

LVA hebdo

INFORMATIONS MUNICIPALES



“L'Homme n'est pas vieux comme le monde, il ne porte que son avenir”

Paul Eluard



Le chiffre

9 000

visiteurs aux 3 Jours Gourmands

▶ 3 Deux Amandinois dans les coulisses du Dakar



▶ 4 EHPAD du Moulin des Loups: un champion de la basse consommation

▶ 5

Armistice du 11 novembre 1918

La flamme du souvenir toujours aussi vive

Salon des Trois Jours Gourmands

Gourmets et gourmands
au rendez-vous

charcutières ou de gourmandises sucrées ont, dès les premières heures, plébiscité le menu revisité proposé par le nouveau chef, Jérémie Glorieux qui a pris la succession de Philippe Mixe.

Gourmets et gourmands ont répondu présents durant tout le salon, à la découverte de produits originaux et toujours de haute tenue. Si leur attention se porta souvent sur des productions venues des « quatre coins de l'hexagone », les amateurs de saveurs

régionales ont pu goûter et retenir la flamboyance d'un nouveau fromage, le « Saint-Amand », affiné à la bière amandinoise.

L'inauguration du salon rassembla de nombreuses personnalités : ce fut l'occasion pour notre maire d'approuver la proposition de Pépé le Mat, animatrice radio à la jovialité gourmande, de voir le rendez-vous des Trois Jours classé dans le calendrier national de la gastronomie. Que n'y est-il pas déjà !

En chiffres...

58 exposants,
9 000 visiteurs

Les producteurs, les artisans, passionnés et accueillants, ont été au rendez-vous de la 31^e édition des Trois Jours Gourmands tenue lors de la dernière fin de semaine. Mais ils ne furent pas les seuls et heureusement ! Pour cette fête du goût, du bien boire et du bien manger, orchestrée sous un vaste chapiteau à l'ombre du Pasino, les amateurs de bons produits, de douces liqueurs, de saveurs



Jeunesse

C'est le moment de préparer
vos sorties et activités

Les propositions de loisirs, de détente, de sports, de voyages ne manquent pas. Les services municipaux viennent de lancer le programme des semaines et mois à venir. A lire avec attention, vous trouverez sans aucun doute une proposition qui vous convient

► Carte Jeunes

La carte concerne les jeunes Amandinois de 11 à 25 ans. Tarif : 6,5 euros.

Elle donne accès à un atelier jeunesse (Hip Hop, théâtre ou futsal), à deux sorties jeunesse, deux entrées aux spectacles de la saison culturelle, à cinq entrées au centre aquatique, à une réduction de 20 euros pour adhésion à une association culturelle amandinoise ou à une formation aux premiers secours.

► Inscriptions ou réservations pour ces offres au Pôle Éducation-Service Régie sauf pour accès direct au centre aquatique. Plus d'infos au 03 27 22 48 76, enfance@saint-amand-les-eaux.fr



► Accueil de loisirs

Les accueils de loisirs sont ouverts du 19 au 30 décembre au Centre Accueil Jeunes (M.-Benoist), à la Fourmilière, à B.-Desrousseaux, à Pomme d'Api (L.-Dematte). Inscriptions sur le portail Famille ou en Régie du 21 novembre au 9 décembre. Les accueils sont aussi ouverts du 13 au 24 février 2023. Inscriptions sur le portail Famille ou en Régie du 16 janvier au 3 février 2023. Les accueils sont aussi ouverts du 17 au 28 avril 2023. Inscriptions sur le portail Famille ou en Régie du 20 mars au 7 avril 2023.

► Sorties Jeunesse

Elles concernent les jeunes âgés de 11 à 25 ans (places limitées). Inscriptions Pôle Éducation-Service Régie jusqu'au mercredi précédant la sortie. Accès avec carte jeunes ou selon tarifs Amandinois ou extérieur.

► 26 novembre, sortie Quai21 à Douai (bowling, laser game, billard, jeux d'arcade). Inscriptions jusqu'au 23 novembre.

► 10 décembre, découverte d'une scène ouverte au Spot Light à Lille. Inscriptions jusqu'au 7 décembre.

► Sorties prévisionnelles 2023 : cinéma, visite guidée Street Art, journée à la page...

► Séjour ski

Un séjour dédié au ski est organisé à Morzine du 11 au 18 février 2023. Il est réservé (places limitées) aux 7-11 ans (CE1/6^e) et aux 12-15 ans (à partir de la 5^e). Au programme : ski, luge, jeux de neige, soirées à thème.

► Inscriptions au pôle Éducation - service Régie. Retrait des dossiers à partir du 28 nov.



Écrire le road-book

Voilà donc notre Amandinois en charge de la coordination sportive de l'épreuve. Un poste à fortes responsabilités puisque l'équipe a la charge de la rédaction du règlement de l'épreuve en lien avec les fédérations automobiles, de la reconnaissance et

de la mise au point du parcours, de la rédaction du road-book, sésame des navigateurs. Un sacré job. Et à la clef, de multiples reconnaissances sur le terrain.

A Pierre revient aussi la gestion du tracking, le suivi en temps réel des compétiteurs. « Ce tracking nous permet de suivre les véhicules engagés, d'être informés de leurs positions, de la survenue d'un incident, voire d'un accident. Toute l'équipe autour de Pierre Lenfant vit cette préparation et le rallye lui même avec l'énergie et l'enthousiasme nécessaire à ce métier passion.

Dans le désert

Dans quelques jours, quand l'édition 2023 s'élancera, en Arabie, des rives de la Mer Rouge, ce sera pour traverser un désert à perte de vue jusque Dammam. « Nous revenons de notre dernière reconnaissance. Nous sommes une équipe de dix pour ce travail. Dans mon entourage proche figure Julien Donnez, un ami de longue date, avec qui j'ai partagé de nombreux voyages et aventures. C'est un passionné de mécanique, spécialiste des 4x4 Toyota et du pilotage en tout-terrain. Je peux m'appuyer sur lui sans inquiétude. C'est très important car dans un rallye comme le Dakar, nous devons toujours garder à l'esprit le sans-faute. La confiance est un élément majeur de la réussite de l'équipe. »

Avant le désert, Pierre et Julien seront sur le circuit du Castelet dans quelques jours. C'est là que seront menées les formalités et le contrôle des véhicules. Fin novembre, les véhicules embarqueront à Marseille. Cap vers l'Orient. Pierre et Julien retrouveront concurrents et véhicules dans l'ouest arabe pour un trip, pas comme les autres. Quinze jours d'adrénaline pure dans un désert, sableux et montagneux qui fait rêver ! ◀

Passion

Deux Amandinois dans les coulisses du Dakar

Ils sont trentenaires et enthousiastes : ces deux Amandinois, biberonnés aux émotions des raids automobiles, des voyages hors-piste, Pierre Lenfant et Julien Donnez font partie de ces passionnés qui rythment leurs vies sur leurs rêves. L'outre-horizon leur est une vitamine nécessaire.

« Ainsi, raconte Pierre Lenfant, 32 ans, fils de médecin, j'étais parti pour suivre le même parcours que mon père mais j'ai décroché des études, je rêvais du monde. Je me suis dirigé vers le sport puis vers une école de commerce. J'en suis sorti major de promo ! J'avais aussi dans l'idée le journalisme mais ma passion du voyage, cultivée depuis ma prime jeunesse, m'a emmené vers d'autres terrains. »

« La vie est faite de hasards et de volonté. J'ai beaucoup voyagé en Asie, en Amérique, souvent en 2 CV, voiture universelle, facile à répa-

rer. Ainsi je me suis orienté vers l'automobile en mixant mes passions : j'ai organisé des courses et des rallyes pour des amateurs de voitures de collection. »

C'est ainsi que cet Amandinois s'est retrouvé, de fil en aiguille, aux portes de la société ASO, la société qui, entre autres, organise le Dakar. Il y est entré en 2019 « après, dit-il, avoir un peu forcé le destin : j'ai téléphoné au directeur de l'épreuve David Castera ; je l'ai rencontré et il m'a pris dans son équipe. »

Découvrons les activités de la Ludothèque



Cet espace de loisirs, de rencontres, de partage et d'échanges s'organise autour du jeu. Plus de 1500 jeux ou jouets vous sont proposés. Qui peut y avoir accès ? Comment ? Jusqu'à quel âge ? Peut-on jouer sur place ou emprunter ? On vous dit tout :

▶ LES SÉANCES DE JEU SUR PLACE

Mercredi et samedi de 14h/16h (temps scolaire) et du lundi au vendredi de 14h/16h (vacances scolaires). Les enfants sont accueillis à partir de 3 ans (en dessous de 6 ans, ils devront être accompagnés d'un adulte)

▶ EMPRUNTS DE JEUX ET ACCUEIL LIBRE TOUT PUBLIC

Mercredi, vendredi de 16h/18h et samedi de 10h/12h (temps scolaire) et du lundi au vendredi de 16h/17h30 (vacances scolaires).

▶ LOCATION GRATUITE

Présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité pour l'inscription.

▶ L'ATELIER PARENT/ENFANT

Les mercredis de 9h/12h et les samedis de 10h/12h

▶ L'ATELIER ASSISTANTES MATERNELLES

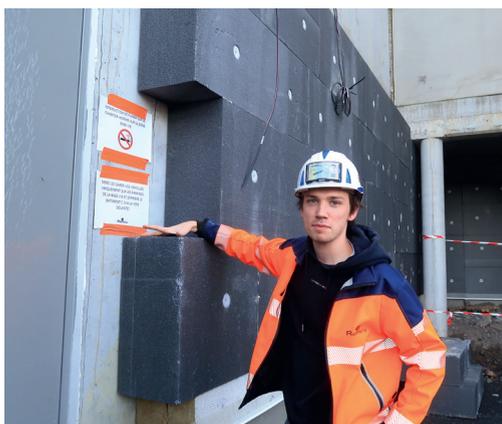
Les mardis de 9h/10h et de 10h/11h sur inscription (temps scolaire)



Le futur Ehpad du Moulin des Loups

Un champion de la basse consommation

Le Centre Hospitalier est en train de faire naître dans le quartier du Moulin des Loups un établissement d'accueil de personnes âgées qui va être remarqué !



Cet Ehpad sera un bâtiment dit « passif », c'est à dire que sa consommation énergétique sera réduite au maximum, drastiquement si on la compare à d'autres réalisations similaires. Il se pourrait même, soulignent maître d'ouvrage et constructeur, que ce bâtiment puisse être sacré champion d'Europe dans sa catégorie. Ce n'est pas rien.

Comment cela s'est-il organisé et construit ?

L'idée est de constituer une enveloppe quasi étanche pour le bâtiment : les murs extérieurs, les planchers, les toits sont isolés grâce à des

plaques de polystyrène extrudé à hautes performances.

Les ouvrants, portes et fenêtres sont équipés de triple vitrage et les châssis en aluminium disposent d'infranchissables ponts thermiques

La régulation de la circulation d'air est gérée par des équipements assurant une récupération des calories. Des panneaux radiants, insérés dans les plafonds, assurent à la fois l'apport de calories ou la climatisation selon les besoins.



Dans ce type de bâtiment tous les apports caloriques sont utilisés : que ce soit ceux des appareils ménagers, des ordinateurs ou ceux issus de la chaleur humaine. Conclusion, c'est un

très faible apport complémentaire qui s'avèrera nécessaire lors des périodes de froid. Une chaudière à granulés de bois assurera ce complément.

Ce bâtiment passif sera donc d'un grand confort pour ses utilisateurs. Sa performance énergétique s'avèrera un précieux atout ! La recherche du meilleur bilan carbone fait aussi partie des fondamentaux qui ont présidé à la conception. ◀

En quelques chiffres...

Surface : **15000 m²**

Résidents : **320**
en trois unités de vie

Livraison : fin du **1^{er}** trimestre 2023

Investissement du Centre Hospitalier :
40 millions d'euros



Armistice du 11 novembre 1918



La flamme, toujours vive, de la mémoire des héros

Nos soldats tués furent un million quatre cent mille, les blessés, quatre millions. Ces héros de notre nation ont une nouvelle fois été honorés lors de la commémoration de l'armistice de la Première guerre mondiale.

Vendredi dernier, la bravoure et le sacrifice de cette génération ont été au centre des manifestations patriotiques marquant la fin d'un conflit sanglant qui fit neuf millions de morts dans le monde, 20 millions de blessés et pour lequel, 60 millions de soldats avaient été mobilisés.

La flamme du souvenir

Pour le 104^e anniversaire de l'armistice de 1918, dépôts de gerbes et minutes de silences sur la tombe des Amandinois qui s'illustrèrent lors de cette guerre, ont marqué la journée de mémoire. Ainsi de nombreux citoyens se sont retrouvés au pied du monument du Jardin de la mémoire. Ces instants furent particulièrement émouvants puisque fut déposée, à côté des gerbes de fleurs, une lanterne allumée à la flamme du tombeau du soldat inconnu sous l'Arc de Triomphe à Paris. Les relayeurs du Souvenir Français ont ramené cette flamme. Notre cité qui en avait fait la demande, est particulièrement attachée au devoir de mémoire : chez nous, comme au pied d'autres monuments aux morts, pour la première fois, la flamme fut ainsi partagée dans notre région des Hauts-de-France qui compte tant de lieux historiques.

Le maire, dans son intervention, souligna l'émotion collective au contact de cette lanterne-symbole et se réjouit de la forte participation des Amandinois à ces cérémonies du souvenir.

Mobilisation pour la paix

« Nous attachons beaucoup d'importance à ce devoir de mémoire, expliqua Alain Bocquet. Il est fondamental dans ce monde où plus que jamais le combat pour la paix et l'élimination de la guerre doit être permanent... Le monde est assis sur un baril de poudre, dit-il évoquant la guerre en Ukraine, et l'histoire, notamment par la première guerre mondiale, a montré qu'un engrenage en cascade peut mener au pire. Jamais la mobilisation pour la paix, la fraternité et le progrès n'a été aussi impérative. »

Les écoliers participent

Cette mobilisation pour la paix, l'intérêt pour l'histoire de notre pays et le respect pour les femmes et les hommes qui ont donné leurs vies lors de ce conflit mondial, les écoliers amandinois en ont apporté une belle manifestation. La veille, 10 novembre, ce sont environ 250 écoliers représentant cinq écoles de la ville qui ont participé aux dépôts de gerbes aux pieds des monuments dans les quartiers. Belle image que l'on a retrouvée aussi au Jardin de la Mémoire où les jeunes étaient en grand nombre, venus participer à l'hommage. ◀



**Handball****France-Pays-Bas,
la billetterie est ouverte !**

Vendredi 18 novembre (19h30) salle Maurice Hugot, la Ville accueillera le match qui opposera les féminines de l'équipe de France moins de 18 ans aux Pays-Bas.

En cette période de trêve internationale où l'équipe de D1 Saint-Amand Handball-Porte du Hainaut ne joue pas, c'est l'événement handball du mois de novembre à ne pas manquer ! Prenez places en ligne <http://www.sah-ph.fr/billetterie/> ou achetez vos billets le jour du match (une heure avant le coup d'envoi) ou au siège du club, 232 rue Émile Seigneuret du lundi au mercredi et le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 13h30 à 17h30.

**Volley-ball****Match d'exception lors de
cette 5^e journée de championnat**

L'équipe senior en Régional 1 recevait samedi dernier, l'équipe de Mouvaux pour la 5^e journée de championnat. Face à cet adversaire du haut du tableau, la rencontre a tenu ses promesses.

Les sets ont été disputés offrant ainsi un jeu performant des deux côtés du terrain. Saint-Amand a pris l'avantage en remportant les deux premiers sets, 25/22 - 25/22.

Un très bon début de match des crocodiles mettant l'adversaire dans une mauvaise posture. En entamant le 3^e set, Mouvaux a repris les choses en main, menant et remportant le deux sets suivant (19/25 - 19/25). L'intensité

du match est à son comble. Durant le tie-break, les deux équipes se sont rendu coups pour coups, voulant remporter la victoire. Saint-Amand prend de l'avance et l'emporte ! (17-15). Explosion de joie chez les joueurs. L'équipe s'offre une 5^e victoire consécutive.

« Cela faisait bien longtemps qu'il n'y avait pas eu un match d'un tel niveau et d'une telle intensité au Moulin Blanc » souligne Julien Lanciaux. ◀

Football**Match nul pour le SAFC**

Sur la pelouse du stade municipal, les joueurs de Patrice Selle ont affronté l'équipe de Marpent. Lors de cette 6^e journée, la rencontre a été rude. Cartons, blessures, énervements et précipitations ont marqué le match de dimanche dernier. L'entraîneur s'agace de la performance du jour « C'est un match nul dans tous les sens du terme. Nous avons été hors sujet. » Dès la première mi-temps, l'adversaire a été plus dangereux s'offrant des opportunités tandis que Saint-Amand se cherchait ayant du mal à démarrer le match. « Nous n'avons pas réussi à développer notre jeu. Nous avons manqué d'efficacité. » Pourtant, Saint-Amand a ouvert le score à la 19^e et pouvait s'offrir un 2^e but à la 26^e. Le destin en a décidé autrement, coupant Verronneau dans sa course, seul face au but, par un claquage à la cuisse. L'adversaire a réagi en marquant à son tour, 35^e 1-1.

Le score restera inchangé jusqu'à la fin de cette rencontre mouvementée, pas moins de 8 cartons jaunes, 4 pour chaque équipe et un carton rouge excluant le capitaine amandinois pour un tacle dans le temps additionnel. Un match qui a laissé des marques que le coach devra panser.

**RÉSULTATS****SAM. 12 NOV.**

Championnat minimes masculin	Basketball	USAPH ▶ Pévèle	36-23
Championnat minimes filles	Basketball	USAPH ▶ Douai	43-63
Championnat benjamins	Basketball	USAPH ▶ Orchies	48-43
Match sénior masculin	Volley-ball	AAVB ▶ Sequedin	3-1
Championnat U15	Football	SAFC ▶ Valenciennes	1-15
Championnat U18 R1	Football	SAFC ▶ Cambrai	0-1
Championnat U18 féminin	Football	SAFC ▶ Pont SMaxence	1-2

DIM. 13 NOV.

Championnat cadets	Basketball	USAPH ▶ Hasnon	61-67
Championnat sénior féminin départementale	Basketball	USAPH ▶ Caudry	51-60
Championnat sénior N3 féminin	Handball	SAH PH ▶ Harnes	28-40
Championnat poussines	Basketball	USAPH ▶ Raismes	10-12
Championnat sénior R3	Football	Hazebouck ▶ SAFC	0-0
Championnat U15 féminin	Handball	SAH PH ▶ Amiens	42-19



Marché de Saint-Nicolas 26 & 27 NOV.

Le Comité Philanthropique du Mont des Bruyères organise son traditionnel marché de Saint Nicolas, place du Mont-des-Bruyères : plus de 30 chalets proposeront décorations, parfums, nougats, jeux en bois... Au programme également la visite de Saint Nicolas, manège pour enfants, crêpes...

▶ Entrée libre et gratuite, samedi et dimanche à partir de 14:30



Bourse aux livres

Ils sont arrivés de bon matin malgré la fraîcheur automnale : dès l'ouverture de la 22^e bourse aux livres organisée par les Amis des Moulins, les amateurs se sont retrouvés, vendredi dernier dans les allées des chapiteaux dressés au pied du moulin blanc. Plusieurs milliers de livres, sagement rangés dans leurs cartons, attendaient curieux et fureteurs en quête d'une belle occasion. Qui, un livre de cuisine, qui, un roman introuvable en librairie, qui encore, une encyclopédie, etc... Les visiteurs ont, tous, trouvé de quoi satisfaire leur goût de la lecture.

Comme pour toutes les autres éditions, le succès de la bourse permettra de donner des moyens à l'Entraide Amandinoise de renforcer ces initiatives de solidarité.

Jeunesse

Place au spectacle !

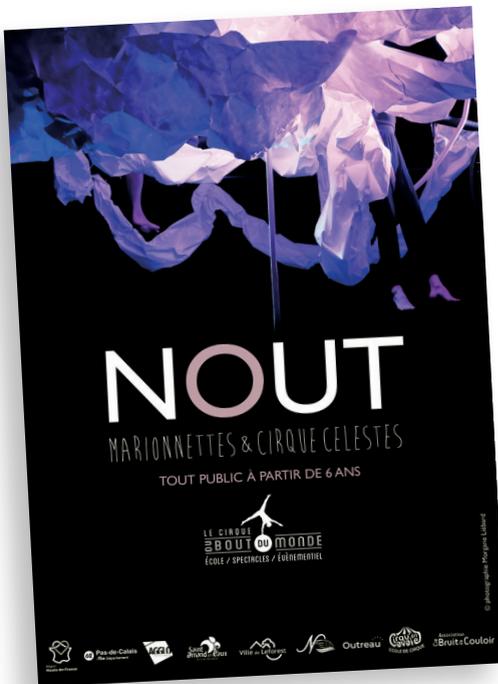
JEU. 24 NOV.

Après une résidence de quelques semaines durant le temps péri-scolaire et extra-scolaire, il est temps de vous présenter LE spectacle NOUT, au Théâtre des Sources.

On vous pose le décor : tous les soirs au crépuscule, suspendues à la voûte céleste, les ciréuses d'étoiles s'activent. Elles organisent et raccommodent les étoiles, veillent à la course de l'astre lunaire et font du firmament le berceau de nos rêves. Une nuit, une étoile leur échappe. C'est cette aventure que nous allons suivre. Ce songe, comme une fenêtre sur un

morceau de ciel, évolue en suspension entre deux mondes. L'étoile fugitive cherche une forme, un corps, pour rejoindre le ciel. Marionnette sous le corps des ouvrières, entre sol et voûte céleste, notre équipée évolue au sol et dans les airs, dans des mouvements dansés, des portés, sur la corde ou le cerceau lunaire. Le ciel retrouve sa sérénité et le public, sa voie lactée... Un spectacle muet, de corde, cerceau et marionnette à vous couper le souffle !

▶ 18:00 - Théâtre des Sources. Spectacle familial à partir de 6 ans. Entrée gratuite



Les rendez-vous Médiathèque

JUSQU'AU 23 NOV.

EXPOSITION

À la lumière du soleil levant

Le mois MANGA

▶ Entrée libre

SAM. 19 NOV.

SÉANCE DE LECTURE

Bébés Lecteurs

▶ Gratuit sur réservation au 03 27 22 49 80

Cin'Amand 03 27 40 96 69 - www.cinamand.fr

JUSQU'AU 22 NOV.

Enzo le croco - Les femmes du square - Black Panther: Wakanda forever - Couleurs de l'incendie - X - Mascarade - La proie du Diable - Plancha - Belle et Sébastien - Black Adam - Le nouveau jouet - Surprise !

Agenda

VEN. 18 NOV.

Séance de lecture



Vendred Histoires

▶ Gratuit. Sur inscription en médiathèque, par mail contact@mediatheque-st-amand.com ou au 03 27 22 49 80 - 17:00 à 17:30 : pour les 3-6 ans - 17:30 à 18:00 : pour les 7-11 ans.

SAM. 19 NOV.

Séance dédiées par l'auteur amandinois Merlin Lefrancq-Dubois

▶ 14:00/18:00 - Librairie Majuscule, rue Thiers

DIM. 20 NOV.

Messe de Sainte-Cécile avec l'Harmonie Municipale

▶ 11:00- Eglise Saint Martin. Direction : J. Duval & J. Delcourt

SAM. 26 NOV.

Sortie Jeunesse

Laser Game, billard & jeux d'arcade au Quai21 à Douai

▶ Inscription au service Régie

LES 26 ET 27 NOV.

Marché de Saint Nicolas par le Comité Philanthropique du Mont des Bruyères

▶ Lire ci-contre

Show dance par The Dancers

▶ Samedi à 19:00 & dimanche à 14:00 - Théâtre des Sources. Spectacle Freedom: samedi à 15:00 avec D.U School.

Informations et inscriptions sur www.thedancers.fr



En bref...

Sortie familiale

Le service sorties familiales organise une sortie au marché de Noël de Bruges le 10 décembre. Pour vous inscrire, veuillez vous munir de votre avis d'imposition 2022 sur les revenus 2021 et d'un justificatif de domicile. Tarifs calculés selon le quotient familial pour les adultes de 3 € à 10€ et 2 € pour les enfants.

- ▶ Inscriptions à l'espace Raymond Bédé à partir du lundi 21 novembre de 9h à 12h et de 13h30 à 17h au 03 27 09 08 40.

Travaux Noréade
rue Roger Salengro

Lundi 21 novembre

Route fermée à la circulation (à partir de la Croix du Petit Dieu) de 8h à 16h. Déviation par l'avenue E. Couteaux.

Atelier

La gestion de l'eau au jardin



La sécheresse de cette année a été particulièrement virulente, les jardiniers ont été les premiers à en être victimes. Ils n'avaient plus d'eau en août dans leur réservoir et les restrictions d'eau de la préfecture ont stoppé l'eau des cimetières avoisinant les parcelles. Aussi, le CCAS a organisé un atelier sur la gestion de l'eau au jardin afin d'apporter des pistes de solutions aux sécheresses à venir.

La CAPH a animé une session sur la place de l'eau dans la vie quotidienne. L'association Saprophytes a pris le relais pour un module sur les moyens à apporter aux sols afin d'utiliser le moins d'eau possible et de continuer à récolter de bons fruits et légumes en fonction des attentes du jardinier. Les participants étaient très intéressés par les différents thèmes abordés. Les questions sur le dessalage de l'eau de mer, sur l'arrosage du matin ou du soir, sur les différents moyens de fertilisation du sol ont enrichi la soirée.

Petite Enfance

Un atelier pour les tout-petits

Le service Petite Enfance vous invite à découvrir le « Baby Sign ». Les signes associés à la parole sont un outil qui permet aux bébés de pouvoir s'exprimer et entrer en lien avec leur entourage.

Le jeune enfant peut ainsi s'exprimer avant l'acquisition de la parole, être compris dans ses besoins et ses demandes et surtout cela donne à l'enfant une grande sécurité affective. Cet atelier pratique vous apportera des nouveaux moyens de communication.

Une seule chose à faire, s'inscrire !

- ▶ 17:30 - Rdv salle associative du Moulin Blanc. Atelier gratuit. Inscription obligatoire auprès du service au 03 27 32 39 02 ou sur petite.enfance@saint-amand-les-eaux.fr

TRUCS & ASTUCES
SANTÉ - BIEN ÊTRE

Se tenir droit. Mettez-vous des rappels réguliers (alarmes ou notes) pour ne pas oublier de vous redresser ! Ramenez votre cou et votre bassin en position neutre, puis tirez vos omoplates vers l'arrière pour ouvrir votre poitrine. Avoir une bonne posture permet à chaque muscle de travailler adéquatement et de diminuer la pression sur les articulations.

À long terme, vous diminuerez ainsi votre risque de développer des maux de dos et, à court terme, vous vous sentirez plus confiant et énergique et vous respirerez mieux.

▶ A VOS AGENDAS !

Deux séances de dédicaces qui méritent le déplacement !

SAM. 3 DÉC.
de 15h30 à 17h30, avec Emily Blaine, autrice à succès de romance.

SAM. 10 DÉC.
à partir de 15h, avec

l'humoriste Issa Doumbia, pour sa première BD, accompagnée de Liroy, dessinateur local.

- ▶ Rdv Espace Culturel de E. Leclerc

▶ PRÉCISION

Depuis la rentrée de septembre, le collège Marie-Curie bénéficie de la mise en place d'un « Dispositif d'auto-régulation destiné aux élèves à besoins éducatifs particuliers ». Celui-ci est mis en place par l'Education nationale en partenariat avec l'APEI.

▶ OPÉRATION ÉCLAIRAGE

L'association Droit au Vélo (ADAV) lance une opération « éclairage » ven. 18 nov. sur la Grand'place de 16h à 18h. Des stands seront proposés aux cyclistes pour leur prodiguer des conseils pour être bien visibles à vélo

- ▶ Gratuit, ouvert à tous.

▶ COLLECTE DÉCHETS

- ▶ **MER. 30 NOV.**
(+ sacs jaunes/verre)
- ▶ **MER. 7 DÉC.**
(déchets ménagers)

▶ DÉCHÈTERIE

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h. Le dimanche de 9h à 12h. Fermeture le jeudi et les jours fériés.

▶ NUMÉROS UTILES

- ▶ Médecin de garde 03 20 33 20 33
- ▶ Smir 03 27 22 49 00
- ▶ Mairie 03 27 22 48 00
- ▶ CCAS 03 27 09 08 40

Restez en contact :

Recevez gratuitement notre LVAnews

Naissances **31 OCT.** BROUTIN VAZ SOUSA

Lessio. **27 OCT.** ABDELKADER Thaïs.

1^{er} NOV. STIÉVENARD Lya. **3 NOV.** THIROUX Hugo.

Décès FLORIN CLAISSE Nadège (45 ans).

DELSART LACQUEMANT Jacqueline (91 ans).

QUIEVREUX LEVEQUE Roseline (68 ans).

NURCHI Mario (94 ans). HOYEZ Jean (69 ans).

Menu LUN. 21 NOV. Betteraves rouges Bio, bolognaise de bœuf Bio, torsades Bio, fromage fondu Bio, clémentine.

MAR. 22 NOV. C Stick de mozzarella, nuggets de poulet, gnocchi sauce cocktail, yaourt à boire, glace bâtonnet.

MER. 23 NOV. Velouté de potiron fromagé, gratin de pommes de terre au reblochon, salade verte, pomme bicoloré.

JEU. 24 NOV. Potage aux poireaux, gratin de poisson à l'armoricaine, riz Bio pilaf, mimolette, muffin pépites chocolat.

VEN. 25 NOV. Salami, blanquette de veau, carottes Bio, pommes vapeur, yaourt aromatisé, kaki.