractérise par une dureté (concentration en calcium et en magnésium) inférieure à 20°f (degré français). Cette eau est faiblement calcaire. Par exemple, les eaux s'écoulant dans les Vosges sont douces, pour la plupart. Au contraire, une eau dite dure est, en général, une eau minéralisée (dureté supérieure à 20°f). Par exemple, les eaux souterraines de la plaine d'Alsace sont le plus souvent dures.

On observe que les eaux douces sont presque toujours agressives et corrosives et que les eaux dures (ou calcaires) ne le sont que rarement.

Une eau douce et agressive contribue, de façon souvent plus importante qu'une eau calcaire, et à l'équilibre, à la corrosion des parties métalliques du réseau (conduites, soudures, équipements). De ce fait, elle est susceptible de contenir des métaux toxiques ou indésirables comme le plomb, le cuivre, le cadmium, le chrome, le fer et le nickel.

En tant qu'usager, comment éviter de retrouver des métaux toxiques dans l'eau consommée ?

- Rechercher et supprimer le plomb (interdit depuis 1995) dans le réseau d'eau de l'habitation : tuyauteries et branchements suspects dans les parties communes de l'immeuble et les logements.
- Eviter d'utiliser l'eau de premier tirage ou de premier jet (à l'ouverture du robinet) pour la boisson et la préparation des aliments et laisser couler l'eau du robinet, en particulier le matin ou après une absence prolongée, pour supprimer tout ou partie des risques liés à la stagnation de l'eau durant la nuit ou la journée.
- En cas de changement des branchements, canalisations et tuyauteries intérieures, s'assurer de l'homogénéité des matériaux du nouveau réseau : en effet, l'assemblage de différents types de canalisations (acier, cuivre, etc.) est susceptible de provoquer des réactions de nature à accélérer la dissolution des métaux.
- Privilégier, en cas d'eau agressive, les conduites en matériaux non métalliques disposant d'une attestation de conformité sanitaire (ACS).
- Ne jamais consommer l'eau chaude au robinet, même pour les boissons chaudes et la cuisine : cette eau contiendra plus de métaux en excès et certaines bactéries qui prolifèrent aux températures élevées.
- Ne pas installer d'adoucisseur lorsque la dureté de l'eau est inférieure à 10°f.

COMMANDE GROUPÉE DE GÉRANIUMS

"Cette année nous renouvelons la commande groupée de géraniums ainsi que d'autres fleurs comme des surfinias.

Le bon de commande se trouve en Mairie et la livraison se fera fin mai. ***(La date vous sera précisée ultérieurement).***

Merci de bien vouloir passer vos commandes avant le 9 mai 2017.

Le prix cette année pour tous les géraniums est de 1,80 € (pot de 10,5 cm de diamètre) et de 2,35 € (pot de 13 cm de diamètre).

RECRUTEMENT

Adjoint administratif (H/F) 28h à 35h	
Date limite de candidature	**5/05/2017**
Date prévue de recrutement	**15/05/2017**
Type de recrutement	Titulaire ou contractuel
Grade ou cadre d'emplois	Adjoint administratif territorial Adjoint administratif territorial principal de 2ème classe Adjoint administratif territorial principal de 1ère classe
MISSIONS	
Descriptif des missions du poste	**Le poste est susceptible d'évoluer vers l'emploi de secrétaire de mairie.** Sous l'autorité du Maire et du secrétaire de mairie, vous serez chargé de : Accueil / secrétariat : Accueil physique et téléphonique ; renseignement du public ; introduction des demandes d'aide sociale ; ouverture du courrier ; classement et archivage ; rédaction de courriers, comptes rendus Population : Tenue du fichier population (arrivées/départs) ; recensement militaire ; gestion de la liste électorale ; Communication : Gestion de la documentation et de l'affichage en mairie ; mise à jour du site Internet de la commune ; réalisation et édition des bulletins communaux Comptabilité : Etablissement des titres et mandats ; facturation de la consommation d'eau Urbanisme : Réception des demandes d'urbanisme (permis de construire, déclarations préalables, etc...) Assistance du secrétaire de mairie : Tâches de secrétariat confiées par le secrétaire de mairie (courriers, classement) Utilisation des locaux communaux : Gestion des locations de la salle des fêtes ; gestion des clés des bâtiments communaux
Profil recherché	Capacité à s'adapter à la diversité des tâches et des interlocuteurs Sens de l'organisation, réactivité, dynamisme Qualités relationnelles avérées Rigueur et discrétion professionnelle Bonnes qualités rédactionnelles

	Maîtrise de l'outil informatique (Office) et une compétence dans le logiciel COLORIS serait un plus Expérience dans un poste similaire souhaitée. Pratique de l'allemand serait un plus.
CONDITIONS DE TRAVAIL	
Lieu d'affectation	Mairie de LE BONHOMME
Temps de travail	Temps : de 28h à 35 h
Rémunération	Rémunération statutaire
CANDIDATURES	
	Les candidatures sont à adresser au plus tard **le 05-05-2017** à : **Monsieur le Maire** 1 rue du 3ème spahis algériens 68650 LE BONHOMME

PRESTATIONS DES POMPIERS - INTERVENTIONS PAYANTES - RAPPEL

Le conseil municipal a décidé lors de la séance du 07/11/2014, de facturer aux particuliers les interventions suivantes des sapeurs pompiers du Bonhomme :

INTERVENTIONS PAYANTES	COUTS EN EUROS
Vider une cave : Si intervention du fait du propriétaire (cas exceptionnel non facturé si intervention due aux intempéries)	40
Ascenseur bloqué	Gratuit
Capture d'animal errant ou divaguant	50
Animaux blessés : si identifiés	35
Destruction des nids de guêpes, frelons	35
Nettoyage chaussée : pas payant si intempérie, mais si lié à un usager	50
Déclenchement intempestive de l'alarme incendie	50
Balisage voie publique, si privé	50

RELEVE DES COMPTEURS D'EAU - IMPORTANT

Du 2 au 15 mai 2017, l'agent communal effectuera sa tournée chez les habitants pour le relevé des compteurs d'eau.
Si vous êtes absents, vous pouvez compléter le document ci-joint et le transmettre, soit par mail à : **mairie-du-bonhomme@orange.fr** ou le déposer à la mairie ou dans la boite aux lettres de la mairie.

NOTA : Si aucune information ne nous est communiquée, une estimation de consommation sera alors réalisée par les services de la mairie. Aucunes réclamations ne seront tolérées.

MAIRIE DU BONHOMME

RELEVE DU COMPTEUR D'EAU

MERCI DE DEPOSER LE DOCUMENT DANS LA BOÎTE AUX LETTRES DE LA MAIRIE

Sous Chitaine

COMPTEUR A CHIFFRE

Indiquez dans les cases ci-dessous les chiffres visibles de votre compteur.

Ne pas s'occuper des cases rouges sur le côté droit

Nom et Prénom :.....

Adresse :.....

Commune : 68650 LE BONHOMME

LOCATION TERRAINS AGRICOLES

Plusieurs terrains agricoles sont à louer. Si vous êtes intéressés, vous pouvez demander des renseignements à la mairie. Un dossier est mis à disposition.

INFORMATIONS DIVERSES

DON

A.P.E.I. (Association de Parents d'Enfants lnadaptés) de HIRSINGUE, du Sundgau, de DANNEMARIE et de BARTENHEIM sont autorisées à faire appel à la générosité publique en organisant une opération consistant à proposer au public une brioche contre un don libre en argent

du mardi 05 au dimanche 10 septembre 2017
dans les communes des arrondissements d`ALTKIRCH. MULHOUSE et THANN/GUEBWILLER

Le produit de cette quête sera utilisé pour humaniser les différentes structures dans lesquelles sont accueillis les résidents.

REPAIR CAFE

JETER ?

PAS

QUESTION !

Venez avec vos objets cassés ou en panne
(petit électroménager, ordinateur, vélo, vêtement, objet bois…)
et offrez-leur une 2ème vie !

Samedi 28 octobre 2017 à Kientzheim

Contact : 06 06 88 16 61
Repair Café Vallée de la Weiss

120 MINUTES POUR APPRENDRE A SAUVER DES VIES

« Nous avons tous le pouvoir de sauver des vies, le pire est de ne rien faire ! »

En 120 min et 3 ateliers pratiques, apprenons et ré-apprenons :

- A réagir en cas d'arrêt cardiaque
- A prodiguer les gestes de premiers secours en cas d'accident ou de blessure
- A prévenir les risques domestiques et à utiliser un extincteur (atelier non stop)

SAMEDI 24 JUIN 2017
1 site : salle des loisirs à Lapoutroie
3 horaires : 9h-11h30, 12h-14h30 et 15h-17h30

Inscriptions avant le 28 mai 2017 dans la limite des places disponibles

OPERATION DE RECUPERATION DES KITS MINIANNE

Si vous avez participé à la formation au massage cardiaque organisée en avril 2017 à Ammerschwihr, vous avez reçu un kit « Mini-Anne » pour former votre entourage.
5 ans après, de très nombreux kits dorment dans les placards !
Les pompiers de la vallée de Kaysersberg souhaitent donc récupérer un maximum de kits pour leurs futures actions de formation, dont celle du 24 juin 2017.
Pour aider les pompiers, merci de déposer votre kit inutilisé dans votre Mairie, **avant le 28 mai 2017**.

INSCRIPTIONS A LA FORMATION DU 24 JUIN 2017

Date limite d'inscription : 28 mai 2017

Les inscriptions seront enregistrées dans la limite des places disponibles

> En ligne sur le site internet de la CCVK : www.cc-kaysersberg.fr rubrique « Actualités » ou
> Avec le talon-réponse ci-dessous (à déposer dans votre Mairie avant le 28 mai 2017).
Attention, tout bulletin d'inscription illisible ou incomplet ne pourra pas être pris en compte

Nom et Prénom	Adresse complète	COMMUNE	Adresse mail * (obligatoire)	N° de téléphone	Age

Horaire souhaité (places attribuées dans l'ordre de réception des inscriptions) :

9h-11h30 O 12h-14h30 O l5h-17h30 O

* Vous recevrez, début juin, un mail de confirmation de votre inscription avec l'horaire de votre session de formation.

ACCORD 68

Nos soutiens :

Conseil Général Haut-Rhin

Avec le soutien d'une centaine de communes du Haut-Rhin

Tél : 03 89 56 28 88
Fax : 03 89 56 59 40
Courriel : info@accord68.org
Site Internet : www.accord68.org

ACCORD 68

Service d'aide aux victimes d'infraction pénale, habilité par le Ministère de la Justice.

Vous êtes victime d'une infraction pénale?

- Violence volontaire
- Violence familiale
- Menaces
- Non représentation d'enfant
- Cambriolage
- Agression sexuelle
- …
- Dégradation
- Accident
- Abandon de famille
- Escroquerie
- Viol
- Abus de confiance
- Vol

Service d'Aide aux Victimes

12 rue du Chêne
BP3265
68065 MULHOUSE Cedex
☎ 03.89.56.28.88
03.89.56.59.40
info@accord68.org
www.accord68.org

FRANCE VICTIMES

Vous êtes ou avez été victime de **violences conjugales** ?

ACCORD68

Vous craignez ou subissez des **représailles** depuis votre séparation, vous êtes en situation de **danger** ?

Votre ex-conjoint, concubin ne respecte pas son **interdiction d'entrer en contact** ?

Dispositif
Téléphone Grave Danger

C'est quoi ?

Le Téléphone Grave Danger est un dispositif de protection face à un danger immédiat : 24h/24 - 7j/7 (attribué sur décision du procureur de la République)

Pour qui ?

Une Femme
Victime de violences conjugales et/ou viol
Séparée de l'auteur
Bénéficiant d'une interdiction d'entrer en contact
En situation de grand danger

Comment en faire la demande ?

En contactant l'association ACCORD68 afin de fixer un entretien d'évaluation de votre situation

Pour plus d'informations, n'hésitez-pas à contacter l'association ACCORD68, association d'aide aux victimes d'infractions pénales habilitée par le Ministère de la Justice :

- *Par téléphone au : 03.89.56.28.88 ou 06.86.68.50.16*
- *Par mail à l'adresse : info@accord68.org*
- *Au secrétariat de l'association : 12 rue du chêne, 68100 MULHOUSE*

FRANCE VICTIMES

SPORT et SANTE

Sport et santé sont liés, il me semble opportun d'ajouter un conseil santé - bien-être chaque mois.
En janvier 2016, les députés votaient la loi de modernisation du système de santé qui incluait le « sport sur ordonnance ». En un mot, il s'agissait de prescrire la pratique d'une activité physique régulière, à des fins thérapeutiques, à des patients atteints d'affections de longue durée : cancers, diabète, maladies coronariennes et neurologiques. Ce décret entre en vigueur ce mois de mars mais fortement limité. Votre médecin traitant peut prescrire des séances de sport mais plus question de financement. Les effets thérapeutiques sont attestés par de nombreuses études internationales, y compris dans le domaine de la santé mentale.
Se sortir d'une dépression, combattre les troubles anxieux, c'est possible par le sport. De même qu'améliorer ses capacités de concentration quand on est malade d'Alzheimer, ou de mouvement quand on est parkinsonien. Le sport agit sur la chimie du cerveau et sur sa plasticité. Il renforce entre autres notre capacité biologique de résistance au stress, stimule la synthèse de nouveaux neurones et améliore l'estime de soi.
Vous êtes à présent motivé (e) à atteindre vos objectifs et vous avez décidé de vous entraîner tous les jours ! Erreur, si vous vous entraînez trop souvent, c'est paradoxalement l'inverse qui va se produire : le corps se sentira agressé, d'où source de stress et régression voire blessure.

Solution : *Entraînez-vous 2 à 3 fois par semaine maximum*. Après une période de sédentarité, programmez 1 à 2 entraînements par semaine pour habituer votre corps. Au bout de 2 semaines, ajoutez un entraînement hebdomadaire supplémentaire. Laissez 1 à 2 jours de repos entre les jours d'entraînement. L'entraînement quotidien pourra se faire après une longue pratique, mais je préconise malgré tout 1 voire 2 jours de repos dans la semaine.
Il vaut mieux s'entraîner régulièrement toute sa vie plutôt que tous les jours quelques mois.
Il ne vous reste plus qu'à suivre les plans proposés selon votre niveau. Pour ceux qui auraient égaré les tableaux, ils sont joints avec les exercices du mois.

NIVEAU BASIQUE

Exemple de séances pour les membres inférieurs :
Effectuer 1 max de rounds en 30' :
30 sec. sprint sur place
15 squats
30 sec. montées de genoux
10 burpees *(Le **Burpee** est un exercice complet imitant le saut de la grenouille).*

Exemple de séances pour les membres supérieurs :
Effectuer un max de rounds en 15' :
5 pompes
20 sec gainage
5 burpees

Exemple de séances pour tout le corps :
Effectuer 5 rounds :
400 m course ou marche rapide
30 abdos
25 pompes
10 tractions
25 squats

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Exemple de séances pour les membres inférieurs :
Effectuer un max de rounds en 25' :
200 m course
30 squats
30 sec gainage chaise

Exemple de séances pour les membres supérieurs :
Effectuer 10 rounds :
10 burpees
10 pompes
1 mn gainage

Exemple de séances pour tout le corps :
Effectuer pendant 15' :
20 sec tractions
20 sec abdos
20 sec pompes

NIVEAU AVANCÉ

Exemple de séances pour les membres inférieurs :
Effectuer 7 rounds :
1' montée de genoux
20 burpees
1' gainage chaise
40 fentes avt (20 à gauche – 20 à droite)

Exemple de séances pour les membres supérieurs :
Effectuer 1 max de rounds en 20 mn :
20 burpees
20 pompes
30 Pompes

Exemple de séances pour tout le corps :
Effectuer 1 round :
1000 m course
Squats avec sauts principe Tabata 8 séries de 20 sec de travail entrecoupées de 10 sec de repos
1000 m course
Burpees principe Tabata
1000 m course
Gainage principe Tabata

UDAF : PROGRAMME LIRE ET FAIRE LIRE

Lire et faire qu'est-ce que c'est ?
Lire et faire lire est un programme de développement du plaisir de la lecture et de la solidarité intergénérationnelle en direction des enfants fréquentant les écoles primaires et autres structures éducatives (centres de loisirs, crèches, bibliothèques..).
A la demande de l'enseignant, ou animateur, et en cohérence avec le projet d'établissement et les pratiques pédagogiques.
Pour qui ?
Les enfants (de 0 6 ans) à fréquentant les écoles primaires ou toutes autres structures éducatives (centre de loisirs, crèches, bibliothèques, périscolaires…)

Par qui ?
Des bénévoles de plus de 50 ans qui décident d'offrir une partie de leur temps libres aux enfants. Chaque bénévole est libre de définir le secteur géographique dans lequel il souhaite évoluer, les horaires et jours ainsi que la tranche d'âge des enfants avec lesquels il intervient.

Pourquoi ?
D'une part pour stimuler leur goût de la lecture et favoriser leur approche de la littérature, et d'autre part afin de créer des liens intergénérationnels.

Comment se déroule une séance de lecture ?
Ces séances sont organisées en petits groupes (2 à 6 enfants maximum), une ou plusieurs fois par semaine (selon les disponibilités du bénévole et la demande des établissements) durant toute l'année scolaire.

Quelques précisions :
Lire et faire lire est développé dans chaque département par des coordinateurs des deux réseaux associatifs nationaux : la Ligue de l'Enseignement et l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF).

Sur le département du Haut-Rhin, l'Udaf 68 se charge de la coordination de l'action dans les structures de la petite enfance (Crèches, PMI, RAM), périscolaires et bibliothèques, centres socioculturels.

Nous sommes donc à la recherche de bénévoles ainsi que de structures qui pourraient être intéressée par l'action Lire et faire lire !

DECORATION DE PAQUES :

Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont participé à la préparation et à la décoration de l'entrée du village pour les fêtes de Pâques.
C.S.

PERMANENCE MAIRIE

La prochaine permanence à la Mairie pour les personnes en recherche d'emploi ou tout autre aide à la personne se tiendra le **samedi 13 mai 2017 de 10H à 11H30.** (Corinne, Béatrice, Marcelle et Florent vous accueilleront).

INFO SANTÉ

VACCINATION

Êtes-vous à jour ?

La vaccination : la meilleure protection pour vous et votre entourage

Le vaccin est la seule protection efficace contre certaines maladies infectieuses, pouvant se révéler graves (atteintes respiratoires ou du cerveau, surdité, stérilité...).

Ne pas se faire vacciner, c'est risquer de contaminer les personnes les plus vulnérables de notre entourage : nouveaux nés, personnes âgées ou fragiles...

Une couverture vaccinale insuffisante...

L'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) recommande une couverture vaccinale Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR) à 95 % pour interrompre la transmission de ces trois maladies. Avec seulement 90,6 % des enfants vaccinés[1], la France est encore loin de ce taux.

Depuis le début d'année, la région Grand Est est touchée par une épidémie de rougeole. Entre le 30 janvier et le 20 mars 2017, 68 cas de rougeole ont été recensés sur les départements de Moselle et Meurthe-et-Moselle. À titre de comparaison, seuls 4 cas avaient été déclarés en 2016 sur toute la région Grand Est.

[1] Enfant ayant reçu au moins une dose de vaccin à 24 mois. Sources PMI-Drees-SpFrance, données 2014.

La Semaine Européenne de la Vaccination du 23 au 29 avril 2017

Autour de l'ARS, de nombreux acteurs se mobilisent au cours de la Semaine de la Vaccination.

Cette année, plusieurs opérations sont mises en place : conférences, vérification des carnets de vaccination, information sur les lieux où l'on peut se faire vacciner gratuitement... autant d'actions de proximité prévues pour promouvoir la vaccination afin qu'elle devienne un réflexe pour tous.

Suivez facilement vos vaccins avec le carnet de vaccination électronique

Le carnet de vaccination électronique (CVE) vous permet de savoir facilement où vous en êtes dans vos vaccins.

Créer son CVE est simple et gratuit. Il vous suffit de remplir une fiche de renseignements sur le site www.mesvaccins.net et de la faire valider par votre médecin traitant.

Le CVE vous alerte par SMS ou mail, au moment de vos rappels.

Et vous, où en êtes-vous dans vos vaccinations ?

Pensez à faire, à l'occasion d'une prochaine visite, un bilan avec votre médecin traitant ou à demander conseil à votre pharmacien, votre infirmier ou votre sage-femme.

Consultez l'annuaire des sites publics de vaccination sur www.grand-est.ars.sante.fr rubrique Grand public > Protégez votre santé

VRAI ou FAUX ?

Un retard de vaccination oblige le patient à tout recommencer

> FAUX Il suffit de reprendre les vaccins là où ils ont été interrompus et de compléter la vaccination avec le nombre d'injections nécessaires en fonction de l'âge.

Se faire vacciner, c'est risqué

> FAUX Comme tout principe actif et comme n'importe quel médicament, le vacoin peut entrainer des effets indésirables bien connus (Fièvre, douleurs au point d'injection). Il demeure plus risqué de ne pas être vacciné que de l'être : les complications liées aux maladies sont plus graves et fréquentes que les complications liées aux vaccins. Toutes les contre-indications à la vaccination sont décelées par le médecin lors de la consultation.

Tous les vaccins n'ont pas vocation à être prescrits à tout le monde

> VRAI L'objectif est la juste vaccination : il s'agit de vacciner les personnes concernées contre les maladies appropriées. Certaines vaccinations concernent tout le monde comme les vaccins contre le tétanos, la diphtérie et la poliomyélite. D'autres peuvent être recommandées en fonction du profil ou de l'activité (personnes fragilisées ou au système immunitaire affaibli, seniors, étudiants et professionnels de santé, professionnels travaillant au contact d'eaux usées ...).

POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE
Agence Régionale de Santé Grand Est - www.grand-est.ars.sante.fr

Directeur de la publication : Jean-
François Bottinelli Maire -- Responsable de la rédaction : Corinne Schlupp adjointe, secrétaire Stéphanie pour la mise en forme, impression,
Mairie du Bonhomme – 61 rue du 3ème Spahis algériens – 68650 Le Bonhomme
Tél : 03.89.47.51.03 --- Fax : 03.89.47.53.25 --- mail : mairie-du-bonhomme@orange.fr