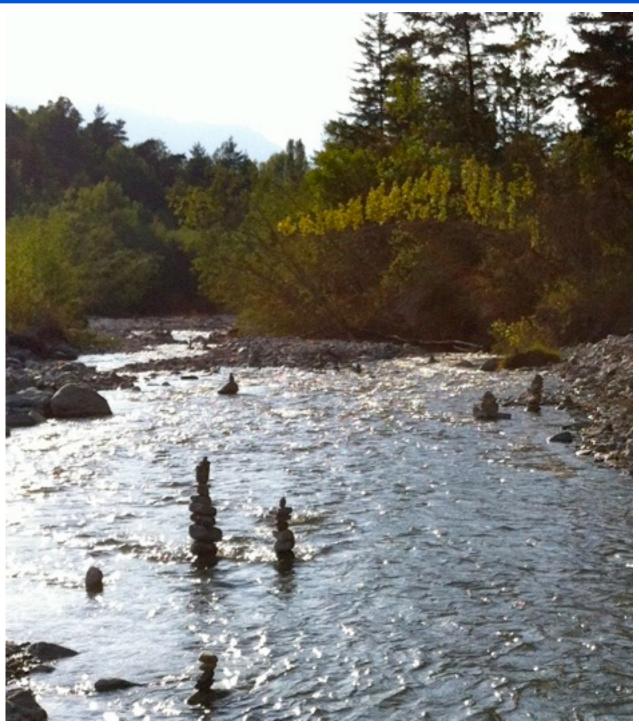
Lou Prabouissou



Land art dans l'Ebron - Prébois été 2015 (cf article page 12)

Bulletin Communal nº 17 Décembre 2015

La lettre du Maire



Bonjour à toutes et à tous,

Au nom de toute l'équipe municipale et en mon nom je viens vous souhaiter une très Bonne et Heureuse Année 2016.

Que 2016 vous apporte bonheur à vous et aux vôtres, la réalisation de vos espoirs, de vos envies, de vos ambitions.

L'Equipe Municipale essaie de faire le maximum pour faire avancer le village tout en respectant les lois et règlements qui nous régissent et en essayant de limiter les dépenses. Ce qui n'est pas aussi évident que ça

Je voudrai rappeler qu'un certain nombre de choses que nous mettons en place ou que nous réalisons sont des obligations légales ou réglementaires qui nous sont imposées par nos organismes de tutelles.

I-Ce qui a été étudié et réalisé en 2015 :

Sécurité :

- Contrôle des extincteurs communaux
- Contrôle GROUPAMA et APAVE des lieux de la Commune ouverts au public
- Validation du réservoir incendie de 200 m3 de la porcherie, mis à disposition par André DELUS

Etude et demande du financement pour notre éclairage public

Nous prévoyons le remplacement de la totalité des ampoules de l'éclairage public par des ampoules économiques, ce qui à terme va nous permettre de réduire notre facture d'éclairage de moitié. Ce projet sera subventionné à 80% par le SEDI.

<u>Préparation et étude des travaux de protection des périmètres de captage de nos sources</u>

Etude du règlement du service de l'eau

Il sera finalisé et validé en début 2016

Travaux routiers

- Travaux de renforcement, de prévention des inondations et de goudronnage sur le Chemin des Rouchilloux
- Renforcement des chemins de Bon et de la Plaine
- Entretien des chemins de la Montagne de l'Aulp

Etude du projet de sécurisation de la circulation routière dans le village

Assistée par la responsable des routes à la Maison du Département de Mens, notre équipe circulation routière (Thomas Caron, Luc Chevilley et Naomi Chambers) a fait une étude sur la sécurisation de la circulation routière dans le village. (Voir page 7 l'article de Naomi Chambers)

Etude de la mise en place de nouveaux containers à déchets.

Michel Curtil, Conseiller Municipal délégué à la Commission déchets de la Communauté de Communes vous en parle page 3 de ce numéro

Suppression de la cabine téléphonique des Petits Moulins :

J'ai demandé à ce que nous gardions la base en béton et le garde-corps, de façon à ce que nos « forestier du village » puisse placer un panneau d'affichage public qui manque à cet endroit.

II- Donc en 2016, la Commune prévoit de finaliser et de réaliser un certain nombre de ces actions et de ces projets initialisés en 2015

Eclairage public

Réalisation des travaux

Circulation routière 1ère phase

<u>Projet de rénovation du toit de la Mairie et mise aux normes de l'installation électrique de l'appartement de la Mairie.</u>

Une subvention a été demandée au département pour le toit de la Mairie.

<u>Finalisation et validation du Règlement du Service de l'eau</u> <u>Lancement de la DUP périmètre de protection de nos sources et lancement des</u>

travaux

En effet, pour permettre la réalisation de ces travaux, nous avons l'obligation de lancer une Déclaration d'Utilité Publique

Lancement de l'étude de réalisation du schéma du réseau d'eau potable

En fait, grâce au suivi de notre employé municipal, ce schéma ne devrait pas demander un énorme travail.

Nettoyage de nos réservoirs d'eau potable

Déplacement et mise en valeur de notre monument aux Morts

III- Nous évoquerons cette année les projets à moyen et plus long terme et l'avenir de nos Communes et de notre Territoire.

La fibre optique et le RIP38

Assainissement

Conséquences des lois NOTRE, ALUR et Acte II de la Loi Montagne

Entre autres le transfert de la compétence sur l'eau aux Communauté de Communes en 2020

Projet Eoliennes et Energies Renouvelables

Etc.

IV- Civisme et de civilité

<u>Le dépôt communal</u>: <u>Nous en reparlerons. Mais merci de ne pas y mettre</u> <u>n'importe quoi</u>

<u>Les nouvelles consignes de tri et les nouvelles installations de dépôts des déchets à Prébois</u>

Recensement 2016 de l'INSEE

Très Bonne et Heureuse Année 2016 à toutes et à tous. Votre Maire, Jean-François HELLY

Les Ordures Ménagères

Pourquoi trier vos déchets ?

Tout d'abord quelques chiffres (2014): le traitement des déchets pour la CDCT (Communauté de Communes Trièves, composée de 3 cantons : Monestier de Clermont, Mens et Clelles) représente un coût total d'environ 1,45 millions d'Euros pour 5993 tonnes soit environ 597 kilos par habitant par an ou 1,64 kg de déchets par habitant par jour.

Répartition par déchet :

Ordures ménagères : 40,38%
Tri sélectif : 13,15%
Fermentescibles : 3,09%
Bâches agricoles : 1,45%
Déchetteries : 41,94%

Les ordures ménagères (2420 tonnes/an) sont transférées vers l'incinérateur de Pontcharra, le coût total revient à environ 298€ la tonne (incinération + transport + charges...etc)

Tri sélectif

- Le verre : 407 tonnes collectées pour un coût total de 26 132€. Le verre nous est racheté pour un montant de 12 496€, ce qui réduit la facture à 13 636€.

En ce qui concerne le verre, on estime aujourd'hui qu'environ 20% des ordures ménagères sont des verres, je vous laisse calculer le prix à l'incinération (20% de 2420 tonnes x 298€) et le manque à gagner si tout était récolté dans les conteneurs... (Sur ce coup là, on est perdant 2 fois...)

- Le papier : 246 tonnes collectées pour un coût total de 18 955€. Rachat : 8 493€

- Les emballages : 135 tonnes collectées (dont 24,5 tonnes refusées... cause : erreur de tri) pour un coût total de 101 791€. Rachat : 115 143€

C'est le seul point bénéficiaire grâce aux aides écoemballages qui nous sont reversées alors surtout

continuez bien à poser vos emballages dans les conteneurs.

Déchetterie

Pratiquement tous les types de déchets sont acceptés (sauf l'amiante), notamment à la déchetterie de Mens. Pour l'ensemble des 3 cantons, 2513 tonnes de déchets sont récupérées pour une dépense totale de 222 495€ et une recette de 40 553€.

Les recettes principales sont : les cartons, la ferraille et les déchets électriques et électroniques.

Malheureusement, beaucoup de cartons, de ferraille et d'objets électroniques se trouvent encore dans les ordures ménagères ce qui, comme le verre, a un coût d'incinération et représente un manque à gagner. Pour information les déchets verts représentent 140 tonnes en déchetterie et sont, en partie, transformés en compost. A ce titre, la CDCT, au pôle de Monestier de Clermont, met à disposition des composteurs de marque « gavottes » (pour ceux qui veulent aller voir sur Internet) au prix de 15€ pièce (vendu avec un biosseau). N'hésitez pas à faire du compost avec vos déchets verts et vos déchets alimentaires (qui représentent plus de 5% des ordures ménagères.... Au prix de 298€ la tonne je vous rappelle !!!). Pour les gens intéressés par les composteurs, contactez-moi, nous pouvons faire une commande groupée.

Conteneurs semi-enterrés

Une campagne est lancée sur les 3 cantons afin qu'il ne reste, à terme, que des conteneurs semi-enterrés. Dans un premier temps seront installés uniquement les conteneurs Ordures Ménagères (courant 2016 voire début 2017) puis, si tout va bien, nous aurons, sur la commune, 2 points de tri avec conteneurs verres, papiers et emballages (un à Prébois et un aux Petits Moulins).

Après tout ce qui a été dit ci-dessus et que j'espère, vous avez bien compris, rejeter ses déchets sans trier n'est plus concevable aujourd'hui. Sans tri, le tarif de la redevance (148€) serait beaucoup plus élevé. Pour info : la redevance que l'on paye aujourd'hui est

la division du coût total (1,45M€) par le nombre de participants sachant que certains payent jusqu'à 20 redevances/an (mini : 1 logement = 1 redevance ; garage, restaurant = 2 redevances - maxi : EPHAD plus de 50 chambres : 20 redevances)

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter et en espérant vous avoir incité à réduire vos déchets, je vous dirai que trier est bon pour la planète mais également bon pour votre portefeuille.

> Michel CURTIL - Maurice VACHIER délégués à la commission ordures ménagères.

Dans les conteneurs bleus : Les papiers, journaux, magazines On ne met pas: On met: Tous les papiers perméables à l'eau : Journaux Les papiers salis ou gras Livres Les films plastiques enveloppant les revues Les papiers spéciaux : calques, papiers peints, papiers kraft, Prospectus cartes postales, papiers cadeaux ou affiches Catalogues Les cartons Magazines

| | Dans les contene | urs verts | : les récipients en verre |
|---|---|-----------|--|
| | On met : | | On ne met pas : |
| • | Les bouteilles | - | La faïence – les verres (pour boire) |
| • | Les bocaux de conserves sans les couvercles | • | Les pots en terre |
| • | Les petits pots sans les couvercles | • | Les miroirs, les vitres, la vaisselle cassée |
| | | - | Les ampoules électriques |

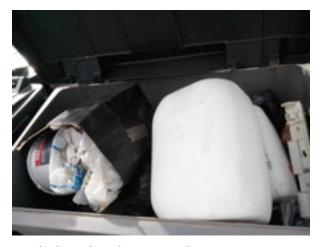
| Dans les conteneurs jaunes : les emballages légers | | | | | |
|--|--|------------------------------|--|--|--|
| | On met : | On ne met pas : | | | |
| • | Les bouteilles plastiques opaques (lait, flacons de liquide vaisselle, flacons d'adoucissant, de gel douche, de shampoing) | Les sacs et films plastiques | | | |

| • | Les bouteilles plastiques transparentes (bouteilles d'huile, bouteilles d'eau avec bouchons, flacons de produits ménagers) | • | Les petits emballages plastiques (pots de yaourts, de crème fraiche) |
|---|--|---|--|
| | Les briques alimentaires (briques de lait, de soupe, de jus de fruit) | • | Les barquettes en aluminium sales ou contenant des restes alimentaires |
| - | Les boites de conserves et les canettes métalliques | - | Les mouchoirs en papier et autres articles hygiéniques |
| | Les barquettes en aluminium | • | Les gros cartons |
| | Les aérosols | | |
| • | Les petits emballages et suremballages en carton | | |

Et si on changeait de mentalité...

(Photos prises le 16 Septembre dans les bacs à ordures ménagères à coté du cimetière de Prebois) :





Grand cageot en carton, fil de fer barbelé, bouteille plastique, bidons de 20l, seau en plastique... etc...

Les conteneurs de tri sont à au moins 3 mètres.... C'est trop loin ????



Rappel : Le point de tri n'est pas une déchèterie !!!

Certains disent que ce ne sont pas les gens de Prébois qui déposent ces déchets..... Pourquoi ne pas installer une caméra sur le centre de tri !!!

Michel CURTIL



Cette année, le recensement se déroule dans notre commune ! Il a lieu du 21 janvier au 20 février 2016. Se faire recenser est un geste civique, qui permet de déterminer la population officielle de chaque commune. C'est simple, utile et sûr...et vous pouvez y répondre par internet ! Voici toutes les informations pour mieux comprendre et pour bien vous faire recenser.

Le recensement, c'est utile à tous

Des résultats du recensement de la population découle la participation de l'État au budget des

communes : plus une commune est peuplée, plus cette participation est importante. Du nombre d'habitants dépendent également le nombre d'élus au conseil municipal, la détermination du mode de scrutin, le nombre de pharmacies...

Par ailleurs, ouvrir une crèche, installer un commerce, construire des logements ou développer les moyens de transport sont des projets s'appuyant sur la connaissance fine de la population de chaque commune (âge, profession, moyens de transport, conditions de logement...). Enfin, le recensement aide également les professionnels à mieux connaître leurs marchés, et les associations leur public.

En bref, le recensement permet de prendre des décisions adaptées aux besoins de la population. C'est pourquoi il est essentiel que chacun y participe!

Le recensement, c'est simple : répondez en ligne comme déjà 3,4 millions de personnes Un agent recenseur recruté par la mairie se présentera chez vous, muni de sa carte officielle. Il vous remettra vos identifiants pour vous faire recenser en ligne.

- Pour répondre par internet, rendez-vous sur le site : <u>www.le-recensement-et-moi.fr</u> et cliquez sur « Accéder au questionnaire en ligne ». Utilisez votre code d'accès et votre mot de passe pour vous connecter. Ils figurent sur la notice d'information que l'agent recenseur vous a remise lors de son passage. Ensuite, vous n'avez plus qu'à vous laisser guider.

 Pendant la période du recensement (21 janvier au 20 février 2016), 2 demi-journées seront proposées pour vous aider à remplir le questionnaire en ligne avec l'aide d'élus de la commune dans la salle du conseil (les dates vous seront communiquées ultérieurement).
- Si vous ne pouvez pas répondre en ligne l'agent recenseur vous remettra lors de son passage les questionnaires papier concernant votre logement et les personnes qui y résident. Remplissez-les lisiblement. Il peut vous aider si vous le souhaitez et viendra ensuite les récupérer à un moment convenu avec vous. Vous pouvez également les envoyer à votre mairie ou à la direction régionale de l'Insee.

Le recensement en ligne, c'est encore plus simple et cela a permis d'économiser 31 tonnes de papier en 2015. On a tous à y gagner!

Le recensement, c'est sûr : vos informations personnelles sont protégées

Seul l'Insee est habilité à exploiter les questionnaires. Ils ne peuvent donc donner lieu à aucun contrôle administratif ou fiscal. Votre nom et votre adresse sont néanmoins nécessaires pour être sûr que les logements et les personnes ne sont comptés qu'une fois. Lors du traitement des questionnaires, votre nom et votre adresse ne sont pas enregistrés et ne sont donc pas conservés dans les bases de données. Enfin, toutes les personnes ayant accès aux questionnaires (dont les agents recenseurs) sont tenues au secret professionnel.

Pour plus d'informations, consultez le site internet : <u>www.le-recensement-et-moi.fr</u>



Amine Attigui

Informations sur les cérémonies

La Mairie vous informe que les cérémonies suivantes : 11 novembre, le dimanche qui suit chaque 19 mars (FNACA), et le 8 mai, auront toujours lieu à 11h30 autour du monument aux morts à Prébois.

Nous espérons vous voir toujours nombreux autour de ces commémorations.



Mairie de Prébois

Sécurité routière sur la Commune

Nous attirons votre attention sur le fait que la commune continue la réflexion sur la question de la sécurité des piétons et de comment réduire la vitesse des véhicules dans le village de Prébois.

Le village de Prébois est un village
« traversé » et il connaît, de ce fait, un
problème d'excès de vitesse et donc de
sécurité. Les Petits Moulins est moins concerné
par ce problème car il n'est pas « traversé ». La
priorité est donc, pour l'instant, mise sur le village.

Nous sommes aidés dans notre réflexion par les techniciens du CG38. Une étude long terme sera entamé avec comme point de départ l'installation de compteurs de vitesse qui révéleront l'exactitude de la problématique et c'est à partir des résultats et de l'analyse de ces chiffres là que les solutions adaptées peuvent être mises en route.

Cependant, ces études prennent bien souvent beaucoup de temps. Souhaitant agir rapidement, nous avons étudié les possibilités court-terme. En effet, nous allons agir en :

- marquant au sol un cheminement piéton le long du village
- posant des panneaux « pédagogiques » le long du village



Les enfants du village en train de travailler sur la sécurité routière en dessinant de possibles panneaux de signalisation.

 faisant des essais avec la pose de
 « glissières plastiques » à des endroits stratégiques dans le village.

Nous vous soulignons que la pose de ces glissières est **provisoire** et sera réalisée dans le cadre d'essais de janvier jusqu'en décembre 2016. Les résultats de ces essais serviront pour une réflexion longue-terme.

Nous vous remercions de votre compréhension et nous nous tenons à votre disposition afin de répondre à vos questions et d'écouter vos remarques et suggestions.

Par ailleurs, une vraie réflexion sur l'embellissement de la place du village est à initier car c'est aussi par ce biais que nous pouvons gagner en réduction de vitesse. Nous vous inviterons à une soirée discussion sur ce thème début 2016. A vos idées !

Naomi Chambers, Thomas Carton, Luc Chevilley et Michel Arnaud



Et si vous vous demandiez combien de personnes autour de vous ont déjà été transfusées... Un million de malades sont soignés chaque année!

N'attendez pas de vous sentir concerné pour faire un don de soi!

Dans le Trièves, plusieurs fois par an, une équipe médicale et de bénévoles vous accueillent pour que votre don de sang se passe au mieux.

Gaelle Carton Dussert

ça s'est passé, et bien passé...

Et bien non, tout ne s'est pas bien passé !!!

Dimanche 14 juin

Le **Vide-Grenier** a été annulé pour cause de pluie.

Dimanche 5 juillet Défilé de chars à Lalley

Les enfants de Prébois ont pu participer au défilé de chars organisé par le Comité des Fêtes de Lalley. Le

thème proposé était « cinéma ». Bénédicte Delus a pris les choses en main. Le dessin animé « Les aristochats » a été choisi, un char prêté par Gérard Delus a été décoré et les enfants déguisés et grimés en chats par Bénédicte.

Fetes de Lalley. Le

Dimanche 18 juillet Challenge Maurice Gauthier

Ce concours de boules, à l'initiative de Jean-Paul Delus, a été une vraie réussite. Quatorze joueurs, se sont partagés sur 2 jeux de boules, aux Petits Moulins chez Marcel Pascal et celui du village.

Journée très réussie, 8 chars magnifiques, décorés avec ingéniosité, réalisme, application et humour.

Avis aux personnes intéressées pour 2016 ! manifestez vous.



Ci-contre : Poignée de main des finalistes Marcel Pascal et Gilles Macchi

à droite : jeu de boules de Prébois village

à gauche : jeu de boules de Marcel Pascal aux Petits Moulins







Nathalie Gauthier

Jean-Paul nous raconte l'histoire de ce challenge : « Quand j'avais 20 ans,-les amateurs de longue sur la commune, avaient rendez-vous le soir aux Petits Moulins, chez Marcel Pascal, pour jouer. Un jour on s'est dit : «si on faisait un petit challenge, avec un trophée ? ». Et nous avons organisé un concours, une fois par an, chacun amenait de quoi manger et après le concours on se faisait une soirée casse-croûte. Le trophée a été gagné plusieurs fois de suite par Maurice Gauthier et lui a donc été attribuée.

Cette année, ces souvenirs formidables m'ont donné envie de relancer ce concours en sa mémoire. En pensant aussi à nos anciens



de gauche à droite : Gilbert Gauthier, Yvon Curtil, Jean Vachier

j'ai organisé ce concours et lui ai donné le nom de "Challenge Maurice Gauthier". Merci à sa fille Nathalie pour le trophée et à tout ceux qui ont donné un coup de main. Et à l'année prochaine...



Quelques jolis gestes de la boule. de gauche à droite : Amine Attigui, Maurice Vachier, Jean-Paul Delus, Marcel Pascal

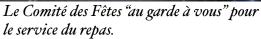
Dimanche 26 juillet «Sur les pas des Huguenots» Pause matinale à Prébois

Dans le cadre d'une manifestation proposée par Trièves Tourisme, en partenariat avec l'association «Sur les pas des Huguenots», le Comité des Fêtes de Prébois a accueilli randonneurs et cavaliers pour un casse-croûte et une dégustation des vins de Prébois.





Le nouveau sentier de grande randonnée (GR®965) est la partie française (374km) du sentier international «Sur les pas des Huguenots» qui suit le tracé historique de l'exil des Huguenots après la révocation de l'édit de Nantes. De Poët-Laval dans la Drôme à Bad Karlshafen en Allemagne, 1800km, comprenant un passage dans le Trièves : col de Menée, Le Percy, Monestier-du-Percy, Prébois, Mens et Saint-Jean-d'Hérans. Il quitte le Trièves au Pont de Cognet pour entrer en Matheysine.



Samedi 22 et Dimanche 26 août Vogue de Prébois

Soirée Repas puis bal avec l'orchestre Zezette Taupe... Beaucoup de monde et une belle ambiance. Le Comité des Fêtes a assuré et remercie tous les bénévoles qui sont venus à un moment, donner un peu de leur temps pour que la fête soit.

Le groupe des aquarellistes de Prébois a, pour l'occasion, offert au regard du public quelques aquarelles.

Dimanche midi, temps incertain et pique-nique sous les barnums où deux artisans de Prébois ont exposé leur production : Adrienne Demet et l'originalité de ses objets et petits mobiliers en bois de palettes ; et avec ses superbes couteaux forgés à Prébois.







Dimanche 26 août Fête de Moulin Vieux

au théâtre de verdure André Salomon

Les vignes de Prébois en fête ce dimanche matin! Les vignerons ont honoré la mémoire de leurs aînés, sous la baguette virtuose d'Eric Montbel et ses 10 musiciens du Baletti de Marseille, pour un «passé recomposé» de ce pays de bon vin et de race de coquins!



Avec la participation de Valérie et sa calèche , et de Véronique pour «France Mistral».









Samedi 31 octobre Halloween

Un nombre impressionnant de petites sorcières, jeunes sorciers, diables et

squelettes en tous genres a envahi cette année nos maisons. Un petit monde bien sympathique, aimable et poli, accompagné de quelques courageuses et bienveillantes mamans.



Mercredi 11 novembre Cérémonie de commémoration de l'armistice de 1918

Le Maire a lu le message du 11 novembre 2015 du secrétaire d'état chargé des anciens combattants et de la mémoire dont voici la conclusion : « Tous les morts pour la France, hier dans la grande guerre, dans la seconde guerre mondiale, dans les guerres de décolonisation, aujourd'hui dans les opérations extérieures sont désormais réunis dans le souvenir et dans l'hommage à la nation. Ne pas les oublier, et transmettre le message mémoriel aux jeunes générations est notre devoir et relève de notre responsabilité collective.»



Samedi 7 novembre Sixième Soirée des Diseurs. Ci dessous, les diseurs....





Les enfants ont participé à l'installation de la crèche dans l'église



Land Art dans l'Ebron

Cet été, l'Ebron a été un site privilégié pour quelques "land artists" ...



Certains passants n'en croyaient pas leurs yeux et se sont demandés si quelques extra terrestres n'étaient pas venus s'amuser dans notre Ebron en nous laissant quelques marques de leur passage??? Des empilements de cailloux en équilibre, des cairns, partout au fil du courant et tout au long de l'Ebron, des grands, des petits, des gros, des joufflus,

des hauts, des dégingandés, des sérieux, des rigolos, des nombreux formant des familles, des colonies, des villages...

Qu'est ce ???

Quelques recherches... Internet c'est pratique... et bien c'est du Land Art! du vrai Land Art!

Qu'est ce que le Land Art?

En français, on l'appelle aussi "art in situ" ou "art en nature" ou "art environnemental". Le land art est né aux Etats-Unis dans les années 60. Il

ufflus,

a fait sortir l'art des musées et galeries en s'appuyant sur les grands espaces et les éléments naturels. Il représente une tendance de l'art contemporain, utilisant le cadre et les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, sable, rocher, etc.). Les œuvres sont à l'extérieur, exposées aux éléments, et soumises à l'érosion naturelle, donc éphémères. Ainsi, certaines ont disparu et il ne reste que leur souvenir photographique. De plus cette tendance artistique prône l'écologie, ce qui fait son succès actuel. (cf wikipédia)

Claire Ardouin_









Le Comité des Fêtes vous parle....

L'assemblée Générale du Comité des Fêtes s'est tenue le 14 novembre 2015. Daniel Zanardi n'a pas souhaité renouveler son mandat de président. Françoise Dussert a été élue à l'unanimité. Le reste du bureau est inchangé. Une décision a été prise en ce qui concerne l'information aux villageois :

- Il n'y aura plus d'affi chettes distribuées systématiquement dans les boites aux lettres
- Un panneau d'affichage dédié au comité des fêtes sera très prochainement mis à sa disposition sous le porche de la salle des fêtes.
- -Une adresse mail est crée : <u>comitefete@prebois.net</u>
 - Le site Internet : prebois.net

Dorénavant, toutes les informations sur les manifestations ne seront signalées que par l'intermédiaire de l'affichage sur les panneaux publics, aux Petits Moulins et au village.

à noter sur vos agendas...

- -Fête de l'Epiphanie et voeux du Maire, samedi 9 janvier à 16h avec la traditionnelle pogne des rois
- -Fête de la St Vincent, organisée par les vignerons : Samedi 30 janvier
- -Bal masqué, organisé par le Comité des Fêtes: Samedi 13 Février
- -Soirée jeu, organisée par le comité des fêtes: Samedi 12 mars

Méditation dans le Trièves

Connaissez-vous Jon Kabat-Zinn ? Ce médecin a créé un programme de méditation laïque pour apprendre à mieux gérer ses émotions, se concentrer, connaître la relation de l'esprit avec le corps, vivre en pleine conscience en profitant du moment présent. Ceci permet également de diminuer l'anxiété, la douleur, la rumination mentale, la dépression et ses rechutes, l'insomnie, etc... Cette méthode s'étend sur 8 séances hebdomadaires et s'adresse à toute personne voulant méditer avec un guide.

Je vous propose une séance d'information (obligatoire pour s'inscrire au programme) le jeudi 07 janvier 2016 à 20h à la salle des fêtes de Prébois

Pour des informations supplémentaires vous pouvez me contacter :

Adrienne Demet
Mobile : 0685/287 347

Mail : meditationkz@gmail.com

Facebook.com: méditation KZ

Les astuces d'autrefois, pour aujourd'hui

Annie a testé pour nous :

- Faire disparaitre un cors au pied

Prendre une feuille de joubarbe des toits, l'ouvrir et la maintenir sur le cors à l'aide d'un pansement. Renouveler si nécessaire.

Commentaire d'Annie : « C'est très efficace. Ce remède serait également bon contre les verrues et les piqures d'insectes... mais je n'ai pas essayé.»



- Nettoyer une casserole Joubarbe des toits

que l'on a oublié sur le feuSaupoudrer toute la surface brulée d'une bonne couche de bicarbonate de soude. Laisser agir un jour ou deux. Rincer. La casserole en ressortira pratiquement propre.

- La **cuisson des légumes**, surtout ceux qui sont durs à cuire comme les blettes ou les cardons, cuisent plus vite si on ajoute à l'eau de cuisson Une pincée de bicarbonate de soude.

Commentaire d'Annie: mettre moins de sel et ne pas utiliser le bicarbonate de soude dans une casserole en aluminium.



Garnet Rose

- * Robin, 2ième arrière petit enfant de Jeanine Sambin -Beaup est né en juillet
- * Tom, fils de Laurie Scrimgeour et Maxime Poulat est né en juillet
- * Prune et Léonie, filles de Anouchka Hrdy et Loïc Cloez sont nées en octobre



Solution du mots croisés du Lou Prabouissou n°16

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| I | 0 | В | S | 0 | L | Е | Т | Е | | | Н | Р |
| II | В | R | 0 | D | Е | | U | S | Α | G | Е | R |
| Ш | L | J | Ν | Е | | J | Е | | L | Ш | G | 0 |
| IV | I | N | | S | Е | Α | | Α | Р | R | Е | S |
| ٧ | G | Е | L | | С | R | Е | D | I | В | L | E |
| VI | Α | | Р | Α | R | D | 0 | N | N | Е | | |
| VII | Т | Е | | В | Α | I | L | | I | R | ı | s |
| VIII | 0 | R | D | 0 | N | N | Е | Е | s | | N | А |
| IX | ı | | R | U | | Α | | s | Т | Α | N | D |
| Χ | R | 0 | U | Т | Α | G | Ε | | Ε | G | Е | Е |
| ΧI | Е | N | S | I | L | Е | | 0 | S | Е | s | |

J'ai fait une erreur dans la définition du 9, qui était «sportifs de montagne» au lieu de «sports de montagne. Veuillez m'en excuser.

Claire Ardouin_

Le Courrier des Lecteurs...

60£21 et le Trièves dans tout ça ?

L'usieurs personnes se sont réunies le 06 novembre dernier afin de réfléchir à des actions concrètes dans le Trièves autour du réchauffement climatique à l'heure de la 60£ 21.

Trois groupes se sont formés suite à cette soirée d'échange entre Trièvois.

- √ Un premier groupe intéressé par une action locale (vous les avez peut-être croisés lors du marché à Mens ou à Monestier de Glermont le we du début de la GOL21).
- √ Un deuxième groupe souhaitait se rendre à Grenoble le 29/11 pour manifester afin de montrer que les citoyens sont sensibles au réchayffement climatique et que cela n'est pas qu'une affaire d'état. Nous avons fait une chaîne humaine et encerclé le marché de Noël.
- √ Le dernier groupe voulait se rendre à Laris le 12 décembre afin de focaliser l'attention sur les

citoyens et non sur les représentants des états qui prendront un accord que l'on sait déjà insyffisant pour diminuer le réchayffement climatique à 2 degré d'ici à 2020. Ils y sont et nous raconterons après la 60£21 ce qu'ils ont fait comme action.

Ges différentes actions sont passées... dans un climat que vous connaissez tous.

Nous souhaitons faire le bilan de ces différentes actions, mais surtout, nous souhaitons une continuité à nos réflexions. Le réchauffement climatique est un problème que nous allons devoir solutionner pour et avec les générations à venir.

Si vous aussi vous vous sentez concerné venez nous rejoindre en nous contactant par mail : <u>trieves21@gmail.com</u>.

Adrienne Demet

"Goûter du Maire" 1974 Un grand merci à Joël Jolly qui nous a prêté cette photo.



-Au 1er rang, de gauche à droite : Maria Gauthier de Vareilles, Léon Sambin, Auguste Emery, Maria Gauthier épouse Emery, Hélène Pascal

-Au 2ième rang : Maria Breyton, Emma Ripert, Fernand Gauthier, Marie Vial, Jules Gauthier, Lucie Claret, Flavie Carton, Maddy Giai-Checa

-Au 3ième rang : Henri Ripert, Marcel Leprince, Claire Gauthier, Emma Gauthier, Marthe Caleffi, Maximin Oddos, Paul Ripert (Maire)

-Au 4ième rang : Simone Pascal, Eloi Gros, Yvonne Lucet, Marie-Louise Gros, Aline André, Thérèse Terrat, Roselyne Jolly, Arlette Ripert

| SOMI | MAIRE | Le Comité des Fêtes Vous parle pr | 4 |
|------------------------|------------|-----------------------------------|---|
| La lettre du Maire | p2 | A noter sur vos agendas pr | 4 |
| Les ordures ménagères | р3 | Méditation dans le Trièves pr | 4 |
| Recensement | p 5 | Les astuces d'autrefois pi | 4 |
| Info mairie | p6 | Carnet rose pi | 5 |
| Sécurité routière | P7 | Pizzaiolo pr | 5 |
| Don du sang | p7 | Solution Mots croisés pr | 5 |
| ça s'est passé et bien | p8 | Le courrier des lecteurs pr | 5 |
| Land Art dans l'Ebron | p13 | Photo «Goûter du Maire» pr | 6 |

Ce journal est le vôtre, faites nous parvenir vos articles, vos idées.

Retrouver le journal sur le site de prebois.net.

L'EQUIPE DE REDACTION : Naomi Chambers, Françoise Dussert, Claire Ardouin et Jean-François Helly (responsable de publication)