

# Le Petit Ceyradais

Juillet 2023 - n°30

Directeur de la publication : Jean-Claude Lacroix



[ceyras.fr](http://ceyras.fr)  
[facebook.com/ceyras](https://facebook.com/ceyras)



Chères Ceyradaises, Chers Ceyradais,

L'année scolaire se termine et comme chaque année la période s'annonce particulièrement chaude.

Deux éléments semblent créer une situation générant de manière précoce des conséquences environnementales majeures en 2023, la problématique de l'eau et des incendies. Pour la sécheresse annoncée, Ceyras ne semble pas en risque grave de rupture d'eau potable mais la vigilance doit être de rigueur, accompagnée de mesures d'économies. Les pluies de ces derniers jours ne compenseront pas le déficit cumulé, restons prudents. Concernant les risques d'incendies, l'inquiétude est plus marquée, notamment autour des habitations. Les services de la Mairie ont communiqué au maximum sur les mesures à prendre. Les services de l'Etat et du Département insistent sur le respect de certaines règles et les sanctions qui y sont liées. Je compte sur le civisme et le sens des responsabilités de chacun, afin que notre village reste protégé.

Vous avez pu constater la présence régulière du Service d'Incendie et de Secours sur la commune. En effet, les pompiers du Département ont conventionné avec nous pour utiliser nos infrastructures à des fins d'entraînements : la cave coopérative, l'église, la falaise... Peut-être aussi se servir de nos cuves situées derrière la cave coopérative afin de stocker de l'eau brute pour ne pas avoir à utiliser l'eau potable en cas d'incendie. Les services de la Gendarmerie risquent aussi d'utiliser les équipements de la commune.

Le 10 mars a eu lieu la réunion publique de mi-mandat coanimée avec les élus. Cela a été l'occasion de présenter les travaux effectués au regard de nos engagements... Le constat fait apparaître un taux important de réalisations que je ne peux énumérer ici (environnement, voiries, embellissement, économies d'énergies) essentiellement effectuées, comme d'habitude, en concertation avec la population. Celles-ci sont visibles sur le terrain, le site internet, dans les pages suivantes... Je tiens à remercier les commissions d'élus, les services de la Mairie et nos partenaires pour les financements obtenus malgré le contexte économique, Communauté de Communes, Département...

Enfin la saison estivale est là et nous allons pouvoir nous rencontrer à l'occasion de manifestations organisées par la Mairie, le 15 août, la Médiathèque... Ainsi que celles menées grâce au dynamisme de nos associations...

Pour conclure, bel été à toutes et à tous, continuons à co-construire notre village afin de maintenir notre « bien vivre ensemble ».

Jean-Claude LACROIX

## Travaux - Aménagement - Voirie

Les travaux de la place de la Mairie et des rues Croix de Belleau et Grand-Rue sont terminés.

Le nombre de places de parking a pu être conservé en

accord avec les riverains. Des jardinières ont été installées à la place des poteaux pour éviter les stationnements gênants.



## Micro Fleurissement

Lors de la parution du dernier petit Ceyradais, nous vous annoncions la mise en place du micro fleurissement dans le coeur du village.

En voici le résultat avec ces quelques photos.

Cette opération, associée

à la mise en place de jardinières donne un aspect agréable, fleuri et permet de favoriser la biodiversité. Compte tenu du succès obtenu par cet embellissement, elle va être étendue à tout le centre ancien au cours du 4<sup>e</sup> trimestre 2023.



## Etat Civil

### Naissances

<b>Antoine QUENTIN</b>	6 juillet 2022
<b>Emilio NIUBO</b>	23 juillet 2022
<b>Romy VALLAURI</b>	31 juillet 2022
<b>Ézio SCHARNITZKY</b>	15 octobre 2022
<b>Aymen BEN ZAÏD</b>	23 mars 2023
<b>Charlie FLAUGERE POUSSE</b>	8 mai 2023
<b>Ana LOUREIRO NUNES SOLPOSTO</b>	18 avril 2023

### Décès

<b>Abdelaziz TAJIN</b>	30 décembre 2022
<b>Bernard COMBARNOUS</b>	26 janvier 2023
<b>Thérèse PRAT, née JAMAIN</b>	11 février 2023
<b>Sergio DE GOUVEIA</b>	12 mars 2023
<b>Raymonde CAUVAS, née NASO</b>	13 mars 2023
<b>Michel RAYNARD</b>	4 avril 2023
<b>Mohamed RABEH</b>	2 juin 2023
<b>Jean-Gabriel RIBES</b>	8 juin 2023

## 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](mailto:mairieceyras.communication@gmail.com)

### SERVICE À LA POPULATION

#### MAIRIE

Accueil physique et téléphonique sans rendez-vous

Lun - mar - mer - jeu et ven matin de 9h à 12h

Jeudi après-midi de 14h à 17h

04 67 96 24 65 - [mairieceyras.contact@gmail.com](mailto:mairieceyras.contact@gmail.com)

#### ■ Permanence d'urbanisme

sur rendez-vous

Un mercredi sur 2 de 10h à 11h avec un instructeur de la Communauté des communes du Clermontais.

#### ■ Permanence du Maire

sur rendez-vous

Lundi matin de 9h à 12h

Jeudi de 14h à 17h

#### ■ Permanence du CCAS

sur rendez-vous

#### ■ Agence Postale Communale

sans rendez-vous

Lun - mar - mer - jeu et ven matin de 9h15 à 12h15.

En alternance un samedi ou mercredi sur deux.

#### ■ Groupe scolaire 04 67 88 06 63

#### ■ Accueil Péri-scolaire

04 67 88 67 04 - [pole.ceyras@cc-clermontais.fr](mailto:pole.ceyras@cc-clermontais.fr)

## Nos ambulants

- **La Calabraise** camion pizza  
Parvis de la boulangerie 06 75 01 06 74 mardi soir
- **Chez Perte et Fracas** wraps et burgers  
Parvis de la boulangerie - 06 50 47 31 90 mercredi soir
- **Pizz'à Phil**  
Sortie de Ceyras - Route de St André après le pont bleu à gauche  
07 67 38 55 17
- **Toilettage canin Cabotine**  
Place de la Vierge - 06 79 64 14 11  
1 jeudi par mois sur rendez-vous
- **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)

■ Pruvost Olivier 06 46 47 68 83

■ Saunal Marion 06 50 62 57 06

Lundi 14 août 2023  
À la Cambalade  
19h30

PRIX  
6€

Restauration  
MECHOU BAUJARD

Animation  
CARPE DIEM'S

Réservé uniquement aux Ceyradais,  
leurs descendants et ascendants.  
250 personnes maximum.

INSCRIPTION EN MAIRIE  
du 3 juillet au 4 août 2023  
Mardi et mercredi matin, jeudi toute la journée

Pensez à prendre vos assiettes, couverts et 1€ de consignation pour l'EcoCoup

## COMMISSION DÉVELOPPEMENT DURABLE

### UNE NAISSANCE - UN ARBRE

Courant avril les arbres des naissances 2022 ont été plantés par notre service technique.

18 arbres, composés de cerisiers à fleurs, de frênes à fleurs, de lilas des Indes et un micocoulier, vont à terme ombrager l'Espace Ludique. La partie du terrain située entre le cheminement piétonnier et les premières clôtures des riverains est désormais entièrement végétalisée.

Une inauguration avec les familles a eu lieu le samedi 10 juin, terminée par un petit déjeuner et des échanges conviviaux.



### PRÉSERVATION DES RESSOURCES EN EAU

Dans le cadre de notre politique de développement durable, nous veillons à effectuer le moins de prélèvement possible dans les nappes phréatiques afin de préserver au maximum les ressources en eau. Nous installons tout d'abord lors des nouvelles plantations les systèmes de goutte à goutte, comme sur la place de la Mairie ou à l'Espace Ludique, à chaque fois que c'est réalisable.

En parallèle, notre service technique a mis en place un système de récupération des eaux de pluie qui remplit une cuve à nos ateliers. A titre d'exemple, avec les orages intervenus fin mai, tous les arrosages du mois de juin pourront être effectués avec cette eau... tombée du ciel !

Enfin, nous favorisons la plantation des essences méditerranéennes, peu gourmandes en eau.

### JARDIN PUBLIC



Lors d'une mini-tornade survenue début mars, un des marronniers du jardin public a subi d'importants dégâts. Nous avons été contraint de procéder à son abattage intégral afin qu'il ne risque pas de tomber sur des enfants. Un autre qui présentait lui aussi des signes de fragilité a dû être abattu par une entreprise spécialisée.

La Commission Développement Durable va réfléchir à la nature des arbres à planter cet automne en vue de les remplacer.

### ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Afin de faire diminuer le coût de notre facture énergétique, nous avons installé de nouveaux groupes de climatisation, plus performants et plus économes, à notre groupe scolaire.

La climatisation a également été installée à l'accueil de la Mairie et à la Médiathèque.

Les convecteurs actuels seront démontés et installés à la salle du peuple, où ceux en place sont quelque peu obsolètes et énergivores.

Enfin, une demande de subvention a été effectuée auprès d'Hérault Energies sur le passage en LED de tout l'éclairage de l'école. Dès connaissance des résultats, notre personnel technique se chargera de ses travaux en régie.

En ce moment sur

# PICHOINES

Vous pouvez bénéficier d'une prime de 100€ !

Comment ?

En covoiturant, tout simplement !

Retrouvez toutes les infos sur [picholines.fr](http://picholines.fr)

## COMMISSION JEUNESSE

### CHASSE AUX ŒUFS

Cette année encore le Conseil Municipal des Enfants a souhaité offrir aux plus jeunes une chasse aux œufs collective.

C'est ainsi qu'une soixantaine d'enfants se sont lancés dans la cueillette des œufs, dans deux lieux différents en fonction des âges, afin que les plus jeunes aient une chance de ramasser les œufs.

Les enfants ont été très perspicaces, et en un temps record les paniers ont été remplis.

S'en est suivi un temps de partage autour d'un sirop bien mérité, entre les participants et les élus (enfants et adultes).



### MOBILISATION

#### POUR LE MAINTIEN DE LA CLASSE

Suite à un courrier officialisant la suppression d'une classe pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, monsieur le Maire a décidé de convier l'APE, les représentants des Parents d'Elèves et la directrice, afin de mettre en commun les idées et actions pour maintenir cette classe ouverte.

Une première rencontre a eu lieu le 20 avril, cela a permis de définir une politique commune et notamment de compléter par écrit et de manière locale la pétition lancée par les représentants des parents d'élèves sur une plateforme dématérialisée.

La Mairie a sollicité les services de l'Education Nationale et obtenu un rendez-vous le 13 juin.

Avant cette entrevue avec les services de l'Etat, monsieur le Maire a souhaité faire un point et échanger avec l'ensemble des parents à ce sujet le 8 juin. A l'heure du «bouclage» du Petit Ceyradais une autre réunion sera organisée le 15 juin pour faire un retour sur le rendez-vous avec l'Inspection Académique.

### CONCOURS PHOTOS

Les jeunes Ceyradais se sont vus proposer un concours photo dont le thème était : « Mon village, Mon lieu, Mon espace ». Nous pouvons

féliciter nos deux gagnants Gladys et Adrien Del Olmo qui ont reçu un chèque cadeau.



Gladys : Souvenir du boulanger (Jean-Claude) qui venait tous les jours, dans son camion, livrer le pain. Nous l'attendions, assis devant la croix. Il arrivait, route de Saint Félix, et klaxonnait. Parfois j'avais même le droit de monter dans son camion!



Adrien : Ce terrain de tennis me rappelle la découverte du tennis avec Yannick. Ce sport est devenu pour moi une véritable passion dont je ne peux plus me passer.

### ATELIER PÂTISSERIE

Pendant les vacances de printemps 15 jeunes Ceyradais se sont initiés à la pâtisserie. Ils ont eu la chance d'être reçus et encadrés par les chefs pâtisseries Romain et Pierre de l'Atelier Nomade basé au Mas des Oliviers (Ceyras). Tous ensemble ils ont confectionné quatre recettes très gourmandes : mousses au chocolat, brownies, cookies et tartes aux fruits.

Une après-midi réussie, d'autant que les mets préparés ont été dégustés par les jeunes, les parents et les chefs, ils sont tous repartis bien repus !

### COMMÉMORATION 8 MAI 2023

Nos jeunes élus du Conseil Municipal participent régulièrement aux différentes commémorations. Mais cette année pour la première fois, une jeune élue Lucie Aussillous a tenu à prendre la parole et c'est donc en binôme avec une Adjointe au Maire que le texte officiel a été lu aux participants. Nous tenions à féliciter ces jeunes qui s'investissent à nos côtés.

De plus, l'association du Souvenir Français est venue en nombre pour rappeler l'importance de ces manifestations afin de ne pas oublier notre histoire.



## CCAS : PRÉVENTION

Toute l'année, toute personne âgée de plus de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans et inapte au travail), tout adulte handicapé, peut s'inscrire ou se faire inscrire par un proche sur le registre.

Il suffit de remplir un formulaire d'inscription disponible en mairie.



## 3<sup>E</sup> ÉDITION DU BUDGET PARTICIPATIF

L'opération Budget Participatif s'est déroulée dans les mêmes conditions que les années précédentes. Nous avons reçu deux projets, que la commission Dynamique Locale a étudié avec beaucoup d'intérêt. À l'issue de cette étude, la Commission a demandé aux deux porteurs de projets de nous fournir plus de précisions, après quoi un des deux candidats a retiré son projet de la course pour des raisons familiales et absence de temps libre.

Donc, cette année encore il n'y aura pas de vote populaire. Le projet gagnant par forfait sera le réaménagement de la petite salle (dite « cuisine ») de la Salle du Peuple. Ce projet est porté par l'Association Ceyras Loisirs. La petite salle sera carrelée, et le grand meuble « bar » sera remplacé par des rangements neufs et modernes.

## ANCIEN LOCAL DE LA MÉDECINE DU TRAVAIL À LA PLANQUE DEVIENT LE «CENTRE RAYONNE» ET OUVRE SES PORTES À CEYRAS LE 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE !

Un centre de mieux-être pour venir prendre soin de soi.

Un espace qui choisit de créer du lien, des moments joyeux et partagés pour alléger les corps et les cœurs.

De nombreux professionnels du bien-être vous proposeront leurs soins individuels (ostéopathie, coaching, sophrologie, massages, réflexologie, naturopathie, thérapies brèves, accompagnement à la périnatalité, musicothérapie...).

Des espaces collectifs permettront des rencontres, des stages, des formations, des concerts, des expositions, des pratiques de groupe (yoga, pilates, sport adapté à la physiologie...) et plein d'autres surprises!

Un coworking sera également disponible sur place ainsi qu'un café-boutique pour vous restaurer ou venir découvrir artisanat local, cristaux et produits naturels confectionnés par nos soins.

Journées portes ouvertes et inauguration mi septembre, restez informés de tous les événements en envoyant votre adresse mail + nom et prénom à [centrerayonne@gmail.com](mailto:centrerayonne@gmail.com).



Elsa, Nadia, Cathy, Cécile, Françoise (et tous les autres) ont hâte de vous rencontrer et de rayonner ensemble !

**PS :** Si vous cherchez un espace à sous-louer parmi nous, pour des pratiques individuelles, collectives, ou pour le café/boutique, écrivez nous [centrerayonne@gmail.com](mailto:centrerayonne@gmail.com)

## PARTICIPATION CITOYENNE

Une rencontre entre les référents de quartier, la gendarmerie et la municipalité, s'est déroulée le 11 avril dernier.

Un rappel sur le principe de ce dispositif a été présenté aux nouveaux référents.

Pour mémoire : la « participation citoyenne » consiste à associer les habitants à la sécurité de leur commune ou de leur quartier. Ce dispositif encourage la population à adopter une attitude solidaire et attentive, ainsi qu'à informer les forces de l'ordre de tout fait particulier.

Une vingtaine de référents ont participé à cette rencontre ayant pour

but la présentation des chiffres sur la délinquance de l'année 2022 (incivilités, cambriolage, tapage nocturne etc...) et ont débattu avec les gendarmes et le représentant de la mairie.

À Ceyras la commune a été divisée en 14 secteurs ou quartiers avec 2 référents par secteur.

La liste des référents quartiers est disponible en mairie et n'hésitez pas à vous rapprocher d'eux pour signaler des éléments paraissant suspects.

Ces référents ont à leur disposition un numéro direct avec un gendarme dédié à ce dispositif.



**LA MÉDIATHÈQUE VOUS ACCUEILLE**

les mardis de 17h à 19h  
 les mercredis de 14h à 17h  
 et samedis de 9h30 à 12h30 (sauf les jours fériés)

**Vacances d'été : La médiathèque sera fermée du 7 au 20 août**  
 mairieceyras.mediatheque@gmail.com



Le prix du Clermontais "Y'a qu'à lire" a été décerné au livre "Permacité" par le vote (dans les mêmes conditions qu'une élection officielle) des classes de CE1-CE2 d'Aspiran, Cabrières, Ceyras, Nébian, Octon et Paulhan. L'auteur, Olivier Dain-Belmont, sera invité à rencontrer les élèves de M<sup>me</sup> Assezat le lundi 3 juillet 2023 et animera un atelier conférence sur le thème des villages et villes de demain, pour adultes, le jeudi 6 juillet à 18h30 à la médiathèque, précédé d'une visité guidée du centre de Ceyras par le Patrimoine Ceyradais à 18h.



**NOUVEAUTÉ**

Si vous êtes inscrit(e) à la Cave à Livres, vous pouvez désormais avoir accès gratuitement aux films et documentaires d'ARTE VOD (possibilité de visionner 3 films par mois et par carte et 9 documentaires par jour) (renseignements à la médiathèque)

1. Aller sur le site [bibliotheques.cc-clermontais.fr](http://bibliotheques.cc-clermontais.fr)
2. Se connecter à son compte (Identifiant : mettre son NOM de famille ; mot de passe : mettre sa date de naissance sous la forme 01011981)
3. Cliquer sur "Films en ligne" puis "Les offres" puis "Médiathèque numérique pour les films"

**LES DATÈS DES PROCHAINES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES**

- **Jeux de société** pour toutes et tous une fois par mois, le mardi de 17h à 18h30, animé par l'association Homo Ludens : 18 juillet, 22 août, 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre.
- **Papotage autour de livres** une fois par mois le lundi de 14h15 à 15h30, animé par Isabelle : 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre et 11 décembre.
- **Bébés lecteurs** une fois par mois le mercredi de 10h à 11h, en partenariat avec la Communauté de communes du Clermontais. Les 18 oct., 22 nov., 13 déc., 24 janv. et 28 fév.
- Un **atelier bricolage pour enfants** animé par Danièle, une demi journée pendant chaque vacances scolaires.  
 Inscription par mail : [mairieceyras.mediatheque@gmail.com](mailto:mairieceyras.mediatheque@gmail.com)

**INFORMATION IMPORTANTE POUR LES ADHÉRENTS**

La Cave à Livres fait partie du réseau des bibliothèques du Clermontais.  
 Informations sur : [bibliotheques.cc-clermontais.fr](http://bibliotheques.cc-clermontais.fr)



## ÉVÈNEMENTS

Le début d'année 2023 a été riche en événements.

En janvier un grand chapiteau a été installé au City Stade : **la ville de Ceyras recevait le théâtre Le Sillon et la Compagnie La Faux Populaire** pour six représentations de trois spectacles : *Le Cirque Piètre*, *Le Céleste* et



*Le Cabaret Renversé*. Ce fut un mélange poétique de cirque, chant lyrique et numéros de cabaret, pour nous plonger dans la magie du théâtre.

Pour que cette magie opère encore mieux, les artistes du Sillon ont été aidés par les ceyradais : les spectateurs ont pu déguster les vins du Domaine de l'Abreuvoir (Ceyras) et le Mas de Clanny. L'association Ceyras Loisirs et le traiteur L'Atelier Nomade (Ceyras) ont servi des soupes savoureuses à la fin des représentations. Avant le spectacle le chef cuisinier Aubin Vie (L'Atelier Nomade) a donné aux intéressés un cours de cuisine gratuit...

Que dire de plus ? Grand Merci au Sillon, et revenez nous voir tous les ans !

Le dimanche 4 mai notre association des Parents d'Elèves a organisé **les Puces des Enfants** à la Cambalade.

Le même jour la Cave Coopérative de Ceyras a accueilli les Puces des Couturières qui ont beaucoup aimé notre salle de Coopérative. Ces deux événements ont été parfaitement complémentaires.

Chers Ceyradais,

*En cet été propice à la convivialité, exprimons notre gratitude envers nos associations. Elles méritent d'être félicités pour leur dévouement à organiser des manifestations qui enrichissent notre beau village.*

*Rappelons l'importance du respect du voisinage afin de préserver l'harmonie. Soyons responsables en évitant les comportements inappropriés, le bruit excessif, les incivilités et en maintenant la propreté de nos espaces communs. Cultivons de bonnes relations de voisinage afin de maintenir une ambiance agréable pour tous.*

*Cet été, prenons soin également de nos aînés. Veillons sur eux offrons leurs notre soutien, vérifions qu'ils restent bien hydratés et en bonne santé. En agissant ainsi, nous témoignons de notre solidarité intergénérationnelle et de notre préoccupation pour le bien-être de chacun.*

*Ensemble, créons une communauté harmonieuse où associations, respect du voisinage et vigilance envers nos aînés se rejoignent. Faisons de cet été un moment inoubliable, rempli de joie et de convivialité.*

**Nadia Dehaese,  
Claude Lestocard  
et Christophe Caumel.**

## ASSOCIATIONS

### PATRIMOINE CEYRADAIS

Le sondage réalisé auprès des Ceyradais a donné un résultat favorable à l'enlèvement des grilles autour de la colonne de la Vierge. Les travaux ont été faits le 23 janvier par des bénévoles de l'Association. C'est donc sans ces grilles et avec une plaque commémorative des 70 années repeinte que la remise en état de la colonne et de la Vierge a pu être effectuée courant avril 2023.

L'Association remercie à nouveau toutes les personnes qui ont participé à cette réalisation.

L'Association a pris en charge l'élagage des cyprès qui jouxtaient la Croix de Gaillac (route de St Félix).

Comme chaque année, l'association et

des bénévoles ont nettoyé des abords du village, le 2 avril 2023. Nous avons pu noter une forte diminution des encombrants, cela va dans le bon sens, continuons... Nous remercions la Municipalité qui avait offert le petit déjeuner et mis à notre disposition camion, pinces, sacs poubelles... et le personnel communal pour l'export des déchets.

L'Association participera à la Journée des Associations le 17 septembre, et pour la Journée du Patrimoine ouvrira les portes de l'Eglise Saint Saturnin et des Chapelles de Leneyrac et Notre Dame de l'Hortus le même jour.

#### CONTACT

**M. Normand 06 24 26 37 56**



## CEYRAS LOISIRS

L'assemblée générale le 28 janvier a réuni environ 200 personnes.

En février, le voyage en Espagne a permis aux participants d'admirer les chars colorés du carnaval de Vinaros, de visiter Peniscola et Morella.

En mars le loto a connu un vif succès, la coopérative était comble.

Le 6 avril le déjeuner spectacle au cabaret a offert un grand moment de rêve et a charmé par ses spectacles féériques, ses tableaux fabuleux et ses costumes.

En juin, la croisière sur le Rhin fut une balade romantique, un parcours au travers de paysages sublimes se reflétant dans l'eau.

Le deuxième semestre sera tout aussi riche, tout d'abord aura lieu le repas en plein air le 8 juillet, suivi du loto en plein air le 30 juillet.

Du 2 au 9 septembre le séjour en partenariat avec la CARSAT et l'ANCV se déroulera à Samoëns.

En octobre un séjour de 4 jours en Espagne sera au programme.

En novembre, une journée choucroute sera proposée.

En décembre, une journée à la Jonquera et au Perthus permettra d'aller faire les courses avant les fêtes de fin d'année.

Les activités marche se terminent fin juin et reprendront au mois de septembre, les jeux de société du vendredi après midi continuent pendant l'été à la coopérative.

### CONTACT

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



## CEYRAS TENNIS



Ceyras Tennis a organisé sa fête annuelle le samedi 10 juin, avec au programme des jeux pour tous les enfants de l'école de tennis, ils sont 70. En fin d'après-midi a eu lieu la finale du tournoi des ados, remporté par Antoine Lureau contre Théo Jean, bravo aux deux finalistes. Olivier, notre vénérable trésorier, a remporté le tournoi homme quelques jours auparavant. La finale dame se jouera entre Stéphanie et Elodie, quand elles auront terminé leur épopée par équipe, elles sont en lice avec Florine, Julie et Marilynne pour la demi-finale régionale, bonne chance à elles.

La journée s'est clôturée par une grillade au club house pour fêter

dignement l'affiliation du club à la FFT il y a un an, et clore ainsi une belle année, qui a vu le club participer à bon nombre de compétitions par équipes pour les jeunes et les adultes. N'hésitez pas à nous rejoindre pour vous initier à ce sport et partager des moments conviviaux.

Du 12 au 27 août aura lieu le premier tournoi open de Ceyras, nous aurons le plaisir d'accueillir les joueuses et joueurs du cœur d'Hérault sur nos magnifiques courts.

Bon été à tous

### CONTACT

ceyrastennis@gmail.com

## SHINDAI-DO 34

Association La Shindai-Do 34

« L'équilibre du corps et la force de l'esprit », sont les objectifs de cet art martial interne non violent qui nous accompagne pour traverser les épreuves de notre quotidien.

L'entraînement du mental et la pratique des techniques physiques et énergétiques permettent l'épanouissement de la personne, dans un espace de sécurité.

### Tarifs

100 € pour les adultes, pour l'année  
80 € pour la 2<sup>e</sup> pers. de même famille

**Mercredi soir** : de 19h à 20h30

**Jedi matin** : de 9h30 à 10h30

### CONTACT

**Jessica Alfon 06 12 04 02 03** par SMS  
shindai-do34@orange.fr

Lieu : salle du peuple

## LI KAN

Virginie Cigna, animatrice sportive depuis quinze ans, propose des ateliers de gym équilibre sur la base du qi gong, destinés aux plus de 60 ans, au tarif de 15 € l'année. « Il s'agit de devenir acteur de sa santé grâce à l'activité physique. Ce qui est bénéfique au maintien de souplesse et concentration, agir en prévention avant la chute », résume Virginie.

Ouvert à tous les sexagénaires et plus. Un travail ludique avec ballons, élastiques, bâtons, sur l'équilibre, la coordination, la souplesse, la respiration, le cardio et les réflexes.

**Ateliers** : **lundi** 16h15

salle du peuple à Ceyras

**mardi** 10h, salle Florescence

5 place Jules-Balestier  
à Clermont-l'Hérault.

### CONTACT

**Virginie 06 85 01 40 76**