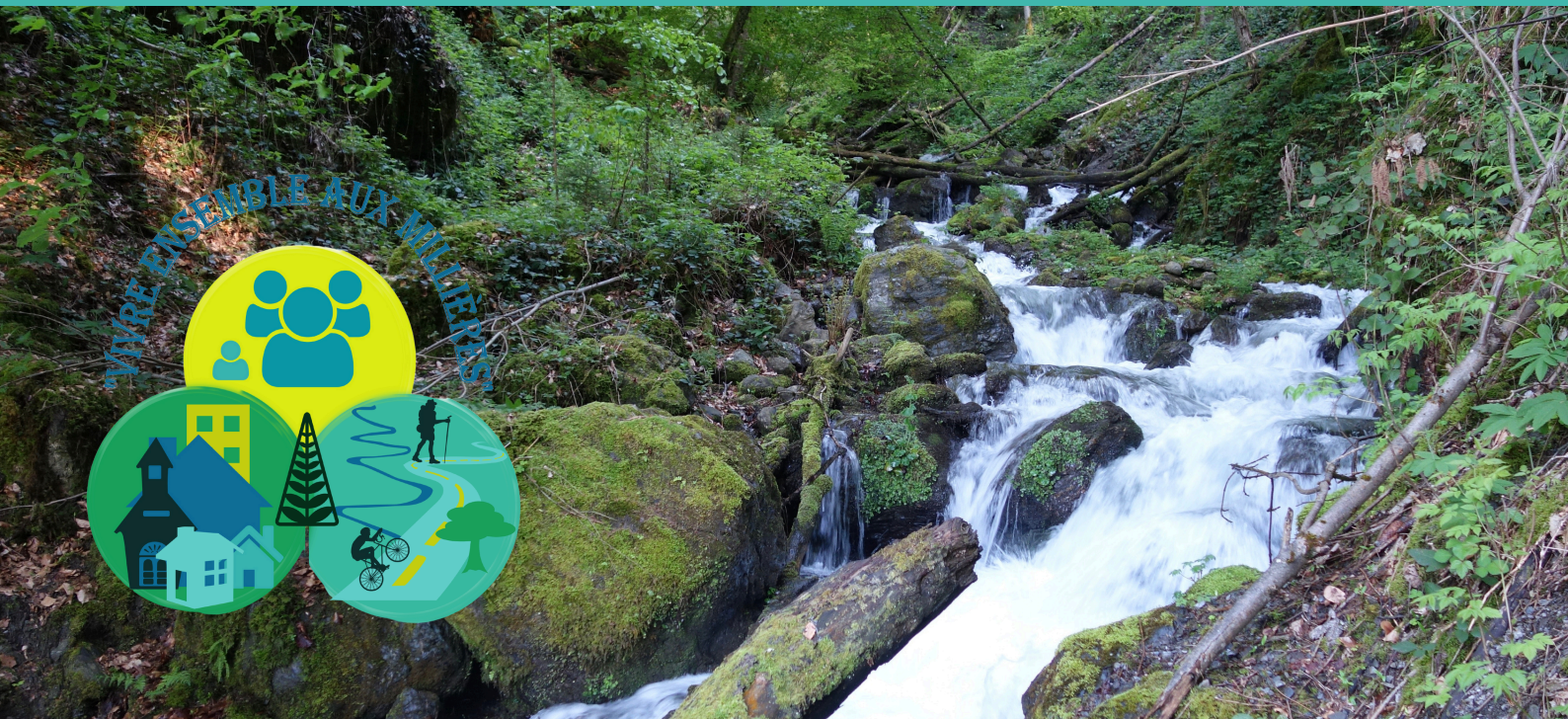




Commune de Notre Dame des Millières

LE P'TIT MILLIÉRAIN

Bulletin Décembre 2024



SOMMAIRE

La vie municipale
Histoire de la Commune: Le Chaudron
La vie associative
Divertissements
Informations



Chef Lieu
73460 Notre-Dame-des-Millières



[04 79 38 40 95](tel:0479384095)



mairie@notredamedesmillieres.fr



<https://notre-dame-des-millieres.fr>



[mairienotredamedesmillieres](https://www.facebook.com/mairienotredamedesmillieres)

HORAIRES DE LA MAIRIE

Lundi: 14h30 à 18h
Mardi: Fermé
Mercredi: Fermé
Jeudi: 10h à 12h
Vendredi: 8h30 à 12h



EDITORIAL

Le village de Notre Dame des Millières est implanté sur le cône de déjection de trois cours d'eau avec pour conséquence des crues assez fréquentes. Au début du XXe siècle, les habitants ont connu le débordement simultané des trois cours d'eau, nécessitant le recours aux chasseurs alpins pour aider la population locale à dégager les matériaux. L'élément nouveau est la périodicité rapprochée des épisodes et leur intensité : la Combaz en 2015 et l'Hermettaz en 2024, la Biale et le ruisseau du Rotey de manière intermittente. Les experts du réchauffement climatique estiment qu'une augmentation de la température moyenne d'un degré provoque un accroissement de 7 % des précipitations, sachant que la perspective est malheureusement plutôt de 4 degrés, ce qui augure une accentuation des difficultés.

Dans la même veine, les pluies torrentielles du premier septembre ont causé des dégâts importants notamment sur la zone du Rotey. Le centre équestre a été à nouveau touché. Du fait de l'écoulement des eaux pluviales, plusieurs autres secteurs ont aussi été impactés comme Montermont, le Crêt, le Pommarey, le Culet. Là encore, ces phénomènes avec la crise climatique vont se dérouler plus fréquemment et le Conseil Municipal doit anticiper notamment en intégrant ces enjeux dans le cadre de l'urbanisme et réfléchir comment limiter l'imperméabilisation des sols afin de ne pas aggraver la situation.

Cette évolution engendre des dépenses considérables. 300 000 euros est le montant cumulé des dépenses engagées à ce jour par l'Etat, le Département et le SISARC pour curer la plage de dépôt de l'Hermettaz et assurer le maintien de son gabarit afin de prévenir les inondations. La réalisation envisagée d'une plage de dépôt au droit du pont de la voirie départementale et le recalibrage du lit représente un investissement estimé entre 1,5 et 2 millions d'euros.

Le législateur a organisé la prévention des inondations avec la GEMAPI (gestion des milieux aquatiques et prévention des inondations) assise sur une ressource issue d'une redevance sur la fiscalité locale et dont le produit ne pourra que croître les prochaines années en raison de la situation que nous connaissons. Dans cette organisation, le syndicat en charge de l'entretien de l'Isère et de ses affluents est le SISARC comprenant entre autres Arlysère. Quand on sait que le montant des travaux aujourd'hui identifiés comme nécessaires sur les quatre cours d'eau de Notre Dame des Millières s'élève à environ six millions d'euros, on ne peut que se réjouir du développement de l'intercommunalité et la solidarité qu'elle met en oeuvre dans la prise en charge des investissements, le budget de la commune ne permettant pas d'assurer ces dépenses.

Enfin, le Conseil Municipal a décidé, en vue d'améliorer la prévention, de réactiver le système d'alerte par téléphone permettant de transmettre un message vocal à l'ensemble des habitants en quelques minutes. Vous trouverez dans ce bulletin les informations nécessaires. Je vous remercie de prêter attention à cette initiative et de répondre.

André VAIRETTO

LA VIE MUNICIPALE

LA VOIRIE

La commune doit assurer l'entretien de 34 kilomètres de routes classées, ce qui la situe parmi celles dont le linéaire de voirie est le plus important en haute Combe de Savoie. Cela représente une charge considérable dans le budget et les moyens alloués chaque année ne sont jamais à la hauteur des besoins. Pour prendre un exemple, la réfection de la route de l'Ebaudiaz (environ 12 kilomètres de l'entrée de la forêt jusqu'à l'alpage) est évaluée entre 500 000 et 800 000 euros avec des subventions dont le montant est faible, les pouvoirs publics n'ayant pas inscrit cette catégorie d'investissement dans les priorités. A ces 34 kilomètres se rajoutent les chemins vicinaux. Néanmoins, chaque année, le conseil municipal vote des crédits sur les routes pour différentes opérations :

L'ENTRETIEN :



La commune fait réaliser par une entreprise une campagne d'entretien des chaussées des voiries communales. Depuis plusieurs années, après consultation, l'entreprise EIFFAGE est retenue. Bon an, mal an, la dépense oscille entre 20 000 et 30 000 euros. Pour 2024, 25 200 € TTC ont été dépensés à cet effet.

Ces travaux, techniques appelés « emplois partiels » et connues sous le terme de goudronnage, consistent à répandre de l'émulsion de bitume, la recouvrir avec les gravillons et compacter le tout avec un cylindre.

Cet entretien préventif des chaussées est le plus efficace et au moindre coût pour maintenir les voies communales en bon état. Il permet de faire durer les tapis d'enrobés (étanchéisation des fissures pour éviter que les eaux d'infiltration ne dégradent le revêtement) et ainsi de différer dans le temps le renouvellement. Les gravillons ne sont pas sans poser des problèmes de sécurité notamment pour les cyclistes. Pour cette raison, un balayage est effectué au bout de deux à trois semaines.



LE RENOUVELLEMENT :

Chaque année, un ou plusieurs tronçons font l'objet d'investissements plus conséquents pour une remise à niveau. En 2024, un bicouche a été posé sur les chemins du Crêt et de la Tour pour un montant de 27 360 € TTC. En 2023, un tapis en enrobé a été répandu dans la traversée du hameau du Crêt. La nature du revêtement est fonction de la densité de la circulation.

LA VIE MUNICIPALE

LA RÉGULARISATION DE L'EMPRISE FONCIÈRE DES VOIRIES

Les terrains supports de voies communales appartiennent souvent à des propriétaires privés. Au fur et à mesure des cessions gratuites, des régularisations sont effectuées au profit de la commune, ce qui occasionne des dépenses de géomètre et de notaire. A titre d'exemple, la régularisation du chemin de la Tour a généré une dépense de 10 800 euros pour l'établissement des documents d'arpentage.

LA CORVÉE, ROUTE DE L'EBAUDIAZ

La route de l'Ebaudiaz dessert les forêts communales et privées ainsi que l'alpage. Elle a aussi une vocation touristique. Durant l'hiver, elle n'est pas ouverte à la circulation. Devant l'incapacité à financer la remise à niveau de la chaussée en sollicitant une entreprise, chaque année, la commune fait appel à des bénévoles pour combler les nids de poule avec de l'enrobé. La fourniture de ce dernier s'est élevé à 17 000 euros en 2024

L'ENTRETIEN DES TALUS

La commune a fait l'acquisition d'une épareuse il y a quelques années afin d'entretenir deux fois par an les talus et éviter la pousse des arbustes et des ronces...

LE CIMETIÈRE

L'évolution des pratiques funéraires, notamment la progression de la crémation, a conduit à l'acquisition par les familles de nombreuses places dans le colombarium pour recevoir les cendres des futurs défunts. La totalité des places étant vendue, la commune a fait installer six cases en granit rose permettant de recevoir quatre urnes de 18 cm de diamètre ou deux urnes de 22cm de diamètre par case.

Le coût de l'installation représente une dépense de 9360 euros TTC.



LA VIE MUNICIPALE

CHANTIER JEUNES AVEC LA MISSION LOCALE JEUNES



La commune a, une nouvelle fois, accueilli, en partenariat avec la mission locale, un chantier d'insertion professionnelle de quatre jeunes dans la perspective d'une première expérience.

Ils ont réalisé au cimetière la dalle support du colombarium, crépité le mur, repeint des volets de la Mairie et commencé l'aménagement de la salle sous la cure. Les conditions sont identiques : la commune fournit les matériaux et met à disposition le matériel nécessaire.

CÉRÉMONIE DU 11 NOVEMBRE :

La commémoration du 106ème anniversaire de l'armistice du 11 novembre 1918 a été marquée par une forte affluence avec la présence en particulier des enfants de l'école et leurs enseignants qui ont chanté la Marseillaise. Une belle cérémonie du souvenir empreinte de dignité et un moment d'union.



LA VIE MUNICIPALE

EXTRAIT DES DECISIONS DU CONSEIL MUNICIPAL

-a choisi une nouvelle entreprise pour le lot cloisons-doublage-faux plafonds-peinture pour la restructuration du groupe scolaire à la suite de la liquidation de la société titulaire du marché.

-a sollicité une subvention auprès du Département pour la réalisation d'une coupe de bois par câble dans forêt communale.

- a sollicité une subvention auprès de la Région dans le cadre du plan pastoral territorial pour la réfection du toit du bâtiment d'alpage de l'Ebaudiaz.

-a validé le bilan de la mise à disposition du public dans le cadre de la modification simplifiée du PLU (10 observations ne portant pas sur le contenu de la révision et ne pouvant donc être examinées que lors de la prochaine révision du PLU) et a approuvé la modification simplifiée numéro 1.

-a approuvé l'acquisition d'une parcelle à proximité du hangar communal.

-a demandé une subvention auprès de l'Etat dans le cadre du Fonds de prévention des risques majeurs naturels pour la remise à jour du document d'information communal sur les risques (DICRIM).

-a accepté le cahier des charges relatif à la consultation pour le choix du maitre d'œuvre de la restructuration-extension du bâtiment des services techniques.



HISTOIRE DE LA COMMUNE

CHAUDRON (PETITE HISTOIRE DE L'EBAUDIAZ) (SUITE)

On se rappelle (P'tit Milliérain, septembre 2024) que le 23 août 1946, le Conseil municipal décidait d'acheter un chaudron de 120 litres pour la montagne communale, l'Ebaudiaz, et que ce n'était pas pour y faire du vin chaud...

Mais alors à quoi pouvait bien servir ce chaudron municipal ? Pour éviter que certains d'entre vous ne se perdent dans des conjectures diverses, précisons tout de suite qu'un chaudron, en 1946, pour la montagne communale, ne peut être qu'un récipient en cuivre pour travailler le lait, et pour être plus précis encore, pour fabriquer des fromages.

Acheter un chaudron en août 1946, voilà qui est bien singulier. Vous vous rappelez que les Milliérains appellent « montagne », l'alpage. En 1946, la « montagne », c'est une équipe de cinq hommes qui s'occupe de 62 vaches, 7 génisses et 9 cochons ; c'est évidemment aussi l'« arbé », le chalet d'habitation et de fabrication du fromage, avec, à côté, la « rama » une grande halle pour les bêtes. Il n'y a personne d'autres là-haut. Pas de randonneur, ni de parapentiste encore moins de traileur et de vététiste. Et pour cause, il n'y a pas de route pour monter. Elle est en construction et n'a pas encore atteint le Pommaray ! Il reste d'ailleurs un kilomètre à construire pour arriver au hameau. Seules les sentes muletières qui partent du village, 1300 mètres plus bas, permettent d'accéder à l'alpage. Trois heures et demie de marche.

En ce 23 août, pluvieux et froid, les bergers et les animaux sont à l'Ebaudiaz depuis 70 jours environ et, pour tout dire, cette petite communauté commence à envisager sérieusement le retour dans la plaine. Il lui reste un peu plus de 3 semaines à accomplir parce que les hommes le savent, le contrat de travail qu'ils ont signé avec le « Gouverneur » est de cent jours. Pas un de plus, pas un de moins. Alors acheter un chaudron en cette fin de saison, c'est anormal. Si la Mairie a fait cet achat, c'est que celui de la salle de fabrication a dû définitivement rendre l'âme. Là-haut dans les pâturages, c'est une petite catastrophe...

En effet, 45 familles de Milliérains et six autres des communes environnantes ont mis au moins une de leurs vaches sur l'alpage. Ils ont payé la commune pour ça (1200 francs de l'époque par vache, environ 120 euros d'aujourd'hui) et en retour ils attendent que les bergers fabriquent le fromage qu'ils récupéreront à la mi-septembre. Fromages qu'ils garderont pour eux ou revendront au marché. Si la production s'arrête, c'est une perte sèche. Une perte d'autant plus pénalisante qu'à cette date, les Milliérains comme tous les français, sont encore soumis aux restrictions et au rationnement suite à la Deuxième Guerre mondiale qui a pris fin un an auparavant.

C'est quelques jours avant le 23 août que les cinq hommes ont dû avertir le « Gouverneur » de la « catastrophe » quand il est passé les voir. Personne d'autre que lui fait le lien entre ces « exilés » de la montagne et les élus. Le « Gouverneur », c'est Claudius Simon. Il a été embauché en janvier 1946 suite à un appel d'offre par la commune pour faire précisément ce travail « d'agent de liaison » comme il est dit dans le règlement. Et il a dû faire vite, à la mesure de ses allers-retours hebdomadaires entre le village et la montagne, accompagné de sa mule, pour informer le Conseil puis s'enquérir du nouveau chaudron. A la lecture des comptes de la montagne communale que Claudius Simon a établi le 5 novembre 1946, il est vraisemblable qu'il a acheté la « marmite » auprès de l'entreprise Veyrat-Chavillon. La somme est importante (c'est $\frac{3}{4}$ du salaire pour 100 jours de travail versé au berger le moins bien payé de l'alpage) et surtout, c'est la seule qui n'est pas une entreprise locale. Un chaudron en cuivre, ça ne se trouve pas partout.

HISTOIRE DE LA COMMUNE

CHAUDRON ! suite

Nature des opérations pour la montagne communale et détails du compte	Dépenses (francs 1946)	Dépenses (€ de 2023)
Facture Jianinas (boulangerie)	1 287	125
Facture Humbert Léon (épicerie)	797	77
Facture Humbert Victorin (matériels)	496	48
Facture Simon (fournitures diverses)	3 561	345
Facture Baudin (menuiserie)	1 140	110
Facture Veyrat-Chavillon (outillage)	4620	447

Source : Registre n°3 des délibérations du Conseil Municipal de Notre-Dame-des-Millières (1936-1957), p. 178.

Le chaudron acheté par Claudius Simon est prévu pour un « chauffage à feu nu » comme l'écrit Félix Briot (1) en 1896. C'est-à-dire, poursuit-il, que le chaudron est « suspendu à une potence en bois, au-dessus d'un feu absolument libre, qui remplit l'atmosphère de fumée et consomme une énorme quantité de bois ». En 1946, on en est encore là à l'Ebaudiaz. On imagine l'ambiance dans la salle de fabrication, les bancs de fumée stagnants dans l'air, l'odeur âcre qui prenait les bronches et les murs noircis à force de faire ! Et au chalet, on fait tous les jours... De l'équipe, ils sont au moins deux « bergers » à être quotidiennement « fumés » au rez-de-chaussée de « l'arbé » auprès du chaudron. Ce sont eux qui alimentent le feu. Ce sont les maîtres des lieux : ils fabriquent les fromages. Les trois autres vaquent à l'extérieur, à leurs affaires auprès des vaches. Quand, à leur tour, ils peuvent entrer dans la noirceur irritante de la salle, c'est pour manger ou se mettre un peu au chaud quand dehors il pleut ou que le brouillard remonte du versant. Alors devant eux, dans la fumée qui finit par se disperser, ils peuvent voir le rouge étincelant du cuivre au creux du galbe noir de suie du chaudron.

Reste qu'en cette saison 1946, Claudius Simon a acheté une drôle de « cuve ». 120 litres quand les 62 vaches de l'alpage produisent par jour, selon les estimations les plus larges, entre 200 litres de lait en fin de saison et plus de 500 litres au début, on peut raisonnablement se demander pourquoi le gouverneur et la municipalité ont été si prompts à réagir pour une marmite de si faible capacité...

(Suite au prochain bulletin)

PS : Si certains veulent raconter leurs expériences dans la montagne communale, anciens et nouveaux habitants, petits et grands contactez-nous ! Laisser un message au secrétariat de la mairie et on vous rappellera.

(1) Briot F., L'économie alpestre, Editions Berger-Levrault et Compagnie, Paris, 1896.



LA VIE ASSOCIATIVE

LE FABULIEU



Programmation

Novembre - Décembre 2024
Café associatif ouvert les samedis de 10h-12h30
à la Cure de Notre Dame des Millières

Date	Horaires	Activités
Samedi 30/11	10h30- 12h30	Vente d'huîtres : venez déguster une assiette d'huîtres Marennes Oléron (7.50 € l'assiette de 6 huîtres et son verre de vin blanc). Profitez-en pour passer vos commandes pour les fêtes. <i>Contact et inscription</i> : Franck au 07.82.30.30.81
Vendredi 06/12	20h	Soirée Jeux solidaires : présentation vidéo de la course solidaire au Sénégal : la sénégazelle. Jeux de société. Objectif de la soirée : récolter du matériel scolaire qui sera distribué directement aux petits sénégalais en avril 2025. <i>Contact et inscription</i> : Enza et Manue 06.74.62.01.51
Samedi 07/12	10h-12h	Café Philo : le temps est-il notre ennemi ? Venez participer à cet échange.....hors du temps ? <i>Contact et inscription</i> : Elodie 06.03.75.73.53
Vendredi 13/12	20h	Soirée Tarot : venez passer une soirée conviviale en jouant au tarot. <i>Contact et inscription</i> : Myriam 06.18.12.04.94
Samedi 14/12	10h30- 12h30	Atelier du souffle : comment respire t-on ? Ressentir sa respiration <i>Contact et inscription</i> : Cathy au 06 99 80 66 72
Mercredi 18/12	14h-16h30	Après-midi contes de Noël : de merveilleuses aventures vous attendent. L'après-midi se finira autour d'un bon goûter. <i>Contact et inscription</i> : Elodie et Steve 06.03.75.73.53
Samedi 21/12	10h-12h30	Matinée gourmande : Dégustation ventes de produits en provenance directe du Sud-Ouest : foie gras, tête de veau et tripoux préparés... <i>Contact et inscription</i> : Dom au 06.73.83.29.18



Les travaux au sous sol de la Cure ont avancé, notamment grâce à l'engagement et à la motivation de nombreux bénévoles !

LA VIE ASSOCIATIVE

MARCHE DE NOEL

DIMANCHE 8 DEC

10H-15H

Marché de NOËL

**Notre Dame
des Millières**

Place de l'église

- CHANTS DES ENFANTS à 11H

- Concours PULL MOCHE DE NOEL
pour les adultes (panier garnis à gagner)**
- Balade en calèche avec les ânes 2€
de 14 à 15H**
- Mascotte de Noël**

**- BUVETTE - VIN CHAUD - HUITRES
SAUMON - CHARCUTERIE
HOT DOG - CREPES ...**
à partir de 10H



LA VIE ASSOCIATIVE

LA BIBLIOTHEQUE

RÈGLEMENT

CONCOURS D'ARTS CREATIFS :

La Bibliothèque vous propose un concours :

1. ARTICLE 1 : RÈGLES

- Le concours d'arts créatifs est organisé par les bénévoles de la Bibliothèque.
- Lieu : Vos œuvres sont à déposer lors de permanences de la bibliothèque de 16h30 à 18h tous les lundis.
- Participation : tout enfant peut participer, habitant ou non à Notre Dame des Millières
- Cette activité sera proposée gratuitement.
- Les œuvres devront être réalisées et déposées **avant le 13 janvier 2025**.
- Seront admis : coloriage, dessin, gommettes, collages, peinture, production collective, tout autre moyen d'arts créatifs ...
- Un thème imposé : **HIVER.**
- Ne pas oublier de mettre Nom, Prénom & Age au dos du dessin. (Voir un numéro de téléphone si enfant non scolarisé à NDDM).

2. ARTICLE 2 : REMISE DES LOTS

- Le jury (les bénévoles de la bibliothèque) se réunira pour concertation et désignera les dessins vainqueurs.
- Un gagnant sera choisi par tranche d'âge : 1-3 ans ; 4-6 ans ; 7-9 ans ; 10-12 ans et 13 ans et +. Le jury se garde le droit de décerner des prix spéciaux « entraide » ; « bonne humeur »...
- La liste des gagnants sera diffusée sur la porte de la bibliothèque et distribuée en classe . Les productions seront exposées dans la salle de bibliothèque.
- Ensuite les gagnants choisiront un livre dans le panel proposé. La remise des Livres se fera lors des permanences de la Bibliothèque (pour Rappel elle est ouverte tous les lundis de 16h30 à 18h au 1^{er} étage).

Nous attendons vos chefs d'œuvres !!!



La Bibliothèque de Notre Dame des Millières

La bibliothèque est ouverte à tout le monde (petits et grands, enfants et adultes) les lundis de 16h30 à 18h au 1er étage bâtiment de la mairie.

L'inscription est gratuite.

Pour les enfants nous organisons un concours "arts créatifs" sur le thème de l'hiver.

Ils sont à déposer aux heures de bibliothèque.

Au dos du dessin mettre nom et prénom, âge, n° de téléphone et classe s'il fréquente l'école des Millières.

L'équipe de la bibliothèque

NEW

FOOD TRUCK MEXICAIN

À partir de début janvier, chaque jeudi soir, Stefoo'd bike&truck vous invite à un voyage culinaire au cœur du Mexique ! Savourez nos tacos, burritos et quesadillas, préparés avec soin pour vous offrir une expérience authentique et gourmande. Faites de vos jeudis une véritable fiesta de saveurs !



INFORMATIONS

Systeme d'alerte par téléphone

Pour transmettre les consignes de sécurité aux habitants de Notre Dame des Millières en cas de risque naturel ou technologique, la commune s'est dotée, par l'intermédiaire de l'agglomération Arlysère, d'un système d'alerte par téléphone permettant de transmettre un message vocal à l'ensemble des habitants en quelques minutes.

Comment ça marche ?

- En cas de risque majeur, vous recevrez un message enregistré sur votre téléphone si celui-ci est renseigné dans l'annuaire ou que vous vous êtes fait connaître auprès de la mairie (voir lien ci-dessous). Le numéro qui s'affichera alors sur l'écran de votre téléphone sera le numéro de la mairie 04 79 38 40 95. Quand vous décrocherez, vous entendrez alors « Mairie de Notre Dame des Millières, ceci est un message urgent ; Pour l'écouter, appuyez sur une touche de votre téléphone. »
- Après avoir appuyé sur une touche, écoutez attentivement les consignes qui vous seront données pour vous mettre en sécurité face aux risques.
- A la fin du message, le système d'alerte vous indiquera d'appuyer sur la touche # (dièse) de votre téléphone pour confirmer que vous avez bien pris connaissance du message.
- Appliquez les consignes transmises ! Si vous ne répondez pas lorsque le message vous sera transmis, ou si le message est enregistré sur votre répondeur, le système d'alerte rappellera automatiquement 5 minutes plus tard, et cela 3 fois de suite.

Pour vous inscrire sur ce système d'alerte, 2 possibilités :

- Remplir le formulaire en ligne ici : <https://inscription.cedralis.com/notre-dame-des-millieres>
- Vous rendre à l'accueil de la mairie pour demander votre inscription
- Lien d'inscription par flashcode suivant:



INFORMATIONS DIVERSES

OSTÉOPATHE ANIMALIER

Votre nouvelle ostéopathe animalier à Notre-Dame-des-Millières.

Je suis ravie de vous annoncer mon installation en tant qu'ostéopathe animalier à Notre-Dame-des-Millières, en Savoie.

Passionnée par le bien-être animal, je me suis formée pendant 5 ans dans une école spécialisée en ostéopathie animale, j'ai également validé mes compétences devant le conseil de l'ordre des vétérinaires. J'interviens auprès de vos compagnons, qu'il s'agisse d'animaux de compagnie, de nouveaux animaux de compagnie (NAC), de bovins, d'équins ou de caprins.

Consultations à domicile : un service de proximité

Afin de vous offrir un service pratique et adapté, j'effectue mes consultations directement à domicile dans un périmètre d'une heure autour de Notre-Dame-des-Millières. Vous n'avez plus besoin de vous déplacer ; je viens à vous, que vous soyez en zone rurale ou urbaine, pour répondre aux besoins spécifiques de vos animaux.

L'ostéopathie animale : pour qui et pourquoi ?

L'ostéopathie animale est une approche douce et naturelle qui peut être bénéfique pour toutes les espèces. Que ce soit pour un check-up régulier, une boiterie, un suivi sportif, une gestation, ou encore en post-chirurgie, cette pratique vise à rétablir l'équilibre corporel de votre animal et à améliorer son confort de vie.

Voici quelques motifs pour lesquels l'ostéopathie peut intervenir :

- Check-up croissance ou vieillesse : accompagner votre animal tout au long de sa vie.
- Boiterie ou raideurs : améliorer sa mobilité et soulager ses douleurs.
- Suivi sportif : optimiser les performances et prévenir les blessures.
- Suivi de gestation ou post-mise bas : assurer un bon rétablissement de la mère et du jeune.
- Post-chirurgie : accélérer la récupération et favoriser une guérison optimale.
- Troubles digestifs, neurologiques ou comportementaux : apporter une aide complémentaire pour retrouver un équilibre global.

Prenez rendez-vous dès maintenant !

Pour tout renseignement supplémentaire ou pour fixer une consultation, n'hésitez pas à me contacter au **06 66 02 70 25** ou par mail **paulinevadon23@gmail.com**.

Vous pouvez également me trouver sur les réseaux sociaux (facebook et instagram) au nom de : Pauline Vadon Ostéopathe Animalier. Ensemble, nous veillerons à la santé et au bien-être de vos animaux.

Je suis à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et adapter mes soins en fonction des besoins de chaque animal.



À très bientôt pour le bien-être de vos compagnons !



INFORMATIONS

#ContreLesCambriolages

Check list des précautions à prendre

-  Ne conservez pas d'importantes sommes d'argent en espèces
-  Ne laissez pas de support facilitant l'action d'un cambrioleur
-  Faites relever votre courrier par une personne de votre entourage
-  Rangez vos armes dans un coffret verrouillé et sécurisé
-  Dissimulez vos bijoux et autres objets de valeur
-  N'inscrivez nulle part le numéro de code de votre carte bleue
-  Fermez vos clayettes
Remplacez les clayettes cassées
-  Verrouillez votre porte même en cas de courte absence
-  Ne laissez pas vos clés cachées à proximité de votre domicile
-  Installez des dispositifs de sécurité passive
-  Ne laissez pas les cartons de vos achats de valeur en évidence devant votre poubelle
Compactez-les ou recyclez-les
-  Ne laissez pas vos clés de voiture ou votre portefeuille dans l'entrée de la maison



Gendarmerie nationale
Une force humaine

MOVEMBER



RÉUNION D'INFORMATION

AVEC LE DOCTEUR ADAWI - UROLOGUE AU CHMS

CANCER DE LA PROSTATE
ET AUTRES CANCERS UROLOGIQUES CHEZ L'HOMME

19h00
MERCREDI
11 DECEMBRE 2024
Notre-Dame-des-Millières
Salle du Conseil

ORGANISÉE PAR LA
 C.P.T.S.
Arlysère

→ INSCRIPTIONS PAR SMS AU 07 64 07 62 20

DIVERTISSEMENTS

J-25

Le calendrier de l'Avent qui fait du bien!

à soi et aux autres !

1

Je fais un compliment à quelqu'un

2

J'ose faire quelque chose d'inhabituel

3

Je donne un de mes objets à quelqu'un qui en a besoin

4

Je ferme les yeux en mangeant !

5

Je réfléchis à ce que le dernier événement négatif m'a fait travailler

6

Je souris à un inconnu

7

Je fais la liste des objectifs que j'ai atteints cette année

8

Je donne à manger aux oiseaux dans le jardin ou sur mon balcon

9

Je me fais un petit cadeau

10

Je prends des nouvelles d'un(e) ami(e) que je n'ai pas vu(e) depuis longtemps

11

Je prends une heure rien que pour moi

12

Je me concentre sur ma respiration pendant au moins 1 minute

13

J'écris une lettre positive à mon moi futur

14

Je chante à tue-tête ma chanson préférée

15

J'ose dire "non" quand je n'en ai pas envie

16

J'identifie une pensée négative et je la remplace par un pensée positive

17

Je ferme les yeux et je m'imagine dans un endroit extrêmement agréable pendant 5 minutes en faisant attention à tous mes ressentis

18

Je danse sur une musique entraînante

19

Je mange mon plat préféré surtout si ça n'est pas raisonnable

20

Je n'utilise aucune négation pendant toute la journée

21

Je demande pardon à quelqu'un que j'ai pu blesser

22

Je me regarde dans le miroir et me fais des compliments

23

Je ferme les yeux, j'imagine que je rencontre l'enfant que j'étais et je lui parle ou lui fais un câlin

24

Je dis ou je fais comprendre aux gens que j'aime que je les aime

• Anos chers lecteurs et
chers habitants

JOYEUSES FETES

• Nous vous souhaitons des fêtes
pleines d'amour et de joie

TOUS LES MEMBRES DU CONSEIL
MUNICIPAL
ET MONSIEUR LE MAIRE
VOUS SOUHAITENT DE BELLES
FÊTES DE FIN D'ANNEE

