



Le Petit Ceyradais

Mai 2021 - n°26

Directeur de la publication : Jean-Claude Lacroix



ceyras.fr
facebook.com/ceyras



Madame, Monsieur,

Enfin quelques signes de reprise... J'espère que ce printemps sera le début d'une reprise pérenne et que nous

pourrons à nouveau nous retrouver pour partager des moments qui nous manquent depuis des mois.

Je profite de cette tribune pour remercier vivement tous les acteurs qui ont contribué à améliorer notre quotidien durant cette longue période à savoir les élus, les services municipaux et les bénévoles. Je salue leur disponibilité, leur engagement et surtout la haute valeur qu'ils ont exprimé au service des autres.

Durant cet « épisode troublé » la commune a continué de fonctionner en mode dégradé, accueil restreint sur rendez-vous, réunions en distanciel... Le travail de fond est resté présent notamment sur le montage et la recherche de financements pour les projets sur lesquels nous nous étions engagés : l'Espace Ludique et Sportif avenue du Château d'Eau, les travaux d'amélioration de la Cave Coopérative, la vidéo surveillance, la sécurisation des voies à Rabieux, route de St Félix de Lodez... Les mois à venir devraient vous permettre de voir le début de certains travaux.

Un accent particulier a été mis sur

les problématiques de qualité de vie et d'environnement au travers de la réalisation de nos Jardins Familiaux, la mise en place de nombreuses plantations, la propreté du village, l'amélioration de nos espaces verts ainsi que des animations pour nos jeunes.

Je souhaite que nous puissions tous retrouver nos rythmes de vie antérieure et profiter pleinement des beaux jours à venir.

*Bonne lecture et à bientôt.
Cordialement,*

J.C LACROIX

Conseil Municipal des Enfants

Lors d'une cérémonie solennelle le 25 janvier 2021, le premier Conseil Municipal des Enfants de Ceyras a officialisé son installation. Durant les 3 années de leur mandat, les 15 enfants-Conseillers

Municipaux (10 CM2 et 5 CM1) proposeront, communiqueront et mettront en œuvre leurs propres actions ou projets, et participeront à la vie locale avec les adultes. Les jeunes conseillers se sont déjà

réunis pour la première séance du Conseil le 20 mars 2021, et ont commencé à travailler sur les futurs projets qu'ils souhaitent mettre en place dans la commune.



De gauche à droite, rang de derrière : Lucas Detournay-Pernet, Théo Combal, Mila Meyrieu, Louane Bouquet Collados, Chloé Combal, Lucie Aussillous.
Rang de devant : Louise Julie, Laura Lacroix Mellier, Léna Frézal, Camille Leroy, Chloé Carceles, Emilie Romiguiet.
Absents : Stella Dalemagne-Barbé, Gabin et Lucian Jourde.

EMPLOIS JEUNES



Chaque année la Mairie embauche des jeunes Ceyradais pendant la saison estivale. Si vous n'avez pas encore 18 ans, pensez à déposer votre lettre de candidature et CV à la Mairie avant le 11 juin 2021.

BOURSE AUX STAGES

La Mairie de Ceyras a démarché près de 200 entreprises locales pour constituer cette base de données pour nos jeunes.

Une quarantaine d'entreprises a répondu positivement. Les jeunes Ceyradais à la recherche d'un stage dans le Clermontois peuvent consulter cet annuaire à la Médiathèque La Cave à Livres.

PROPRETÉ / INCIVILITÉS

Afin de lutter contre les incivilités liées aux déjections de nos amis chiens, la commune s'est équipée de 3 toutounets supplémentaires qui sont installés sur la place du village, au chemin de l'Aqueduc et proche de l'espace Hérault Habitat. Ces outils devraient permettre à tous les propriétaires de garder la voirie du village propre. Nous vous précisons également que le Maire a pris un arrêté municipal qui fixe le montant de l'amende à 150 € pour toute déjection canine sur la voie publique.

VOTRE QUOTIDIEN

Si vous souhaitez recevoir les mails informatifs de la Mairie (coupure eau, informations diverses...) pensez à transmettre votre adresse mail au service communication : mairieceyras.communication@gmail.com Pour vous tenir au courant, suivez nous sur [facebook.com/ceyras](https://www.facebook.com/ceyras)

SERVICE À LA POPULATION

MAIRIE

Accueil physique et téléphonique sans rendez-vous

Lundi - mardi - mercredi - jeudi et vendredi matin de 9h à 12h
Jeudi après midi de 14h à 17h
04 67 96 24 65

mairieceyras.contact@gmail.com

■ Permanence d'urbanisme sur rendez-vous

Mardi de 15h30 à 16h30 un mardi sur deux avec un instructeur de la Communauté des Communes du Clermontois.

■ Permanence du Maire sur rendez-vous

Lundi matin de 9h à 12h
Jeudi de 14h à 17h

■ Permanence du CCAS sur rendez-vous le mercredi matin

■ **Agence Postale Communale** sans rendez-vous 04 67 96 20 06
Lundi - mardi - mercredi - jeudi de 9h15 à 12h15 et vendredi de 13h30 à 16h30. En alternance un samedi (semaines paires) ou mercredi (semaines impaires) sur deux de 9h à 12h

■ Groupe scolaire 04 67 88 06 63

■ Accueil Péri-scolaire

04 67 88 67 04
pole.ceyras@cc-clermontais.fr

Etat Civil

Naissances

Victor JEDLICZKA _____ 14 février 2021
Maël BROUDIC _____ 9 mars 2021
Mélina COMTE _____ 29 mars 2021

Mariage

Yairimar Daniela MARQUEZ CAMPOS & Éric GRUAT _____ 21 décembre 2020

Décès

Jean GUILLEN _____ 12 novembre 2020
Aimé TUFFÉRY _____ 8 décembre 2020
Marie Hélène CUSINATO, née MANGIAROTTI _____ 23 décembre 2020
Jacques BLUCHET _____ 18 février 2021
Joseph GLEYZE _____ 10 mars 2021

Nos ambulants

- **Chez Perte et Fracas** wraps et burgers
Parvis de la boulangerie - 06 50 47 31 90
mercredi soir
- **Toilettage canin Cabotine**
Place de la Vierge - 06 79 64 14 11
1^{er} et 3^e jeudis du mois de 8h30 à 12h30
- **Primeur Bio sous les arbres**
Livraison de paniers les jeudis fin d'après-midi - Parvis de la boulangerie
06 52 42 89 12

Nos commerçants

- **Le traiteur l'Atelier Nomade**
Mas des Oliviers, Lieu-dit Le Montlong
D619, 34800 Ceyras 06 62 75 98 36
- **La boulangerie H&H**
mar. au sam. de 7h à 13h30 et 16h à 19h30
dim. de 7h30 à 12h30
Espace des Terres Rouges 09 83 68 60 40
- **Le salon de coiffure Brillance**
Du mar. au sam. de 9h à 19h
Espace des Terres Rouges 04 67 88 55 32
- **Le salon d'esthétique Tendance Beauté by Estrella**
Du mar. au ven. 9h à 19h sans RDV
Sam. de 8h30 à 12h30 sans RDV
Sam. après-midi sur RDV
Espace des Terres Rouges 07 68 14 63 99
- **L'épicerie Les 2L**
Mardi, jeudi de 5h30 à 8h30
Possibilité de livraison à domicile
Rue de la Chicane - 06 82 06 85 74

Santé

Docteur Alfon Jessica
Av. du chemin Neuf 06 12 04 02 03

Infirmiers(ères)

- Monge Anne 06 18 37 89 63
- Pruvost Olivier 06 46 47 68 83
- Saunal Marion 06 50 62 57 06

PROJET DE CORRESPONDANCE

Le CCAS a mis en place une correspondance entre nos aînés du village et les enfants de la classe de CM2 de M. Galiana. Les objectifs de ce projet sont multiples : créer du lien intergénérationnel, rompre l'isolement des aînés, pour les plus jeunes - apprendre à s'exprimer, rédiger et écrire une lettre manuscrite.



Ainsi, les enfants ont initié une première lettre à un destinataire inconnu, dans laquelle ils se sont présentés, se sont parfois confiés et ont posé des questions : « Et vous que faisiez-vous quand vous étiez jeune ? Quelles étaient vos occupations, vos hobbies ? Faisiez-vous du sport ? Par quoi étiez-vous préoccupé ? Quelle musique écoutiez-vous ? Y avait-il une tendance vestimentaire ? »...

Les membres du CCAS ont récupéré les 23 lettres et les ont données à des anciens du village.

Accompagné par les membres du CCAS ou seuls, les réponses ont été faites et les élèves ont pu découvrir bien des surprises quant à la vie de nos aînés. Et oui, certains ont connu la guerre, ont raconté la traversée de Ceyras par les Allemands. Les jeux étaient bien différents, fabriqué avec un bout de bois ou un pneu, les petites bêtises, « le martelet »... « Avec mes copines on tapait aux portes et on partait en courant, la cantine qui n'existait pas, etc... »

Encore deux correspondances auront lieu d'ici la fin de l'année, et avec un peu de chance, si la situation sanitaire le permet, une rencontre en plein air sera organisée afin que les correspondants se retrouvent.

CONSEIL D'ADMINISTRATION DU CCAS ET SES ACTIONS



De gauche à droite : Magali Têna, Françoise Pous, Hugues Ceret, Eliette Ruggeri, Jean-Marc Guglielmi, Sylvette L'Huillier, Claude Lestocard, Fabienne Llorens. Absents : Stéphanie Baumes et Christophe Leloup

Le CCAS de Ceyras vous présente son équipe, présidé par le Maire il est composé de 5 élus et 5 personnes de la société civile.

Magali Tena, Adjointe au Maire, a délégué pour proposer des services et des aides, afin de répondre aux besoins sociaux de tous les publics. Son objectif est de renforcer le lien social et d'aider les plus fragiles. Nombreuses actions ont déjà été mises en place, et continueront tout le long de ce mandat :

- Mise en place de la cellule solidarité pendant le confinement (appels téléphoniques, portage de courses, de livres etc. ...) ;
- Distribution de paniers-garnis de Noël aux personnes de plus de 70 ans ;
- Proposition d'une mutuelle communale grâce au dispositif « Ma commune - Ma santé » ;

- Mise en place d'une enquête sociale ;
- Un agent à disposition des plus fragiles, afin de les aider dans les diverses démarches administratives ;
- Participation au mouvement « Octobre Rose » afin de sensibiliser à la lutte contre le cancer du sein ;
- Aides financières ;
- Mise en place du Plan National Canicule ;
- Projet de correspondance en partenariat avec les élèves de CM2 de l'école des Oliviers ;
- Récompense des jeunes diplômés ayant eu une mention ;
- Partenariat avec de nombreux acteurs afin de proposer divers ateliers :
 - Ateliers informatiques
 - Ateliers mémoire
 - Campagne d'information sur les risques du numérique

DISTRIBUTION DES PANIERS GARNIS AUX AÎNÉS

L'année a été difficile pour nous tous, mais particulièrement pour les personnes âgées. Le Centre Communal d'Action Sociale de Ceyras s'est mobilisé pour leur apporter un peu de réconfort pour les fêtes de fin d'année. Les membres du CCAS ont distribué des colis gourmands à tous les Ceyradais de plus de 70 ans. Ainsi 105 foyers ont pu recevoir leur petit cadeau de Noël.

Initialement cette idée est venue pour remplacer le repas du 15 août, habituellement offert à nos aînés, qui n'a pas eu lieu cette année à cause des restrictions sanitaires. L'opération « Colis



gourmand » a eu un tel succès, et l'accueil a été si chaleureux, que le Conseil d'Administration du CCAS a décidé de pérenniser ses actions pour l'année à venir, indépendamment des festivités du 15 août. De plus, et contrairement au repas du 15 août, cette action touche tous les foyers de plus de 70 ans.

BUDGET PARTICIPATIF



Cette année nous avons démarré la première édition de l'opération « Budget Participatif ». Excellent outil de la démocratie

participative, cette opération a pour vocation de permettre aux habitants de proposer les projets d'intérêt général.

L'opération a démarré en décembre 2020. Le dépôt des dossiers a été clôturé le 31 mars 2021. Les Ceyradais nous ont soumis plusieurs idées intéressantes, dont la grande majorité ne rentre pas dans le cadre de l'opération « Budget Participatif ». Centaines d'idées pourront néanmoins trouver leur place parmi les projets de la Municipalité.

Un seul dossier répondant à tous les critères de recevabilité fait objet d'étude actuellement. Les Commissions Dynamique Locale et Urbanisme sont sur le point de terminer l'instruction du dossier. Nous vous tiendrons au courant par la suite.

En attendant, nous vous invitons à réfléchir à vos projets pour Ceyras 2022. N'hésitez pas à contacter la Mairie si vous avez des questions.

THÉÂTRE LE SILLON OFFRE DE LA MAGIE DE NOËL À NOS ENFANTS



Le Théâtre Le Sillon de la Communauté de Communes du Clermontais a souhaité maintenir une action culturelle en offrant un spectacle à toutes les classes de CM du territoire (sous le protocole sanitaire strictement respecté).

Le 17 décembre à la Salle du Peuple de Ceyras les CE2 et CM de l'Ecole des Oliviers ont assisté à la représentation du spectacle « Histoire de la mouette et du chat qui lui apprit à voler » par la compagnie La Bouillonnante.

Nous remercions Le Sillon pour ce beau cadeau de Noël !

PROJET « UNE NAISSANCE UN ARBRE »

Les enfants nés en 2020 sont désormais les parrains et marraines d'un Arbre, qu'ils pourront voir grandir en même temps qu'eux. Les arbres de naissances 2020 ont été plantés en Avril sur la parcelle communale Rue des Yeuses. Cet espace qui symbolise la vie, est destiné à favoriser la biodiversité. Son inauguration avec les familles concernées se tiendra le samedi 5 juin, dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur.



ANIMATION CASQUES RÉALITÉ VIRTUELLE



Les samedis 17 et 24 avril la Mairie a organisé à la Médiathèque La Cave à Livres l'animation Casques Réalité Virtuelle. Nous avons été ravis de pouvoir proposer à nos ados ceyradais une animation gratuite, individuelle (donc compatible avec les règles sanitaires en vigueur) et actuelle.

Les participants ont pu ainsi s'aventurer sur les montagnes russes, voyager dans l'espace, sauter en parachute etc... tout cela au travers d'un casque à réalité virtuelle.

Les permanences ont été animées par les conseillers municipaux, et le matériel - prêté par la Médiathèque Départementale Pierres Vives. En 2 après-midis nous avons reçu une vingtaine de participants, qui ont été tous très contents de l'expérience.

RESTAURATION DE L'ÉGLISE ST SATURNIN

Notre Eglise St Saturnin nécessite beaucoup d'attention. L'Association du Patrimoine Culturel Ceyradais y prodigue des soins réguliers. Cet édifice roman datant du XII^e siècle (certains diront même IX^e) mérite des efforts conséquents de la part de la Municipalité.

Le Cabinet Fiore, architecte du Patrimoine, a effectué l'audit complet (étude et diagnostic en vue d'une restauration). Le montant des futurs travaux étant très élevé, nous mettons tout en oeuvre pour trouver des financements. Nous sommes au début d'un chemin qui s'annonce long, mais la motivation est là.

En attendant, nous avons pris des mesures conservatoires d'urgence pour sauver le clocher de l'église. L'entreprise Campa a renforcé la structure du campanile et a redonné du panache avec de la peinture fraîche.

Notre Service Technique a traité les nuisibles qui ont attaqué les boiseries.

Au printemps 2020 l'Eglise a été victime d'un vandalisme. Deux vitraux ont été brisés. Grâce à l'intervention de l'assurance, nous avons pu faire intervenir un maître-verrier pour remplacer les anciens vitraux par une version plus sophistiquée, et donner un coup d'éclat à l'édifice.



URBANISME

Actuellement de nombreux projets sont en cours d'étude, ou en attente de subventions demandées à l'Etat. En attendant de pouvoir vous en dire plus, nous profitons de l'occasion pour vous rappeler quelques règles de base :

Travaux réalisés sans autorisation d'urbanisme : que faire ?

Construire ou modifier un bâtiment sans avoir obtenu d'autorisation d'urbanisme peut constituer

une infraction. Oublier de déclarer ses travaux est une infraction pénale passible de lourdes sanctions. Les peines peuvent être des amendes, l'obligation de remise en état, voire l'emprisonnement. Vous aurez aussi peut-être la possibilité d'effectuer un permis de construire de régularisation.

Quelles formalités administratives avant travaux ?

En règle générale, tous les travaux

de construction, agrandissement ou rénovation nécessitent une autorisation d'urbanisme. Selon l'importance des travaux, cette autorisation peut être un permis de construire ou une déclaration préalable. Vous devez même déclarer en mairie une légère modification de façade ! Lorsqu'une autorisation est obligatoire, vous devez toujours l'obtenir **avant** de réaliser les travaux.



La Médiathèque vous accueille les Mardis de 17h à 19h, les Mercredis de 14h à 17h et Samedis de 9h30 à 12h30. En cas de changements d'horaires liés aux restrictions sanitaires, les adhérents sont informés par email.

Nos bénévoles font tout leur possible pour que les lecteurs viennent à la Cave à livres avec plaisir. Cela va bien au-delà du simple accueil. Nous les remercions chaleureusement pour les animations qu'ils conçoivent et réalisent pour nos enfants, ainsi que les décorations des fêtes à Noël, Mardi Gras et Pâques à la médiathèque.

Malgré la situation, nous nous efforçons à maintenir toutes les animations et événements, dont la faisabilité est compatible avec les règles sanitaires liées au Covid 19 :

- **Bébés-Lecteurs** le mercredi matin 1 fois par mois environ (dans les périodes où c'est autorisé) ;
- **Accueil des classes** le vendredi matin ;
- 9 octobre 2020 il y a eu la Conférence animée par **Cédric THOMAS** «**L'astronomie pour tous, notre place dans l'Univers**» ;
- 23 octobre Atelier pour les enfants en partenariat avec la Lecture Publique du Clermontois dans le cadre du projet «**Nos 4 saisons au crayon**» : Création d'un leporello autour du thème de l'arbre, animé par l'illustratrice Perrine BOYER ;
- 16 janvier 2021 dans le cadre du projet «**La Nuit de la Lecture**» : spectacle «**Les dangers de la lecture**» par la compagnie Caus'Toujours ;
- 15 et 16 février 2021: **ateliers pour enfants** «**Masques de**

MÉDIATHÈQUE

Carnaval », animés par les bénévoles de la Médiathèque

- 17 et 24 avril deux **animations gratuites** «**Réalité Virtuelle**» pour nos jeunes ont été proposées à la Médiathèque de Ceyras. Cette activité a été conçue et animée par les membres de la Commission Enfance/Jeunesse du Conseil Municipal.



LES RUCHES



Dans le cadre de notre action Développement Durable, nous avons passé un accord avec l'apicultrice Michelle Callamand. Passionnée par l'apiculture depuis plusieurs années, elle a récemment transféré ses ruches dans le bassin communal des Yeuses. Nous apprécions particulièrement sa démarche écologique : Mme Callamand œuvre pour la survie des abeilles bien plus que pour la production du miel.

Actuellement elle souhaite agrandir son rucher. Pour l'aider, nous faisons appel aux habitants de Ceyras : si un essaim sauvage se manifeste dans le village, n'hésitez pas à la contacter au 06 58 54 08 78. Michelle Callamand sera ravie de vous en débarrasser en récupérant les abeilles.

JARDINS FAMILIAUX

La création d'un espace Jardins Familiaux en mode « projet » a pris six mois, pour être fin prêt ce printemps.

Après un débat concluant sur le choix du terrain en Commission Développement Durable le 15 Juillet, la Mairie a informé tous les Ceyradais (via distribution dans les boîtes aux lettres) d'un appel aux candidats souhaitant investir une parcelle. Le Conseil Municipal a approuvé le Règlement Intérieur le 17 décembre.

En parallèle, la Croix Rouge Insertion et notre personnel technique sont intervenus entre le 1^{er} décembre et le 28 février : défrichage, installation des tuyaux d'arrosage et du cabanon, travaux de labour...

Entre-temps, les futurs jardiniers ne se sont pas fait attendre. Lors des rencontres avec eux, nous avons décidé de mettre en place un comité de pilotage, composé de 2 représentants des jardiniers, 2 élus et M. Bernard Rouvière qui nous a beaucoup aidé par son investissement et son précieux appui technique. Nous l'en remercions chaleureusement.

Enfin, le 15 février nous avons procédé au tirage au sort d'attribution des parcelles, pour les

remettre entre les mains des jardiniers le 6 mars. Encore merci à la famille Bouisserin-Dardé, à la Croix Rouge Insertion et à notre personnel technique pour le travail réalisé. Et bonne plantation aux heureux jardiniers !



TRIBUNE DE L'OPPOSITION

Chères Ceyradaises, Chers Ceyradais,

En tant qu'élus du groupe Ensemble Vivons Ceyras, nous continuons à participer activement aux Conseils Municipaux et aux commissions. Nous suivons avec vigilance et bienveillance le travail effectué par l'équipe municipale et nous soulignons l'énergie déployée par le Conseil Municipal pour réaliser le projet pour lequel il a été élu.

Lors du Conseil Municipal du 8 avril, nous avons demandé que les Conseillers Municipaux reçoivent une copie des courriers et courriels qui leur sont adressés par les Ceyradais, ce qui n'est pas le cas à ce jour. Nous souhaitons être en mesure de répondre à leurs sollicitations quand ils ont saisi le Conseil Municipal. Monsieur le Maire nous a indiqué qu'il réfléchissait à notre demande. Nous attendons une réponse positive. Un refus serait un déni de démocratie. Aussi, nous invitons les Ceyradais, lorsqu'ils écrivent à la Mairie, à adresser leur courrier à Monsieur le Maire ET au Conseil Municipal.

Christophe Caumel, Nadia Dehaese et Claude Lestocard

ASSOCIATIONS

RÉUNION « MAIRIE – ASSOCIATIONS » DU 17 MARS 2021

Le 1^{er} mars dernier Jean-Claude Lacroix (Maire) et Daria Picard (Adjointe à la Dynamique Locale) ont invité les présidents et présidentes de toutes les associations ceyradaises à se réunir à la Salle du Peuple, pour partager l'expérience de l'année écoulée et les espoirs pour l'année 2021. L'invitation a été acceptée par les Chasseurs, APE, Ceyras Loisirs, les Fourmis, AVEC, Ceyras Tennis, Patrimoine Culturel Ceyradais, Souvenir Français, Randonneurs Ceyradais et Objectif Image 34.

Tout le monde attend la reprise des activités avec impatience. Nous avons quelques chanceux qui fonctionnent de façon satisfaisante, dans le respect des règles sanitaires. C'est

le cas de La Chasse, Objectif Image 34 et Ceyras Tennis. Pour les autres, l'activité est très limitée, ou même complètement arrêtée.

Pourtant leurs projets sont nombreux : voyages, événements culturels et festifs, chantiers et tant d'autres... Nous espérons que la réalisation de toutes les idées ne saurait tarder, et nous serons là pour épauler, si besoin. Nous avons convenu que la Mairie recevra les demandes de subventions des associations tout au long de l'année (et non seulement en début d'année, comme cela se fait habituellement).

Nous remercions encore les associations ceyradaises pour cet échange aussi agréable que constructif.

CEYRAS LOISIRS

2021 représentait pour notre association un espoir de nous retrouver enfin, et de reprendre nos activités. Malheureusement, les conditions sanitaires ne nous ont pas permis de nous réunir cette année encore. L'assemblée générale n'a pu avoir lieu, très prisée par nos adhérents elle nous permettait de nous réunir en nombre et dans une ambiance conviviale et bon enfant. Les voyages prévus en Espagne et Hollande, les sorties à la journée, après avoir été reportés, ont été annulés.

Les jeux du vendredi et la marche ne reprendront que lorsque les contraintes sanitaires s'assoupliront.

Nous espérons que cet été nous permettra la réalisation d'un loto et d'un repas en plein air, ainsi que le voyage ANCV en Bretagne, en septembre. Nous souhaitons vous retrouver le plus nombreux possible, même si cette année nous a malheureusement déjà privé de certains adhérents. Parmi ceux-ci, nous tenions à rendre un dernier hommage à Jo GLEYZE, co-fondateur et président d'honneur de Ceyras Loisirs.

CONTACT

Rolande Munerot 06 77 25 90 19
ceyras.loisirs@gmail.com

ASSOCIATION FLEURS DE GAILLOUX



L'association Fleurs de Cailloux propose des activités ludiques et pédagogiques sur le jardin situé à flanc de côteaux à l'entrée du village. Elle organise des événements en lien avec la protection de la nature et le développement durable. Elle accueille également les élèves de l'école de la commune.

CONTACT

Sandrine 06 43 82 15 51
fleursdecailloussasso.fr