



*Joyeuses
fêtes*
Marssac Info
Décembre 2022 - N° 125



[sommaire]

Les travaux sur notre commune	p 3 à 5
Noël en fête	p 4
Un Arbre pour la Laïcité	p 5
Des sapins de Noël pour nos commerçants	p 6
Renforcement des mesures de biosécurité pour lutter contre l'Influenza Aviaire dans les basses-cours	p 6
Trêve des confiseurs pour le Marssac Info	p 7
Les écos gestes du quotidien	p 7, 9, 11, 13
Repas de Noël à la cantine	p 7
Belle réussite pour les derniers ateliers numériques «sénior» de 2022	p 8
Royal Détailing, centre esthétique automobile à Marssac	p 8
Nouvelle simplification des consignes de tri	p 9
Collecte des sapins de Noël les 7 et 8 janvier	p 9
11 novembre 2022, Journée nationale de commémoration de la Victoire et de la Paix	p 10 & 11
Nous avons tous un rôle à jouer pour réduire notre consommation d'électricité	p 12
Du côté de la Paroisse	p 12
Nouvelle campagne de rappel contre la Covid-19 : qui est concerné ?	p 12
Marssac nominé au concours «Mon Beau Village»	p 13
Prévention contre les cambriolages	p 14 & 15
Une fin d'année tout en arts chez Ambiance Scandale	p 16
Noël du personnel à la Mairie	p 17
Course du Primeur des Rives du Tarn Running	p 18
Portes ouvertes reportées pour les gameuses et gamers marssacois	p 18
L'année 2022 s'achève au Centre Chorégraphique DuolaB	p 19
Appel à volontaires pour une étude sur les déchets	p 19
Un enfant - un arbre, 14 ^{ème} édition	p 20
Albi Marssac Tarn Football ASPTT : un premier bilan	p 21
Les Assiettes Musicales de Tempo Harmony	p 21
Concert de Noël	p 22
Le tennis comme dernière bonne résolution de l'année	p 23
Sablés de Noël	p 23
Colis gourmands pour le Noël de nos aînés	p 24
L'instant coloriage	p 24
Noël des Commerçants	p 25
Le Grain de sel, un restaurant «extra-ordinaire» ouvre à Albi	p 26
Numéros utiles	p 26
Judo : quand une championne nous rend visite	p 27
Numérique : le CCAS de Marssac poursuit les ateliers gratuits pour les Séniors en 2023	p 28

Précision

Marssac info, journal municipal d'information

Directrice de la publication : Anne-Marie Rosé

Coordination de la rédaction : P. Crépin, T. Stéfanon avec la participation des commissions municipales et des associations

Tirage : 1 600 ex

Distribution : par nos soins

Papier entièrement recyclé

Impression : Sorep Albi

Votre Mairie

Horaires d'ouverture

Le lundi, mardi et jeudi de

8h30 à 12h - 13h30 à 17h

Le mercredi de 8h30 à 12h

Le vendredi de 8h30 à 12h - 13h30

à 16h30

Le samedi matin de 8h30 à 12h

Mairie fermée tous les mercredis

après-midi et le 1^{er} samedi de

chaque mois.

Tél 05 63 55 40 47

Fax 05 63 53 10 15

accueil@marssac-sur-tarn.fr

www.marssac-sur-tarn.fr

Une assistante sociale,

reçoit sur rendez-vous.

Tél : 05 63 48 17 20

à vous !

Vous souhaitez donner votre point de vue, proposer ou animer des rubriques... contactez

communication@marssac-sur-tarn.fr

ou

Thierry Stéfanon

06 23 87 24 98

thierry.stefanon@wanadoo.fr

Vous souhaitez communiquer, vous êtes une association, une entreprise, Vous voulez annoncer un évènement, une manifestation, des résultats...

LA DÉPÊCHE

Paulette Cluzel, correspondante de la Dépêche pour la commune de Bernac depuis 2010, assure également le poste de correspondante pour la commune de Marssac.

Tél 05 63 55 22 81 - popojournal@outlook.fr

le Tarn libre
LE JOURNAL DU TARN

Envoyez vos articles et vos photos à
redaction@letarnlibre.com

Marssac Info

Envoyez vos articles et vos photos à
communication@marssac-sur-tarn.fr



Suivez-nous sur facebook : Marssac sur Tarn

Prochaine parution du Marssac Info : janv/février 2023

Envoyez vos articles avant le 15 janvier à :
communication@marssac-sur-tarn.fr

Les travaux sur notre commune



Les travaux avancent à l'église Saint-Orens

L'installation de l'échafaudage touche à sa fin et les ouvriers de l'entreprise SNRB vont pouvoir attaquer la réparation de la partie haute du clocher en briques maçonnées. La durée du chantier est estimée à un mois, hors intempérie. A l'intérieur, le nouveau Campanaire a été installé et les cloches vont être remises en place par l'entreprise Bodet.



Marssac renouvelle son éclairage public

Les travaux qui sont réalisés par l'agglomération de l'Albigeois vont permettre de remplacer toutes les lampes à vapeur de mercure par des lampes à leds, soit plus de 350 lampes ! Le chantier est programmé sur 3 ans. Les premiers travaux ont démarré rue Saint Exupéry. Ils se poursuivront par la rue du Verdier, le chemin de Tourseilles et le chemin de Lavergne.



Le ramassage des feuilles de platanes a commencé

Quatre agents n'ont pas été de trop pour le premier ramassage qui a concerné les platanes de l'avenue d'Albi, des feux à la rue du Chalet. Un second ramassage est en cours. Il concerne l'allée des Platanes, la place de la Chapelle et la Ville Vieille soit 21 arbres en tout.

Fin des travaux de sécurisation du carrefour de la Poste

Engagés durant les vacances de la Toussaint, les travaux du carrefour se sont terminés avec la mise en place de la signalisation horizontale et verticale. Il ne manque plus désormais que l'aménagement des espaces verts qui sera réalisé plus tard.

Retrouvez votre Marssac Info

TOUT EN COULEUR

sur : www.marssac-sur-tarn.fr

Salle polyvalente : en avant pour une nouvelle jeunesse !



Le chantier avance. A l'extérieur, les derniers travaux de vêture sur la façade ouest sont terminés et l'entreprise Pedro-Bat intervient maintenant sur la façade principale (enduit et isolation). A l'intérieur, l'entreprise Bouat (électricité) a bien avancé. Reste encore à installer les éclairages à leds des plafonds, les systèmes d'alarmes et de contrôle d'accès ainsi que la sonorisation. L'entreprise CSV (plomberie-chauffage) a terminé de son côté l'installation de toute la tuyauterie et attend avec impatience la livraison des CTA prévue pour le 24 janvier. Les travaux de peinture sont en cours (entreprise Lacombe), la pose des cloisons placo est terminée (entreprise Massoutier) et la plate-forme élévatrice est installée (entreprise Saulière).

Noël en fête



Installés par l'entreprise Escaffit, c'est en rouge et blanc que guirlandes et motifs illuminent Marssac cette année. Le grand sapin Norman, quant à lui, a été installé par nos agents sur la place du Barry. Une opération délicate pour laquelle ils ont pu bénéficier de l'aide de l'entreprise SNRB encore présente aux abords de l'église.

Stade Désiré Gach, nouveau terrain, nouveaux vestiaires, nouvelles tribunes



Côté vestiaires et tribunes, le chantier avance

La charpente métallique des tribunes est actuellement en cours de montage par l'entreprise Bories Métallerie, qui laissera ensuite la place à l'entreprise Sevestre (étanchéité), avant de revenir terminer l'installation des tribunes et du bardage pour la fin janvier. A l'intérieur, l'entreprise Massoutier réalise l'isolation en coordination avec l'entreprise Systhermic (chauffagiste) et l'entreprise Bouat (électricité).

Côté terrain, le chantier touche à sa fin

La pose du gazon synthétique est terminée (entreprise Polytan). La main courante autour du terrain est en place et les filets pare-balls ont été installés (Urba sport sous-traitant de Green Way).

Ce 9 décembre, les enfants des écoles ont planté «l'Arbre de la Laïcité», un arbre pas comme les autres !

C'est un chêne vert qui a été planté, tout à côté de l'école élémentaire, face à la crèche. Il est symbole de force, de longévité et d'espoir en l'avenir. Aussi longtemps qu'il vivra, il rappellera à toutes et tous que la République assure la liberté de conscience, qu'elle respecte toutes les croyances et que chacun est libre de croire ou de ne pas croire.

Ce même message que les enfants ont porté en chantant : «*Pour tous la Liberté de vivre comme on a envie. Aussi l'Egalité, non ce n'est pas une utopie. De la Fraternité, belle idée qui nous réunit. Suffit de se parler, de s'écouter.*» (Source : Les Enfantastiques Monsieur Nô).

NB : Enfants et enseignants se sont fortement investis pour préparer cet évènement. Un second article sera diffusé dans le prochain MI pour présenter leur travail.





J'aime mon
commerce de proximité
Je le soutiens ! **M** marssac



Des sapins de Noël pour nos commerçants

Cette année encore, ce sont plus de 40 sapins que les agents de la mairie ont distribués aux commerçants qui souhaitent en disposer pour décorer leur devant de porte. Une belle occasion pour redire notre soutien et notre attachement à notre commerce local.

Renforcement des mesures de bio-sécurité pour lutter contre l'Influenza Aviaire dans les basses-cours

Le Ministère de l'agriculture et de l'alimentation vous informe

Devant la recrudescence de cas d'Influenza Aviaire hautement pathogène en Europe dans l'avifaune sauvage et dans les élevages, en tant que détenteurs de volailles ou autres oiseaux captifs destinés uniquement à une utilisation non commerciale, vous devez impérativement mettre en place les mesures suivantes :

- confiner vos volailles ou mettre en place des filets de protection sur votre basse-cour,
- exercer une surveillance quotidienne de vos animaux.

Tous les élevages de volailles non commerciaux doivent obligatoirement être déclarés à la mairie de leur commune.

www.mesdemarches.agriculture.gouv.fr



Votre article dans le prochain Marssac Info de janv/février ?

à envoyer avant le 15 janvier 2023
à communication@marssac-sur-tarn.fr

**Pas de fichiers en PDF
Textes sous word
Photos en JPEG**



Suivez-nous
sur facebook :
Marssac sur Tarn



Trêve des confiseurs pour le Marssac Info

Comme tous les ans, votre Marssac Info prend quelques repos durant la période des fêtes. Il n'y aura donc pas de Marssac info début janvier. Mais soyez rassurés, un numéro double (janvier/février) verra le jour et sera distribué début février 2023.

Merci d'envoyer vos articles pour le 15 janvier 2023 maximum à communication@marssac-sur-tarn.fr

En attendant de se revoir en 2023, nous vous souhaitons à toutes et à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.

Repas de Noël à la cantine



Ce moment de fête est tous les ans très attendu des enfants. Cette année, la date est fixée au 15 décembre.

Au menu :

- Pâté en croûte de volaille
- Sauté de volaille sauce poulette
- Pom'croquettes
- Sapin aux 2 chocolats
- Clémentine et chocolat de Noël.

De quoi régaler petits et grands !

NB : Pour les photos, rendez-vous sur le prochain Marssac Info !



LES ECOS GESTES DU QUOTIDIEN

En cette fin d'année, période des bonnes résolutions, le Marssac Info a décidé de vous aider dans vos choix. Et si, en 2023...

Vous trouverez tout au long des pages de ce journal, comme une liste à la Prévert, des idées, des trucs, des astuces pour économiser l'énergie, économiser et préserver les ressources de notre jolie planète bleue.

Notre sobriété passe par ces petits gestes du quotidien, qui, s'ils sont répétés par des millions d'entre nous, finiront par produire de grands effets.

C'est parti !

Ne rien jeter par terre

Trier ses déchets



Coller un «stop-pub» sur sa boîte aux lettres

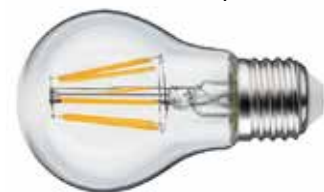
Chauffer sans excès sa maison

Limiter l'usage de la climatisation l'été

Éteindre complètement les appareils électriques

Débrancher les chargeurs lorsqu'ils ne servent pas

Éteindre la lumière en sortant d'une pièce



Privilégier les ampoules LED

Faire sa lessive à basse température. Décaler l'horaire de la machine à laver



Belle réussite pour les derniers ateliers numériques «Séniors» de 2022

Ceux-ci ont connu encore un beau succès en cette fin d'année. Preuve en est le large sourire que nos séniors arboraient au moment de recevoir leur diplôme numérique. Tous se disent maintenant mieux armés et plus sereins pour se débrouiller avec leur tablette ou leur smartphone. Pour ne rien changer aux habitudes, un sympathique repas «tiré du sac» a prolongé le plaisir d'être ensemble.

Bon à savoir : la prochaine session est prévue pour avril 2023 (voir en dernière page). Pour tous renseignements, ne pas hésiter à contacter l'accueil de la mairie au 05 63 55 40 47.

Royal Détailing, centre esthétique automobile à Marssac



Situé à Marssac, Royal Detailing est un véritable lieu dédié à l'esthétique et au soin de l'automobile.

Diplômés et certifiés dans les domaines de l'automobile, de l'aéronautique et du detailing, nous mettons toute notre expérience et notre savoir-faire à votre service en vous proposant différentes prestations haut de gamme, totalement sur mesure.

Notre objectif, sublimer votre véhicule
Royal Detailing c'est avant tout un centre esthétique

automobile spécialisé dans le traitement céramique, une innovation technologique utilisée pour protéger la carrosserie de votre véhicule.

Rien n'est laissé au hasard dans votre centre esthétique automobile. Quel que soit le véhicule que nous recevons, nous le traitons avec un grand professionnalisme.

Un large panel de prestations vous est proposé :

- Traitement céramique
- Rénovation express / Car Staging
- Polissage
- Poli lustré
- Protection et correction de la carrosserie
- Rénovation des cuirs
- Entretien intérieur et extérieur.

Notre centre est certifié par Formation Detailing, organisme de formation professionnelle en préparation esthétique automobile et Detailing situé en Ile de France.

Royal Detailing, le seul centre dans le Tarn à être accrédité à la marque de céramique N-XTC.

Notre centre vous accueille du Mardi au Vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h. Le Samedi uniquement sur rendez-vous.

Découvrez toutes nos informations sur notre site internet www.royaldetailing.fr

**Royal Détailing, 44 Allée de l'Etang,
zone de Rieumas - 06 58 95 22 35**

Nouvelle simplification des consignes du Tri



A partir du 1^{er} janvier, les choses changent pour le plastique. Jusqu'à présent, seuls les flacons et bouteilles en plastique pouvaient être déposés dans le bac jaune.

Maintenant tous les emballages en plastique quels qu'ils soient (sacs, films, barquettes, pots, tubes...) peuvent y être déposés !

Ainsi, dorénavant, les habitants de l'Agglomération de l'Albigeois peuvent déposer tous leurs emballages sans exception dans le conteneur de tri jaune : emballages en métal, en papier-carton, briques alimentaires et tous emballages en plastique.

Mais attention ! Dans le bac jaune, on ne doit mettre que des emballages. Il ne faut pas y déposer des objets, quels que soient leur matériaux (brosse à dent, rasoir jetable, ampoules, jouets...).

Source : www.grand-albigeois.fr

Collecte des sapins de Noël les 7 et 8 janvier

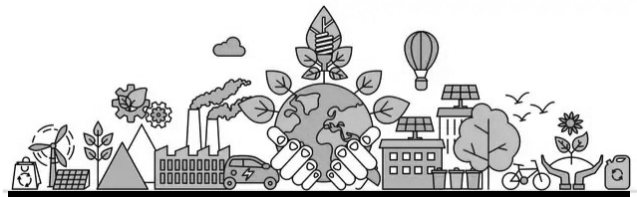
Cette opération, organisée par la municipalité, est gratuite et a pour but d'éviter les dépôts sauvages. Elle aura lieu le **samedi 7 et le dimanche 8 janvier, sur le parking du complexe omnisports**. Une fois collectés, les sapins seront déposés aux ateliers municipaux pour être broyés et réutilisés dans les plantations de la commune.

NB : Les sapins ne doivent pas mesurer plus de 2m et doivent être sans sac, sans neige artificielle et sans décoration (boules, guirlandes, flocage...). Les supports en bois (bûche) sont acceptés.

En dehors de cette opération, il vous est toujours possible d'apporter votre sapin en déchèterie ou de

faire appel au service municipal de collecte des déchets verts qui fonctionne, sur inscription, le 2^{ème} mardi du mois (service payant).

Renseignements à l'accueil de la mairie
05 63 55 40 47



LES ECOS GESTES DU QUOTIDIEN



Dégivrer régulièrement son réfrigérateur et congélateur

Décongeler sans micro-ondes



Mettre un couvercle sur chaque casserole

Boire l'eau du robinet

Prendre des douches plutôt que des bains

Contrôler le débit d'eau lors d'une douche

Ne rien jeter dans les toilettes

Ne pas laisser le robinet ouvert

Récupérer les eaux inutilisées



Recueillir l'eau de pluie pour arroser ses plantes

Préférer les engrais naturels

11 novembre 2022, Journée nationale de commémoration de la Victoire et de la Paix : hommage à tous les «Morts pour la France»

Extrait du message lu par les élus du Conseil Municipal Jeunes

«La nouvelle de la Victoire se répand à la volée dans tout le pays, de clocher en clocher. L'écho du clairon vient d'annoncer la fin d'un conflit qui a éprouvé le monde et décimé les Hommes. La fureur du canon s'est enfin tue, couverte par un immense éclat de joie. 11 novembre 1918, il est 11 heures : c'est l'Armistice. Pour des millions de soldats venus du monde entier, c'est la fin de quatre terribles années de combat. Le soulagement est immense.

La guerre est finie, mais pour les survivants commence un funeste décompte, celui d'un million quatre cent mille soldats français tombés au champ d'honneur, de quatre millions de nos militaires blessés ou mutilés, ces braves aux «gueules cassées» qui plongent la Nation entière dans l'effroi et l'émotion.



Le traumatisme est mondial. En tout, ce sont près de 10 millions de soldats qui ont été tués, 3 millions de veuves et 6 millions d'orphelins. Les morts sont presque aussi nombreux parmi les civils.

Ceux qui sont revenus des combats racontent la puanteur des tranchées et le fracas des obus. Ils expliquent la peur avant les charges, le courage qu'il faut pour sortir des abris et donner l'assaut aux lignes ennemies sous la mitraille. Ils disent l'horreur du spectacle de leurs frères d'armes qui tombent à leurs côtés.

Souvenons-nous de leur bravoure et de leur sacrifice. Commémorons ces soldats dont les noms doivent rester gravés dans nos mémoires comme ils le sont sur nos monuments aux morts, dans les villes et les villages de France, dans l'Hexagone comme dans les Outre-mer.

Souvenons-nous des soldats venus d'Afrique, du Pacifique, des Amériques et d'Asie, de ces soldats alliés venus verser leur sang pour la France, et défendre avec nous la liberté sur une terre qu'ils ne connaissaient pourtant pas.

Message de Monsieur Sébastien Lecornu, ministre des Armées et de Madame Patricia Mirallès, secrétaire d'Etat aux Anciens Combattants



Le sacrifice de nos Poilus nous oblige, il nous rappelle que la Paix a un prix, et que nous devons être désormais unis avec ceux qui étaient hier nos adversaires, car «ce n'est qu'avec le passé qu'on fait l'avenir», écrivait Anatole France.

Ce souvenir, ce sont les jeunes générations qui doivent désormais s'en emparer, pour venir raviver la flamme de la mémoire de ceux qui sont morts pour la France,



pour notre liberté. C'est la reconnaissance que la Nation doit à ses combattants, à ceux qui sont tombés et à ceux qui ont survécus.

Aux combattants d'hier et à ceux d'aujourd'hui, comme à leurs familles et ayants droit, la Nation doit continuer d'assurer réparation, reconnaissance et droit, comme l'a voulu le Président de la République. Cette année nous honorons deux soldats morts pour la France au Mali : le maréchal des logis chef Adrien Quélin et le brigadier-chef Alexandre Martin. Honorons leur sacrifice et celui de tous les soldats qui ont versé leur sang pour la France.

Le monde était convaincu en 1918 que la Première guerre mondiale devait être la «Der des der», la dernière des dernières. Nous savons ce qu'il advint de cet espoir et aujourd'hui, en ce 11 novembre 2022, alors que la guerre est de retour sur notre continent, n'oublions pas le combat des Poilus pour la Paix et le sacrifice de nos soldats morts pour la France.

Vive la République !

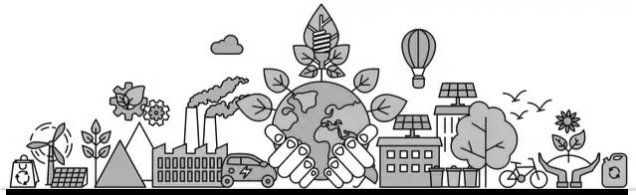
Et vive la France.»

Se souvenir

Liste des soldats Morts pour la France

Adrien QUÉLIN, 29 ans, Maréchal des logis-chef
4^{ème} régiment de chasseurs
Le 12 octobre 2021 au Mali

Alexandre MARTIN, 24 ans, brigadier-chef
54^{ème} régiment d'artillerie (54e RA)
Le 22 janvier 2022 au Mali



LES ECOS GESTES DU QUOTIDIEN



Faire son compost

Utiliser les transports en commun

Se mettre à la marche ou au vélo



Vérifier l'état de ses pneus de voiture

Rouler à vitesse régulière de façon souple

Pour les longs voyages, préférer le train à l'avion

Prendre son propre sac pour faire les courses

Faire la chasse aux emballages

Préférer les produits locaux

Préférer les produits bios, s'ils sont locaux

Acheter l'alimentaire en vrac

Limiter le gaspillage de nourriture

Rapporter ses médicaments périmés chez le pharmacien

Apporter son mug personnel au travail

Participer à un défi familial zéro déchet



Collectivités, entreprises, particuliers... Nous avons tous un rôle à jouer pour réduire notre consommation d'électricité

Ecowatt, créé par RTE (Réseau de Transport d'Electricité), aide les Français à mieux consommer l'électricité.

Comment savoir à quel moment réduire sa consommation pour éviter les coupures : par exemple lors des vagues de froid en hiver ?

Véritable météo de l'électricité, Ecowatt qualifie en temps réel le niveau de consommation des Français. A chaque instant, des signaux clairs guident le consommateur pour adopter les bons gestes et pour assurer le bon approvisionnement de tous en électricité.

Inscrivez-vous aux alertes pour être informé en temps réel : <https://www.monecowatt.fr/>

Du côté de la paroisse

La messe de Noël sera célébrée le vendredi 24 décembre à 19h en l'église Saint Orens.



Pour rappel

Les enfants qui n'ont pas été inscrits à la rentrée peuvent encore faire leur inscription en prenant contact avec :

Marie-Françoise Garzotto	05 63 53 25 47
ou cate_paroisse_ste.cecile@orange.fr	
Laurie Prieto	07 68 00 14 53
Françoise Cabayé	07 86 26 29 90
Stéphanie Julien	06 29 59 91 37
Angélique Cabanel	06 68 43 33 25

Les séances de catéchisme se déroulent à la salle Saint Orens tous les lundis et les mardis de 17h30 à 18h30.

Nouvelle campagne de rappel contre la Covid-19 : qui est concerné ?

Source : Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Une nouvelle campagne de rappel vaccinal contre la Covid-19 a démarré avec de nouveaux vaccins adaptés aux variants.

Qui est concerné ?

La Haute Autorité de santé (HAS) recommande la vaccination aux personnes suivantes :

- les personnes âgées de plus de 60 ans ;
- les résidents d'Ehpad et d'unités de soins de longue durée (USLD) ;
- les personnes à risque de forme grave de la maladie (immunodéprimés, femmes enceintes, personnes de moins de 60 ans identifiées comme étant à risque) ;
- les personnes vivant dans l'entourage ou en contact régulier avec des personnes immunodéprimées ou vulnérables ;
- les professionnels des secteurs sanitaire et médico-social.

Quand faire cette dose de rappel ?

- dès 3 mois après la dernière injection pour les

personnes de 80 ans et plus, les résidents en Ehpad ou en USLD et les personnes immunodéprimées ;
- dès 6 mois après la dernière injection pour les autres personnes.

En cas d'infection récente à la Covid-19, il faut prévoir un délai de 3 mois entre l'infection et la dose de rappel.

Rappel : La campagne de vaccination annuelle contre la grippe a démarré. Dorénavant, les deux vaccins pourront être administrés au même moment, le ministère de la Santé et de la Prévention rappelle que la vaccination contre la Covid-19 est pleinement compatible avec celle de la grippe.

Où se faire vacciner ?

La dose de rappel peut être effectuée chez votre médecin traitant, en pharmacie, dans un cabinet infirmier ou dans les centres de vaccination disponibles.



Marssac nominé au concours «Mon Beau Village»

Depuis plusieurs années le concours «Mon beau village» organisé par la Dépêche du Midi récompense les initiatives des communes de moins de 5 000 habitants dans 4 catégories : Patrimoine, Environnement, Vie locale et Jeunesse.

C'est dans cette dernière catégorie «Jeunesse» que notre village s'est trouvé nominé cette année, tout comme les villages de Soual, Lagrave et Roquemaure. Au final, le trophée est revenu au village de Soual, mais notre commune peut être fière de cette nomination que nous devons au travail de Mesdames Picaronie et Ferrière et Vialard, pour leur engagement constant auprès des enfants du Conseil Municipal Jeunes sur le chemin de la citoyenneté.



LES ECOS GESTES DU QUOTIDIEN



Manger moins de viande

Utiliser un filtre à café lavable

Eviter les produits à piles

Numériser plutôt que photocopier ou imprimer

Utiliser les feuilles imprimées comme brouillons

Réparer plutôt que remplacer

Louer ou emprunter

Acheter d'occasion

Fuir les meubles en bois exotiques

Recycler autant que possible

Arrêter de fumer

Informez son entourage et ses enfants

Eviter les produits jetables



Prévention contre les cambriolages Les conseils essentiels pour vous protéger

La protection contre les cambriolages n'a pas pour effet de supprimer complètement le risque d'être victime d'un vol par effraction, mais de minimiser ce risque. Les différentes mesures préconisées contribueront à renforcer la chaîne de protection en diminuant les probabilités de vol.

Les mesures de protection extérieure

Évitez d'attirer l'attention des malfaiteurs sur votre domicile :

- Faites en sorte de ne pas montrer que votre domicile est vide d'occupant, pour ce faire évitez notamment : de ne pas entretenir le jardin, de laisser la boîte aux lettres se remplir...
- Ayez recours à un programmeur électrique permettant de simuler une présence de nuit.
- Ayez conscience que les cambriolages n'ont pas tous lieu de nuit, une grande partie est perpétrée en journée en l'absence momentanée des occupants.
- Ne laissez pas un message sur le répondeur indiquant votre absence.
- Ne laissez pas en évidence des objets précieux visibles depuis le portail ou les fenêtres (argent sur la table, bijoux sur la table de chevet...).
- N'hésitez pas à signaler immédiatement tout comportement suspect ou allées et venues inhabituelles dans votre quartier aux forces de police ou de gendarmerie en relevant notamment le numéro d'immatriculation de tout véhicule suspect.
- Ne laissez pas entrer des démarcheurs non sollicités, même s'ils présentent un document ou une carte professionnelle, et téléphonez au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie par le 17 (appel gratuit). Les vols perpétrés par de faux policiers ou de faux employés de service public sont très courants.

Pensez à signaler votre absence.

- Signalez votre absence prolongée au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie dans le cadre de l'Opération Tranquillité Vacances, active tout au long de l'année, afin que des passages réguliers soient effectués devant votre domicile par les services de sécurité.
- Signalez votre absence à vos voisins afin qu'ils surveillent votre domicile et informent la police ou la gendarmerie de tout comportement suspect ou allées et venues inhabituelles. Les forces de police et de gendarmerie sont au service du public, n'hésitez pas à les solliciter. Vous ne les dérangez pas ! Elles sont là pour ça.



La protection contre l'intrusion

La protection contre les intrusions ne sera jamais parfaite mais a pour but de décourager le voleur en retardant son action. Les points faibles sont à renforcer en priorité car il ne sert à rien de disposer d'une porte blindée si la fenêtre est ouverte.

- Installez des barreaux aux fenêtres facilement accessibles, fermez les volets et toutes les issues. N'oubliez pas qu'une personne mince ou de petite taille peut se faufiler par les ouvertures apparemment étroites.
- Installez des alarmes sonores idéalement reliées à un centre de surveillance permettant, d'une part, de mettre en fuite les malfaiteurs ou au moins d'écourter leur présence sur les lieux et, d'autre part, de prévenir sans délai les forces de police ou de gendarmerie pour une intervention rapide.





La protection contre le vol dans l'habitation

Si malheureusement le voleur arrive à entrer dans l'habitation, il est encore possible de limiter le vol par des mesures simples.

- Pensez à verrouiller les portes intérieures qui peuvent l'être en cas d'absence prolongée.
- Cachez les bijoux et valeurs dans des endroits insolites (les piles de linge, armoires et dessous de matelas sont systématiquement fouillés).
- Rangez les petits objets de valeur ou de haute technologie hors de vue.
- Rangez les clés et papiers de vos véhicules.
- Ne gardez jamais de sommes importantes d'argent liquide à votre domicile.
- Déposez dans un coffre de banque les petits objets de valeur que vous n'utilisez pas souvent.
- Pensez à la possibilité de vous équiper d'un coffre pour optimiser la protection de vos objets de petite taille et de grande valeur. Un coffre de petite taille n'est pas très cher. Il doit être solidement fixé (au moyen de tire-fond...) sur un mur porteur (béton,...) pour éviter l'enlèvement ou l'arrachement. Des coffres de plus grande taille ou des armoires coffres peuvent protéger un plus grand nombre d'objets ou des objets de plus grande taille (armes, bibelots, pendules anciennes).
- Faites marquer vos objets caractéristiques et de grande valeur afin qu'ils puissent être plus facilement retrouvés en cas de vol.
- Faites des photographies de vos objets de valeur et notez les numéros de série (s'ils existent) afin d'augmenter les chances de retrouver ces objets en cas de vol.



En cas de vol

Il ne faut rien ranger ni toucher avant le passage de la police technique et scientifique qui pourra ainsi entre autres effectuer des relevés d'empreintes digitales ou prélèvements.

- Déposez plainte, même en cas de faible préjudice, afin de permettre aux forces de police ou de gendarmerie de connaître les faits et d'orienter les enquêtes.
- Signalez tout fait suspect, appel téléphonique inhabituel précédant le vol ou démarchage dans les jours ou heures précédant le méfait.
- Vérifiez la présence de toutes les formules de chèques dans un carnet délaissé par les voleurs.
- Ne donnez jamais d'information sur une carte bancaire par téléphone. Se méfier des fausses informations circulant sur Internet ou des courriels vous informant d'un blocage ou d'un problème concernant votre carte bancaire.
- Privilégiez le paiement par carte bancaire prépayée pour vos achats sur Internet.

La meilleure des préventions reste la vigilance des voisins et le signalement citoyen de tout fait suspect.



BRIGADE DE GENDARMERIE D'ALBI
12 Place de Verdun - 81000 ALBI
Téléphone : 05 63 49 50 36

Une fin d'année tout en arts chez Ambiance Scandale

Le Centre Artistique Ambiance Scandale reste fidèle à son rythme artistique de folie pour cette fin d'année.

Le Centre n'a pas fermé ses portes en octobre. Nous avons organisé une journée et une soirée d'Halloween qui ont ravi tous nos élèves, du plus petit au plus grand.

Nous avons aussi beaucoup travaillé car une fin d'année, remplie de représentations, nous attend.

Comme à chaque fin d'année, le Centre a offert à ses élèves un stage de danse le 20 novembre. Cette année ce fut un stage de House avec Emma Laurens, une découverte très appréciée et reconduite pour décembre.

La chorégraphie apprise pendant les deux stages sera dansée lors du gala de Noël.

Nous avons lancé la nouvelle collection automne/hiver de notre Scandal Shop.

Créé en 2014, le Centre propose des tenues et accessoires à l'effigie du Centre. De jolis bons cadeaux sont prêts à être glissés sous le sapin. Toutes les infos sont sur notre site internet.

Un mois de décembre rempli de représentations.

Le samedi 10 décembre, pour les lutins de Noël, vous avez pu retrouver les danseurs du Centre sur la belle scène du théâtre des Cordeliers à Albi avec neuf autres écoles albigeoises.

Ce fut notre 7^{ème} participation à ce magnifique événement caritatif afin d'offrir aux enfants défavorisés un joyeux Noël.

Le dimanche 18 décembre à 15h, tous les élèves du Centre Artistique Ambiance Scandale seront de nouveau sur la scène du Grand Théâtre des Cordeliers à Albi pour notre Gala de Noël.

De la danse, du théâtre, du chant, de la pole dance, du jumping fitness... Toutes ces disciplines présenteront leur Scandal Xmas et, à la fin du spectacle, élèves et spectateurs auront un scandaleux goûter de Noël.

Une exposition de Noël de nos 2 groupes d'Arts Plastiques sera dévoilée dans le hall.



Les places sont en ligne sur notre site internet.

En janvier nous dévoilerons sur nos réseaux un projet tenu secret depuis juin dernier. Nous avons hâte.

Une belle fin d'année qui annonce une saison 10 incroyable pour le Centre.

L'Équipe du Centre Artistique Ambiance Scandale.

Pour plus d'informations, contactez le secrétariat au 06 74 34 25 72

Suivez-nous sur les réseaux.

Des photos et des vidéos sont postées tous les jours !

INSTA: [centre_arts_ambiance_scandale](#)
FB: [Centre Artistique Ambiance Scandale](#)
Tiktok: [centre_arts_ascandale](#)



Noël du personnel à la Mairie



Extrait du discours de Madame la Maire.

«Au nom de tous les élus, ce soir, je veux remercier les personnels de l'école pour leur attachement aux métiers de la petite enfance, leur capacité à s'adapter à l'évolution des comportements des familles et des enfants, et à assurer aussi le bon fonctionnement des services et des animations périscolaires, avec l'aide, je ne l'oublie pas, du personnel en charge de la propreté qui relève d'Astic Nettoyage.

Mes remerciements vont aussi aux personnels des services administratifs qui ne chôment pas, eux non plus. Ils accueillent, ils informent, ils rassurent et ils servent nos administrés au quotidien, ainsi que les élus quand ils en ont besoin, et ce, avec compétence, et une volonté de bien faire prégnante.

Mes remerciements vont enfin au personnel des services techniques qui assure l'entretien de nos bâtiments communaux, des installations sportives et des espaces verts et qui répondent autant qu'ils le peuvent aux attentes toujours pressantes de nos concitoyens.

Soyez ici tous remerciés car sans la constance de votre engagement au service de la commune, la qualité du service rendu aux Marssacois(es) ne serait pas au rendez-vous.

Laissez-moi vous souhaiter, au nom de tous les élus, un très joyeux Noël, et une très heureuse nouvelle année 2023.»



Retrouvez votre Marssac Info

TOUT EN COULEUR

sur : www.marssac-sur-tarn.fr



Course du Primeur des Rives du Tarn Running

Après deux années consécutives qui ont vu l'annulation de la course, le départ pour les 300 participants a pu être donné dimanche 20 novembre.

La convivialité, la bonne humeur et l'esprit sportif ont une nouvelle fois prévalu.

L'association des Rives du Tarn Running remercie tout particulièrement les 85 bénévoles et les partenaires qui se sont associés pour contribuer à la réussite de cette épreuve.

Si vous souhaitez nous rejoindre : 06 07 84 54 32.



Portes ouvertes reportées pour les gameuses et gamers marssacois

L'association Micromédia Marssac avait prévu de vous accueillir à la salle de la Boussole le 17 décembre dernier mais toutes les salles communales étant fermées du 17 décembre au 1er janvier les portes ouvertes se trouvent reportées en 2023. La date exacte sera diffusée dès que possible.

Notre association se veut conviviale et de tous les niveaux, pas besoin d'avoir un ordinateur monstrueux pour rigoler et partager ensemble autour de parties endiablées de Counter Strike Global Offensive ou Trackmania !

L'assemblée générale de l'association aura lieu au mois de janvier, n'hésitez pas à nous joindre sur les réseaux :

Discord : <https://discord.gg/uPDcszkNkW>
Site du club : <http://micromedia.free.fr>



Suivez-nous sur facebook : Marssac sur Tarn

L'année 2022 s'achève au Centre Chorégraphique DuolaB



Alors que le studio de danse s'est mis aux couleurs de Noël, les cours se poursuivent dans une ambiance toujours aussi chaleureuse malgré l'hiver qui arrive...

Les danseurs du Centre continuent de travailler avec un gros objectif en tête : la préparation de notre spectacle de fin d'année.

Encore un peu de patience pour en savoir davantage sur la thématique de notre rendez-vous annuel...



Courant novembre, l'équipe du Centre a été heureuse de présenter à ses adhérents la nouvelle collection du shop 2022/2023 à l'effigie de DuolaB : de nouveaux produits qui ont ravi tant les petits que les grands, tous heureux et fiers de revêtir les couleurs de leur école de danse.

Quant au mois de décembre, plusieurs événements sont au programme :

- Le mardi 13 décembre, c'est le retour de Kyini pour son Workshop mensuel en street-jazz. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.
- La semaine du 12 décembre, le Centre ouvre ses portes aux familles et amis qui souhaitent assister aux cours. Nous terminerons par un goûter convivial offert par l'association.

Durant les vacances de Noël, le Centre fermera ses portes et les cours reprendront dès le lundi 2 janvier 2023 !

Les élèves pourront commencer l'année en beauté avec l'opportunité d'aller assister au spectacle RUPTURES chorégraphié par Bouziane Bouteldja le mardi 24 janvier à la Scène Nationale d'Albi.

En attendant la suite des projets 2023...

Toute l'équipe du Centre vous souhaite de passer de très belles fêtes de fin d'année.

Renseignements et inscriptions par mail :
duolab.tempsdanse@gmail.com
ou par téléphone au 06 44 24 69 80.

Vous pouvez également retrouver toutes les actualités du Centre sur les réseaux sociaux et sur le site internet : www.duolab-tempsdanse.fr

Appel à volontaires pour une étude sur les déchets

Le collectif «Zéro déchet Albi» a lancé une étude de 6 semaines en novembre 2021 auprès de 22 familles pour mesurer la quantité de déchets produite par chacun. L'objet de l'étude était de calculer une moyenne globale, de dresser un bilan et de mettre en place des actions pour proposer à chacun de réduire la taille de sa poubelle.

Un an plus tard, l'association relance son opération et appelle pour cela les habitants du Grand Albigeois à se porter volontaire. L'association recherche ainsi 30 foyers pour cette seconde opération. Cette fois-ci, les membres de «Zéro déchet Albi» ont également prévu de faire plusieurs sessions de pesées entrecoupées d'ateliers et réunions pour



conseiller et accompagner ceux qui souhaitent réduire leurs déchets.

Pour les contacter : réseaux sociaux ou email :
albi@zerowastefrance.org

Source : La Dépêche 14 nov 2022



Un enfant - un arbre 14^{ème} édition

L'opération de parrainage «Un enfant, un arbre», qui consiste à planter un arbre parrainé par un enfant marssacois né fin 2021 jusqu'à aujourd'hui, s'est déroulée le samedi 26 novembre, en toute convivialité.

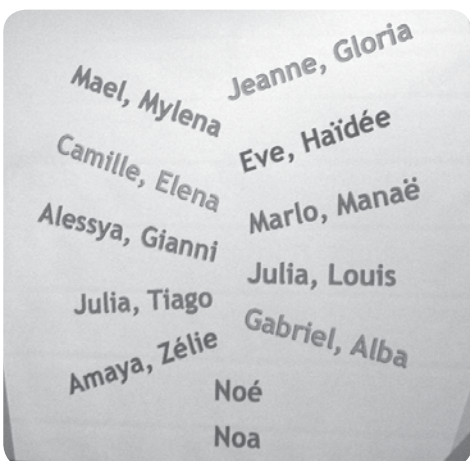
Cette année les plantations auront lieu exclusivement sur la Zone d'Aménagement Concerté (ZAC) Eco2 Rieumas.

Cette zone aménagée sur 42 hectares, dont un tiers en espaces verts, se trouve à la sortie de Marssac, en bordure de l'autoroute.

Deux bassins y ont été implantés et c'est autour de ces bassins que sont plantés les arbres attribués à nos petits parrains marssacois.

On peut accéder à ces bassins et à l'étang tout proche, par le chemin de Dominique, parcours de randonnée de Marssac, ou par l'axe cyclable Marssac/Albi, en passant sous le pont de l'autoroute, dont les abords ont été récemment aménagés et sécurisés.

Ces espaces verts sont des lieux publics d'agrément végétalisés, qui appellent à la détente et à la promenade, et qui seront à partager en famille, grâce aux arbres marqués d'un petit écriteau au nom de l'enfant qui l'aura parrainé.



Nous vous invitons à aller les découvrir...





Un premier bilan

A la veille des fêtes de fin d'année, il apparaît logique de faire un premier bilan à mi-chemin de la saison 2022-2023.

Sur un plan quantitatif, la grande crainte était de constater une forte baisse des effectifs par rapport à l'exercice précédent. Ce n'est pas heureusement le cas avec 790 licenciés cette saison contre 807 la saison dernière. Des chiffres qui permettent de conclure que le club avec ses dirigeants et éducateurs sont sur la bonne voie. En plus, le nombre de licenciés dans les catégories de 5 à 11 ans est en hausse, ce qui confirme la bonne santé de notre club.

Ces jeunes bénéficient de cinq équipes au niveau régional pour les garçons et trois équipes pour les filles, ce qui atteste également de la qualité de la formation de notre club.

Par ailleurs et chez les séniors, les filles sont toujours en course pour terminer leur championnat de ligue 2 dans les six premières ce qui leur permettrait de conserver leur place dans ce championnat. Un objectif pour le moins ambitieux et qui ne sera pas simple à tenir. Chez les garçons, il y aura deux objectifs avec en premier lieu, le maintien dans son championnat de R2 voire plus pour notre équipe première et le maintien pour notre réserve qui vient d'accéder au championnat régional de R3. A ce jour, ces deux objectifs sont dans le domaine du raisonnable.

Enfin et à quelques jours de Noël et de la nouvelle année, nous allons souhaiter à tous, nos meilleurs vœux et, bien égoïstement pour notre club, nos vœux de réussite et de joie.

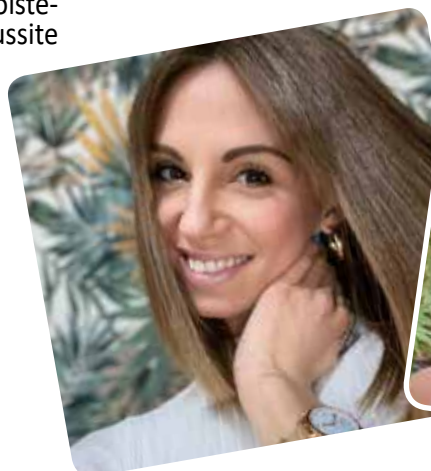


TEMPO HARMONY PRESENTE

LES ASSIETTES MUSICALES

18/02 | FORMULES :
2023 19H30 | SUCRE / SALE / 1 VERRE DE VIN / CAFE : 15 €
-12 ANS : SUCRE / SALE / JUS DE FRUITS : 12 €

SALLE DES FETES DE LAGRAVE
RESERVATION AU 06 83 50 87 05



Concert de Noël

Il y avait beaucoup de monde, ce 16 décembre, dans l'église Saint-Orens, fermée depuis quelques jours pour travaux, mais spécialement ouverte ce soir-là pour le concert des fêtes de fin d'année.

Sur les trois chorales programmées, seules étaient présentes la chorale Cad'en Sol de Cadalen et la chorale L'Autan de Gaillac, le chef de chœur de la chorale Los Caçonnaires d'Albi étant malheureusement souffrant.

Mais cela n'a rien enlevé au plaisir de cette belle soirée qui nous a emmené avec bonheur dans un voyage au fil de chants religieux et profanes avec, au final, un chant de Noël que public et choristes ont entonné en chœur. Le concert terminé, tout le monde s'est retrouvé sur la place du Barry pour déguster gâteaux et vin chaud sous les lumières du grand sapin.

Grand merci à tous ces choristes talentueux. Et grand merci aussi à Dominique Ferrière, qui organise tous les ans cette manifestation.



Le tennis comme dernière bonne résolution de l'année

Avant de passer à l'année 2023, il est encore temps de prendre une dernière bonne résolution. Alors pourquoi pas taper la balle jaune ? Pour varier les plaisirs, pour se défouler après une journée de travail ou pour entretenir votre corps d'athlète, toutes les raisons sont bonnes pour pratiquer le tennis, en famille ou entre amis.

Alors rejoignez le Marssac Florentin Aussac Tennis Club et profitez des installations sur Marssac (deux courts extérieurs et un court en salle), Aussac (un court) et Florentin (un court en salle).

Sportivement, les joueurs portent haut les couleurs du club sur le Challenge Cathare, une compétition qui se déroule en équipes (deux chez les hommes et une chez les dames), en attendant de se consacrer au Challenge Régional au printemps.

Alors rejoignez le MFATC.
Renseignements au 06 87 13 45 04.



Suivez-nous
sur facebook :
Marssac sur Tarn



Sablés de Noël



Pour 6 personnes.

- 200 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 oeuf
- 100 g de sucre de canne blond
- 1 c. à c. de cannelle

Pour la décoration

- Vermicelles de couleur
- Bille argentée

Matériel

- Emporte-pièce(s)
- Four traditionnel
- Papier cuisson
- Plaque de cuisson pour four
- Saladier

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

Attente : 15 min

1 - Sortez le beurre du réfrigérateur 1 heure avant de commencer la recette afin qu'il ait une consistance pommade facile à travailler.

Dans un grand saladier, mélangez le beurre ramolli et le sucre.

Ajoutez l'oeuf, mélangez, ajoutez la cannelle et la farine et mélangez afin de former une boule.

2 - Couvrez la pâte posée dans le saladier avec un torchon propre et placez-la au réfrigérateur pour 1 heure.

3 - Étalez la pâte sur le plan de travail fariné, puis découpez des formes avec un couteau ou des emporte-pièces : étoiles, bonhommes, sapins...

Déposez les biscuits sur une plaque à pâtisserie couverte d'un papier sulfurisé.

Si vous avez du mal à étaler la pâte qui est assez fragile, étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé, placez à nouveau au réfrigérateur 30 minutes, découpez les biscuits, retirez la pâte en trop autour des biscuits et placez la feuille avec les biscuits sur la plaque à pâtisserie.

4 - Faites cuire à four chaud (180°C ou Th.6) pendant 10 à 15 minutes selon votre four. Surveillez la cuisson, ils doivent être dorés mais pas trop.

5 - Laissez les biscuits refroidir avant de procéder à la décoration ou au glaçage.

(Vous pouvez les conserver en boîte hermétique à l'abri de l'humidité 10 jours environ mais avant de les avoir décorés.)

Conseils

Après cuisson, badigeonnez les sablés avec un peu de miel pour coller les décorations (confettis, vermicelles, perles argentées...).

Si vous n'aimez pas la cannelle, remplacez-la par du sucre vanillé ou de l'extrait de vanille.

Bon appétit !

Colis gourmands pour le Noël de nos aînés

A l'heure où nous imprimons les premiers des 480 colis destinés à nos aînés sont en cours de distribution par nos élus.

Made in Local dans leur grande majorité, les mets et gourmandises qui les composent feront à coup sûr le bonheur de nos aînés, tout comme les «sachets senteurs», créations uniques, que les enfants du centre de loisirs ont réalisé pour eux.

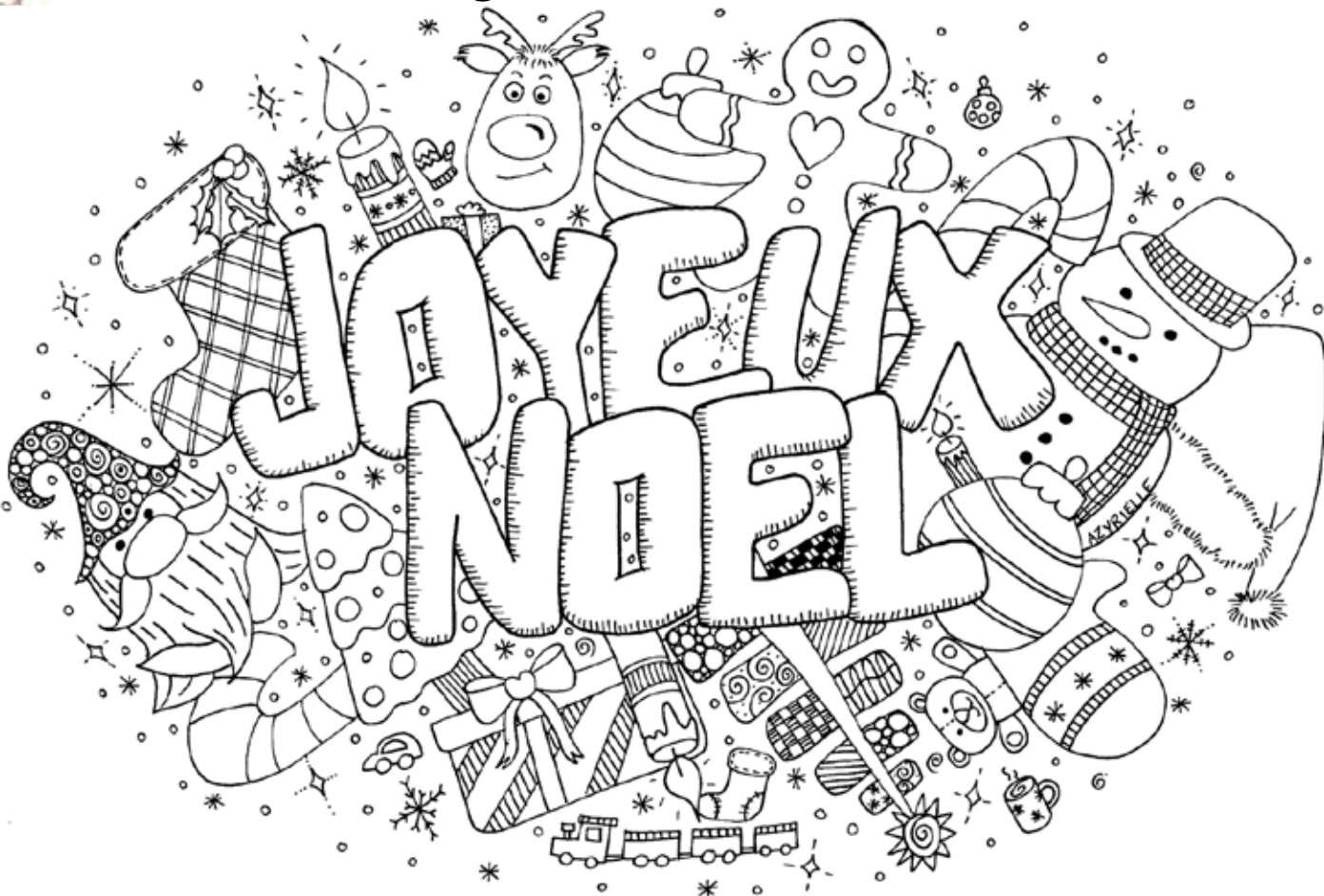
A noter : concernant les personnes absentes le jour de la distribution, un avis de passage sera déposé dans leur boîte aux lettres, les invitant à contacter la mairie pour planifier une distribution.



Nos enfants ont du coeur et du talent

Chaque colis gourmand est accompagné d'un «sachet senteur», original réalisé par les enfants du centre de loisirs. Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur travail (ils ont réalisé 480 sachets) et leur inventivité. Merci à eux et aux animatrices et animateurs qui les ont encadrés et motivés.

L'instant coloriage



Noël des commerçants



Dimanche 4 décembre, l'association des commerçants de Marssac organisait son Noël place du Barry. Le temps n'était pas vraiment de la partie et plusieurs spectacles (danse et chant) ont dû être annulés. Mais cela n'a pas empêché les autres animations (calèche, Père Noël, jeux d'extérieurs et stand de maquillage), le tout accompagné par une bonne animation musicale. Et pour se réchauffer le cœur et le corps, les visiteurs ont pu goûter tartiflette et crêpes, le tout accompagné de vin chaud.

L'association des commerçants de Marssac vous souhaite de très joyeuses fêtes de fin d'année.



Saluons les bénévoles de l'association «Les Amis de l'Ecole» qui ont bravé le temps pour que toutes les personnes qui avaient réservé un sapin puissent venir le chercher !





Le Grain de Sel, un restaurant «extra-ordinaire» vient d'ouvrir à Albi

À la gare de la Madeleine, un lieu unique vient d'ouvrir : un restaurant inclusif où des personnes trisomiques travaillent...

Vous en avez peut-être entendu parler. Il est situé dans les locaux de la petite gare de la Madeleine et a ouvert ses portes il y a presque un mois maintenant. Sa particularité ? Une partie du personnel est atteinte de Trisomie 21.

Des restaurants comme celui-là, il y en a deux autres en France, un à Mulhouse et un à Nantes. Et comme à Mulhouse et Nantes, le Grain de Sel est un vrai restaurant dirigé par un chef de cuisine, Johan Vieu (Marssacois) avec, autour de lui, un chef de salle et 11 équipiers salariés, qui se relayent pour servir les 40 couverts disponibles dans une salle et une véranda côté quai de gare.

Qu'on se dise : le lieu est authentique et chaleureux et les menus sont de saison, avec des produits bio issus de circuits courts. Les clients ont le choix entre deux entrées, deux plats et deux desserts.

N'hésitez pas à pousser la porte, c'est au numéro 1 de la Place de la Résistance à Albi. Le restaurant est ouvert le midi, du mardi au samedi, et le soir, le jeudi et le vendredi.

Pour toute réservation, appeler le 09 82 66 35 25.



«L'objectif est de permettre aux jeunes d'être épanouis, de les rendre indépendants, de créer du lien social, de montrer qu'ils sont capables et de mettre en valeur leur compétence...» explique Cécile Fauvel-Larue. Pour Julien, un des serveurs équipiers, «on est un restaurant comme les autres et on doit être plus que mieux...».

Un restaurant qui fait tomber les barrières et qui replace le handicap au cœur de la ville...

Contact : citoyens21albi@gmail.com

Numéros utiles

Mairie de Marssac	05 63 55 40 47
Gendarmerie	17
Samu	15
ou le 114 pour les sourds et malentendants	
Samu Social	115
Pompiers	18
Docteur : nuit, urgence et week end	3966
Pharmacie de garde : dimanche, jours fériés et urgences de nuit	3237*
Enfance en danger	119
Femmes victimes de violences	3919
Harcèlement scolaire enfants parents	3020
Prévention du suicide	3114
EDF (service dépannage)	0810 33 30 81
Sécurité/Urgence Gaz GRDF	0800 47 33 33
Chenil Communautaire	05 63 38 38 24
Déchèterie de Ranteil	05 63 38 59 80
Déchèterie de Gaillaguès	05 63 46 20 98
Alcooliques anonymes	05 63 35 66 17
Alzheimer Info	0811 112 112

Coronavirus Covid-19

0 800 130 000

Cancer Info Service	0810 810 821
Croix Rouge Ecoute	0800 858 858
Dons d'organes et de moelle osseuse	0800 20 22 24
Drogues Info Service	0800 23 13 13
Ecoute Alcool	0811 91 30 30
Ecoute Cannabis	0811 91 20 20
Ecoute Handicap moteur	0800 500 597
Ecoute Infos Sclérose en plaques	0800 854 976
Enfance et Partage	0800 05 12 34
Protection et Assistance aux personnes âgées	0800 020 528
Sida Info Service	0800 840 800
SOS Amitié	05 63 54 20 20
SOS Enfants disparus	0810 012 014
Suicide Ecoute	01 43 39 40 00
Tabac Info Service	0825 309 310
Violence Conjugale Femmes	01 40 33 80 60
Viols Femmes Informations	0800 05 95 95
Allo Enfance maltraitée	0800 559 557

Judo : quand une championne nous rend visite

Le vendredi 18 novembre, en présence de Madame Anne-Marie Rosé, Maire de Marssac, de Monsieur Bernard Alibert, élu à la Ligue Occitanie de Judo, de Monsieur Bertrand Escande, Président du Comité de Judo du Tarn, de nos enseignants Franck Drouet, Pascal Grifault et Hugo Escande, l'ensemble des judokas du Judo Club Marssacois a eu la joie de participer à un cours de deux heures, animé par Audrey Tcheumeo, médaillée d'argent aux JO de Rio, médaillée de bronze aux JO de Londres, triple championne du Monde et sextuple championne d'Europe.

Les yeux plein d'étoiles, nos judokas, de 6 à 64 ans, ont pu profiter de l'enseignement, transmis avec gentillesse par Audrey.



A la fin du cours, Cathy Fleury (ancienne entraîneur d'Audrey Tcheumeo) qui réside dans le Tarn, championne olympique en 1992 à Barcelone et quadruple championne du Monde, a eu l'amabilité de venir saluer sa protégée et l'ensemble des judokas présents.

Le groupe des adultes, le bureau et nos deux championnes se sont ensuite retrouvés autour d'un repas convivial au restaurant l'Os à Moelle à Saint Juéry.

Merci à Audrey de nous avoir transmis un peu de son savoir et de son expérience.

Merci à Cathy pour sa sympathique visite. Nous garderons longtemps le souvenir de cette soirée.



Numérique : le CCAS de Marssac poursuit les ateliers gratuits pour les Séniors en 2023



Pour apprendre à utiliser smartphone et/ou tablette en toute sérénité et en toute confiance



Pour qui ? Les personnes âgées de 60 ans et plus, habitant sur la commune de Marssac-sur-Tarn.

Quand ? Ils seront mis en place dans le courant de l'année 2023, selon l'évolution de la situation épidémiologique.

Où ? Ils se dérouleront à Marssac, dans la salle Tonimarié, au 10 bis avenue d'Albi.

Comment ça se passe ? Les inscriptions sont limitées à 5 personnes par atelier et chaque atelier comprend 10 séances d'apprentissage de deux heures chacune.

Il est demandé aux personnes d'être présentes à chacune des 10 séances de l'atelier dans lequel elles seront inscrites.

Durant les séances, des tablettes sont mises à la disposition des personnes qui n'en ont pas.

Si trop de demandes, d'autres sessions seront organisées. Les demandes seront traitées par ordre d'arrivée.

IMPORTANT

Mesures barrières respectées durant toutes les séances.

Vous souhaitez vous inscrire, c'est tout simple !

Découpez le coupon d'inscription ci-dessous, remplissez-le et déposez-le au service du CCAS de la Mairie de Marssac-sur-Tarn, avant le 15 janvier 2023.

Vous serez ensuite contacté(e) et nous vous indiquerons les dates des futures séances.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le service du CCAS de la Mairie au 05 63 55 07 48 ou l'accueil de la Mairie au 05 63 55 40 47



Inscription gratuite - Ateliers numériques séniors
Bulletin d'inscription à déposer en Mairie avant le 15 janvier 2023

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____

Je n'ai aucune pratique informatique

J'ai quelques notions informatiques

Téléphone _____ eMail _____

Adresse* _____

Signature _____

*Il est rappelé que les ateliers sont réservés aux marssacoises et aux marssacois.