

L'écho du conseil

▼ 6 juillet 2022

▷ Après en avoir délibéré, les membres du conseil municipal approuvent, à l'unanimité, la décision budgétaire modificative n°1 – Budget murs nus

▷ Après en avoir délibéré, les membres du conseil municipal approuvent, à l'unanimité, la décision budgétaire modificative n°1 - Budget principal

▷ Après en avoir délibéré, les membres du conseil municipal décident, à l'unanimité, d'amortir, en une seule fois, sur l'exercice 2022, l'attribution de compensation d'investissement 2021 versée à la CUGBM. Les crédits nécessaires ont été inscrits au budget principal.

▷ Après en avoir délibéré, les membres du conseil municipal décident de procéder à la neutralisation totale de la dotation aux amortissements 2022 de l'attribution de compensation d'investissement versée en 2021 par la commune à la CUGBM d'un montant total de 48 858,23 € :

1. 4 711,50€ pour les eaux pluviales,
2. 44 146,73€ pour la voirie.

Les crédits nécessaires ont été inscrits au budget principal 2022.

▷ Le conseil municipal, après en avoir délibéré, désigne les membres du conseil d'administration du Centre Communal d'Action Sociale suivants (CCAS) :

- Président : Monsieur Huot Daniel
- 5 membres élus : Regennass Philippe, Jay Karène, Léchine Patricia, Lethier Daniel, Rousset Valerie,
- 5 membres désignés représentants des associations : Le Barbenchon Florence, Bonnet Fabienne, Oppo Diane, Monnet Cécile, Pepiot Catherine.

▷ En raison de l'augmentation des prix de l'électricité et du fuel, le maire propose de revaloriser le tarif du chauffage lors de la location des salles des fêtes, à compter du 1^{er} octobre 2022.

▷ Afin d'améliorer le stationnement, le maire présente le projet d'aménagement de deux emplacements de stationnement, 30 rue de la Gare, de la CUGBM. Les membres du conseil municipal émettent un avis favorable.

▼ 26 juillet 2022

▷ L'exposé du maire entendu et après en avoir délibéré, les membres du conseil municipal approuvent, à l'unanimité, la décision budgétaire modificative n°2 – Budget murs nus.

▷ La commune de Mamirole met à disposition de l'Ecole Nationale d'Industrie Laitière (ENIL) certains équipements sportifs (Gymnase, terrain de foot) pour la pratique de l'éducation physique et sportive des élèves.

Une convention a été établie pour une durée de 3 ans à compter du 1^{er} septembre 2022 renouvelable une fois par tacite reconduction.

L'exposé du maire entendu et après en avoir délibéré, les membres du conseil municipal prennent acte des dispositions de cette convention et autorisent, à l'unanimité, le maire à la signer avec la directrice de l'ENIL.

▷ Afin de permettre à l'école de musique du plateau de mener à bien ses différentes actions, la commune a décidé de mettre à disposition les locaux situés au rez-de-chaussée de l'immeuble « ancienne mairie », sis 2 rue de l'Église, suivants :

1. le local « bureau de direction » d'une superficie de 25,50 m²,
2. la salle de réunion n°1 d'une superficie de 40 m²,
3. salle de réunion n°2 d'une superficie de 40 m².

La convention de mise à disposition signée le 24/03/2016 étant arrivée à échéance, les membres du conseil municipal autorisent, à l'unanimité, le maire à signer son renouvellement.

▼ 30 août 2022

▷ Le maire informe les membres du conseil municipal qu'il a fait part au Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Doubs du souhait de la commune de se joindre à la procédure de réalisation d'un marché public d'assurances garantissant les risques financiers encourus par la commune à l'égard de son personnel avec effet au 1^{er} janvier 2023.

Le conseil municipal décide, à l'unanimité, d'adhérer au contrat d'assurance des risques statutaires.

▷ Avis de la commune sur la procédure de révision allégée n°3 du PLU :

Le maire rappelle que la procédure de révision allégée du PLU a pour objet unique de réduire le sous-secteur N₉ au profit du sous-secteur A₉ afin de permettre à une exploitation agricole existante de poursuivre son activité, de mettre aux normes ses installations et de se développer.

La CUGBM s'est prononcée favorablement sur le bilan de la concertation préalable nécessaire au projet de révision allégée n°3 du PLU et a arrêté le projet de révision par délibération en date du 23 juin 2022.

L'exposé du maire entendu et après en avoir délibéré, les membres du conseil municipal émettent, à l'unanimité, un avis favorable au projet de révision simplifiée.

▷ Motion de soutien au diplôme universitaire Gestionnaire Administratif – Secrétaire de Mairie (GASM) :

Vu :

1. le code général de la fonction publique ;
2. le décret n°85-643 du 26 juin 1985 relatif aux centres de gestion ;
3. la délibération du 6 juillet 2022 du conseil d'administration du CDG25 soutenant la motion adoptée par le Conseil d'Administration du CDG70 en date du 31 mai 2022 ;

Le conseil municipal, sur le rapport du maire, et après en avoir délibéré, affirme son soutien à la formation des secrétaires de mairie du Diplôme Universitaire GASM.

▷ Le montant du Fonds de Péréquation Intercommunal et Communal (PIC) perçu en 2022 s'élève à 22 468 €.

▷ La Caisse d'Allocations Familiales du Doubs a procédé au versement du solde du droit Contrat Enfance et Jeunesse (CEJ) 2021 d'un montant de 7 716,6€ et au versement de l'acompte du droit CEJ 2022 d'un montant de 18 101€.

L'édito du maire

L'automne arrive à grands pas. L'été est passé, mais les journées sont encore belles et quelquefois fraîches. J'espère que malgré la sécheresse et les températures élevées vous avez pu en profiter pour vous reposer.

C'est la rentrée. Rentrée pour les classes primaires et maternelles qui, pour les tout petits représente parfois un grand changement lors d'une première scolarisation.

Changement également pour celles et ceux qui vont découvrir pour la première fois le collège et le transport en bus.

Rentrée pour les associations qui vous proposent toujours plus d'activités. Le forum, début septembre, leur a permis de présen-

ter un large éventail d'activités variées.

Nos associations se sont mobilisées pour organiser de belles animations durant l'été : concours de pétanque, marche gourmande de l'ESM Handball, tournoi de foot U7 à U13 mini coupe du monde, fête du village et fête foraine avec Color Mamirolle, vide grenier...

La bibliothèque vous a permis de rencontrer un auteur de bandes dessinées, Fabrice Erre, qui participait à l'événement littéraire Livre dans la Boucle de Grand Besançon Métropole.

Cette belle dynamique continue : beaucoup de reprises début septembre : Au fil des chants, step, yoga, danse enfants, gym,

Bébé-livres, Sopralti, la couture, l'atelier création, le théâtre, la bibliothèque avec de nouveaux horaires, le hand, le foot.

Un événement Via Francigèna a été organisé autour de Mamirolle le 8 octobre et le concours de fromages FROMONVAL défend sa réputation le 15 octobre. Chacun.e peut trouver une activité localement. Le lien social est réactivé. C'est du bien vivre ensemble !

Cependant, quelques nuages assombrissent l'avenir : l'envolée du prix de l'énergie, une inflation qui continue de croître, en Ukraine la guerre toujours présente, l'environnement à préserver et le COVID qui repointe le bout de son nez.

Modification de carrefour



Le carrefour de la Grande Rue et de la rue des Quatre vents avec accès à la RN 57 a été modifié.

Ce carrefour est situé à proximité de la zone d'Activité Économique du Clousey. Une étude a été engagée car il était dangereux. C'est un carrefour à trois branches en double sens avec une bretelle d'accès à la RN 57.

Aux heures de pointe, l'insertion des véhicules en sortie de la rue des Quatre Vents est rendue difficile par un manque de visibilité des véhicules arrivant de la Grande rue ainsi que par leur vitesse. Il est également nécessaire que les poids lourds sortant de la zone du Clousey et voulant reprendre la RN 57 puissent effectuer cette giration sans faire un détour dans d'autres rues de la commune.

L'étude a porté sur le fonctionnement actuel du carrefour, sur les flux dans les diverses branches et sur la vitesse. Il fallait rendre compréhensible le fonctionnement en limitant impérativement la vitesse de tous les véhicules l'utilisant.

Les enjeux étaient de faire évoluer l'aménagement et d'adapter la gestion en renforçant la lisibilité et la sécurisation de l'intersection. Les contraintes à respecter étaient le maintien des sens de circulation en conservant l'ensemble des mouvements du carrefour, garantir aux véhicules PL -en particulier ceux des

pompiers- la possibilité d'effectuer un demi-tour pour accéder à la RN57. Le tout devait se faire avec le maintien des limites « maximales » actuelles, à savoir la clôture et l'arborisation de la parcelle Interstrap et le talus d'accès à la RN 57.

Les études ont permis de générer plusieurs variantes avec analyse multicritères. Au vu de cette analyse, la variante de maintien de la gestion en perte de priorité était recommandée. Elle a été validée par le Conseil Municipal et mise en œuvre sur le terrain :

- Mise en place d'un stop à l'intersection Grande Rue et Rue des Quatre Vents avec marquage au sol d'un îlot zébrés et de plots balises sur le côté gauche en direction de Besançon.
- Mise en place d'un stop rue des Quatre Vents en sortie de la zone du Clousey

Ces équipements permettent : la limitation des vitesses, la compréhension du fonctionnement du carrefour, l'écoulement des véhicules, la visibilité et la sécurisation des mouvements tournants, l'accessibilité des PL à la RN 57 depuis la zone du Clousey. Les contraintes d'aménagement étaient peu élevées.

Le maire, Daniel Huot

Affouage 2022-2023

L'attribution des lots de bois par la commune aux particuliers s'est effectuée l'année dernière par tirage au sort.

L'expérience ayant été concluante, ce mode d'attribution est reconduit en 2022-2023. L'attribution se fera à raison d'un seul lot par foyer (environ 10 stères) uniquement en mairie, en nom propre sur production d'un justificatif de domicile et d'identité.

► Pré-inscription des affouagistes

- jusqu'au lundi 31 octobre 2022 inclus
(aux heures d'ouverture de la mairie)

► Obligations de l'affouagiste

- souscrire une assurance responsabilité civile chef de famille,
- informer son assureur de ses activités d'affouagiste-exploitant,
- présenter une copie de l'attestation d'assurance en mairie.

Cuve de récupération d'eau pluviale

Le changement climatique est une réalité dont chacun peut désormais ressentir les effets. Sur une année complète, il ne pleut pas moins, mais il pleut différemment, avec parfois de longues périodes de sécheresse et des épisodes pluvieux plus brefs et intenses qu'il y a quelques années. Dans la région de Besançon, cela correspond à environ 1200 mm de précipitations par an, soit 1200 litres par mètre carré. Cela signifie que, potentiellement, un pan de toiture d'environ 50 m² pourrait permettre de collecter 60 m³ d'eau de pluie par an.

Partant de ces constats et bénéficiant d'une aide de l'agence de l'eau Rhône Méditerranée Corse ainsi que de la Région Bourgogne Franche-Comté, le conseil municipal de Mamirolle s'est prononcé à l'unanimité en faveur de la création d'une cuve de récupération d'eau pluviale accolée au bâtiment communal qui se situe à côté de la station d'épuration. L'eau de cette cuve pourra être utilisée à tous moments (sécheresse ou non) par les services techniques pour l'arrosage d'espaces verts, le nettoyage et idéalement pour alimenter la désherbeuse à mousse, forte consommatrice d'eau.

D'un point de vue financier, si l'agence de l'eau et la Région subventionnent une partie du projet, c'est parce qu'il permet la déconnexion des eaux pluviales du réseau d'assainissement. Car une fois que la cuve est remplie, son trop-plein rejette l'eau dans une tranchée qui permet une infiltration directe dans le terrain naturel. Ce principe de déconnexion permet de limiter la mise en charge des canalisations d'assainissement qui, lorsqu'elles sont saturées, peuvent rejeter des eaux usées directement dans le milieu naturel avant qu'elles ne soient traitées.

Quelques chiffres

- ▶ Volume de la cuve : 30 m³
- ▶ Coût total : 17 000 €
- ▶ Subventions :
 - 6 000 € agence de l'eau
 - 3 600 € Région



© Alexandre Benoît-Gonin

Il est bien évident que la rentabilité économique n'est pas l'argument principal pour développer ce type de projet, mais il présente la double vertu d'économiser de l'eau potable (notamment en période sèche) qui serait utilisée pour toute autre chose que la consommation humaine et de limiter les pollutions par débordement des dispositifs de collecte des eaux usées.

Cette première réalisation qui a été confiée à une entreprise communale (SARL Multi Maçonnerie) amène les membres de la commission travaux à étudier d'autres possibilités de développement de ce type de projet en utilisant du patrimoine communal déjà existant.

Alexandre Benoît-Gonin
3^e adjoint en charge du développement durable

Commémoration de l'Armistice de 1918



La commémoration du 11-Novembre se déroulera au monument aux morts à 10h45. À l'issue de la cérémonie, les habitants de Mamirolle, du Gratteris et de la Chevillotte sont invités au vin d'honneur qui sera servi à la mairie.

En amont de la cérémonie, les Anciens combattants vendront le traditionnel bleuet. Aujourd'hui, symbole de mémoire, le bleuet représentait, pendant la Première Guerre mondiale, le jeune soldat fraîchement arrivé sur le champ de bataille.

Les fonds récoltés financent l'action sociale en faveur des anciens combattants, des blessés et victimes de guerre et de terrorisme, et des pupilles de la Nation et de leur famille.

Sécheresse : recensement des dommages

La sécheresse de cette année 2022 a pu provoquer des dommages sur les constructions du fait du retrait/gonflement des sols. Si vous êtes dans cette situation, nous vous suggérons de contacter la mairie avant le 31 octobre 2022 à l'adresse :

▶ mairie@mamirolle.com

Bientôt les fêtes...



Les fêtes approchent. Cette année, la mairie propose à tous les enfants de la commune, âgés de 2 ans à 102 ans, de participer à la décoration du sapin du village.

Le principe est tout simple : fabriquer à partir d'éléments végétaux (*pommes de pins, branches, bois, ficelle, raphia, fruits, fleurs, lierre...*) une décoration sur le thème de la forêt.

Nous vous donnons rendez-vous :

- ▶ le samedi 17 décembre à partir de 16h30 au centre commercial

pour accrocher votre création dans l'arbre.

Vin chaud (pour les grands), douceurs (pour les petits) et convivialité (pour tous) seront de la partie !

Nous vous attendons nombreux !

L'équipe municipale

ou d'envoyer un courrier (avec photos), afin qu'un recensement précis soit réalisé pour la constitution du dossier de reconnaissance de l'état de catastrophe naturelle.

Vous pouvez également contacter l'association Les oubliés de la canicule : <https://www.lesoubliésdelacanicule.org/>

Recensement

La commune va réaliser du 19 janvier au 18 février 2023 le recensement de la population.

Ce recensement est important pour la commune. De sa qualité dépendent le calcul de la population légale ainsi que les résultats statistiques concernant les caractéristiques de la population et des logements.

«Les chiffres de population tirés du recensement servent de référence pour l'application de nombreuses dispositions

concernant les collectivités locales : dotations de l'État aux communes, modalités d'organisation des conseils municipaux, statut et rémunération des personnels de la fonction publique territoriale mais aussi pour l'urbanisme, l'implantation des pharmacies, etc.

Au total, plus de 350 dispositions font référence à un chiffre de population, à fournir donc avec un haut degré de qualité».

Plusieurs textes législatifs encadrent le

recensement de la population, c'est une obligation d'y répondre. Lors du dernier recensement, au niveau national, 70% de la population avait répondu par internet.

La réponse sur les questionnaires papier restera possible pour les personnes qui ne maîtrisent pas l'outil informatique.

Afin d'organiser au mieux ce recensement, la commune recrutera trois agents recenseurs.

Christophe Manganoni

Fromonval

Fromonval revient à Mamirolle pour sa 31^{ème} édition :

► samedi 15 octobre de 16h00 à 18h00 la salle des fêtes.

Cet évènement, qui avait pris racine à Trépot, s'installe, depuis 2012 à Mamirolle, avec le soutien technique et logistique de la mairie de Mamirolle, du département du Doubs et l'aide des enseignants de l'ENIL qui œuvrent pour que ce concours international soit à la hauteur de sa réputation.

Cette année, 22 concours sont prévus (pâtes molles, pâtes pressées, tomes, raclettes, fromages de chèvre, cancoillotte, beurre et yaourts) et 200 juges sont attendus. Roland Motte, jardinier professionnel et chroniqueur à France bleu, sera l'invité d'honneur.

► À 18h30, la réception officielle rendra hommage à deux membres de Fromonval, disparus brutalement : Josephine Vieille et Danièle Girardot.

► Il sera possible d'acheter les produits du concours à prix (très) attractifs à partir de 22h00 puis le mercredi 19 et le jeudi 20 octobre de 16h00 à 19h00 à la Fromagerie-musée de Trépot.

▼ Contacts

Roland Philippe
06.84.38.51.56
rolandphilippe0624@orange.fr



SNCF Réseau : travaux

Les travaux de modernisation de la ligne des Horlogers se poursuivent.

► jusqu'au vendredi 30 décembre (jour et nuit)

Ils généreront des nuisances sonores. Par ailleurs, pour garantir la sécurité de ses agents, SNCF Réseau mettra en place des dispositifs sonores pour annoncer l'arrivée d'engins de travaux.

Bourse aux jouets

La commune organise une bourse aux jouets pour l'AFM Théléthon

► Samedi 12 novembre salle des fêtes

Tous les détails en page agenda

AFM TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUERIR



CCAS de Mamirolle Opération Boîtes de Noël 2022

Philippe Regennass, vice président du CCAS

À l'approche des fêtes de fin d'année, le CCAS de Mamirolle a décidé de renouveler l'opération «Boîtes de Noël», qui avait eu un vrai succès ces deux dernières années. Petit rappel.

► Comment faire ?

Le concept est très simple ! Glisser 5 objets (neufs ou en très bon état) dans une boîte à chaussures. L'idée de cette boîte est d'offrir :

- 1 vêtement chaud (bonnet, écharpe, gants...),
- 1 produit d'hygiène ou de beauté (masque chirurgical, gel hydroalcoolique, savon, rasoir...),
- 1 produit alimentaire (chocolats,

bonbons, gâteaux, boîte de conserve qui s'ouvre facilement...),

- 1 jeu ou 1 livre ou 1 jouet,
- 1 petit mot ou un dessin.

Cette règle des 5 objets permet l'équité entre les personnes à qui elles seront distribuées. Sur chaque boîte, il est d'ailleurs conseillé d'indiquer si elle est destinée à un homme, une femme ou un enfant. Les médicaments et l'alcool sont interdits. Quand votre colis est prêt, emballez-le avec du joli papier cadeaux et nouez le tout avec un ruban ou de la ficelle.

► Où déposer ma boîte de Noël ?
Déposer vos boîtes en mairie. Elles

seront ensuite remises à une ou plusieurs associations caritatives locales (Secours catholique, Restos du cœur...) qui en assureront la distribution.



À votre bon cœur !

C'est la rentrée ! *Maud Coruk*

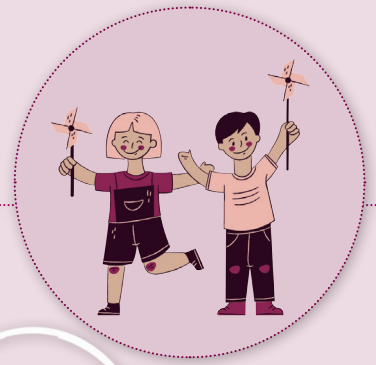


Ducôté de l'élémentaire, l'effectifs'élève à 130 élèves et une classe a été créée. La directrice, Nathalie Bourrasseau, a accueilli une nouvelle équipe d'enseignants. Adeline Launay et Stéphanie Ricoux se partagent les élèves du CP. Céline Ulias et Stéphanie Ricoux ont la charge des CE1. Nathalie Bourrasseau et Anaïs Guyot assurent le CE2, Pauline Salomon la classe de CM1 et Marc Robaldo celle des CM2. Karine Matas occupe le poste d'AESH et Jean-Michel Jeannot est remplaçant rattaché au Groupe Scolaire de Mamirolle.



Du côté de la maternelle, l'effectif s'élève à 73 élèves et une classe a été supprimée. En remplacement de Patricia Sapolin, partie à la retraite, Jérémy André a repris le poste de Directeur de l'école. Il a en charge la classe de grande section, Christine Jobard celle des moyenne et grande sections et Adeline Wissemberg s'occupe des petite et moyenne sections. Sophie Mathevon et Valérie Hinge occupent les postes d'ATSEM.

Bienvenue aux nouveaux professeurs et belle année scolaire à tous.



Départ à la retraite de Patricia Sapolin

Après 34 années passées en tant que directrice enseignante à l'école maternelle de Mamirolle, Patricia Sapolin a pris sa retraite.

Au mois de juin, une fête surprise a été organisée en son honneur. Avec la complicité de son fils qui a prétendu l'amener au restaurant, Patricia SAPOLIN a eu la joie d'être amenée à la salle des fêtes où plus de 200 personnes, dont ses anciens et actuels élèves, l'attendaient. Un moment fort en émotion pour Patricia Sapolin.

Quelques semaines plus tard, un autre moment de convivialité a été organisé au sein du groupe scolaire où enseignants et élus ont eu l'occasion de vivre des instants très émouvants.

Pour clôturer sa carrière, le spectacle de fin d'année sur le thème du cirque qui n'a pas pu être présenté pendant la kermesse (suite à une épidémie de COVID) a pu se faire avant les vacances. L'occasion de terminer sa carrière en beauté.

Qui est Jérémy André le nouveau directeur de l'École Maternelle ?

Originaire de Nods, il a passé un an à l'élémentaire à Mamirolle à sa sortie d'études.

Il a ensuite fait toute sa carrière en Ecole Maternelle à Villers-le-Lac puis à Charmavillers. Pendant 8 ans, il a eu en charge la direction de l'école et les classes de petite, moyenne, grande sections et CP.

► Quels sont les projets pour l'école maternelle ?

Il souhaite continuer ce qui a été mis en place par sa prédécesseure : spectacle à l'école, kermesse..

Ce qui lui tient à cœur serait de faire rentrer les parents dans les classes.

Même si les couloirs sont parfois étroits aux heures d'ouverture et de fermeture de l'école, il apprécie le fait de pouvoir échanger avec les parents et que les enfants puissent faire découvrir l'univers dans lequel ils évoluent.

Monsieur André aimerait également promouvoir l'EPS à l'école maternelle de Mamirolle.

Il souhaiterait adhérer à l'USEP (Union sportive de l'enseignement du premier degré) afin d'organiser des rencontres inter-écoles et permettre aux élèves d'accéder à des sports différents de ce qui est réalisé actuellement au sein de l'école.

Dans un premier temps il a pour objectif d'inscrire au moins la classe de grande section.

Nous lui souhaitons pleine réussite dans ses projets !



Les ados ▼ en voyage

Cette année, le Club ados a organisé un séjour d'une semaine en Haute-Savoie, du lundi 11 au vendredi 15 juillet. 22 jeunes accompagnés de 2 animatrices, Manon et Faatoumati, et d'Hélène Bouvard, directrice des Francas de Mamirolle, sont partis, en pension complète, au Domaine de Fréchet dans la commune du Reposoir.

Au programme : randonnée avec la découverte du milieu montagnard, rafting et baignade au lac des Dames à Samoëns, biathlon laser, jeux collectifs et participation à la fête du village le 14 juillet.

Ce séjour s'inscrit dans le cadre du Contrat Enfance Jeunesse (CEJ) conclu entre les communes de Mamirolle, Le Gratteris, la Chevillotte et les Francas, afin de promouvoir les loisirs éducatifs en direction des 12-17 ans.

Il permet aux jeunes de se rencontrer et de s'impliquer dans la vie locale et citoyenne. Ainsi, pour mener à bien leur projet de voyage, ils ont pris une part active aux différentes étapes de sa préparation :

- ▶ recherche d'un lieu d'hébergement,
- ▶ financement : autofinancement (vente de fleurs) grâce auxquels ils ont récolté 350€,
- ▶ organisation du planning d'activités de la semaine,
- ▶ montage du dossier de subvention CNAF « Appel à Séjours 2022 » présentation devant le jury : 4600 €.



© Francas de Mamirolle

Le séjour leur a permis de découvrir un territoire, d'expérimenter la vie en groupe, de tenter de nouvelles expériences et activités... Autant de bénéfices pour le développement de l'autonomie.

Bravo à eux !

► Forum 2022 des associations

Le Forum des Associations s'est tenu le samedi 3 septembre 2022. De nombreux Mamirollais se sont déplacés pour rencontrer les associations et s'inscrire aux activités.

Il y en avait pour tous les goûts, pour les adultes et pour les enfants : ESM Handball, ASC La Mancine, atelier création, Ma bulle, yoga, stretching, fitness, ASSM Foot, École de musique, cours de tchèque, couture, danse enfants, step-abdo-fessier, foot vétérans...

De nouvelles activités sont proposées par Famille Rurales cette année : Sport santé particulièrement adapté aux séniors et la couture pour les enfants et les ados..

Maud Coruk



©Maud Coruk

Danse



© AFR Mamirolle

Faites découvrir à votre enfant ce cours de danse animée par Dorothée Corneille, le jeudi à la salle des fêtes de Mamirolle :

- 4/5 ans : 17h30 - 18h15
- 6-7-8 ans : 18h15 - 19h

Écouter de la musique et faire de l'exercice en même temps... que demander de plus !

La danse est amusante et présente de nombreux avantages pour le développement des enfants : favoriser le bon développement de leur motricité, améliorer leur équilibre, apprendre le travail en groupe... autour de chorégraphies ludiques.



© AFR Mamirolle

L'année se clôture par un gala afin de présenter aux parents le travail réalisé tout au long de l'année.

Step - Abdos - Fessiers



© AFR Mamirolle

Venez nous rejoindre au cours de step – abdos – fessiers animé par Dorothée Corneille le jeudi de 19h20 à 20h20 à la salle des fêtes de Mamirolle.

Elle vous propose le programme d'entraînement suivant :

- 1/2h de step autour d'une chorégraphie qui enchaîne des pas de marche divers et variés, le tout sur une musique entraînante,
- 1/2h d'abdos-fessiers pour un programme de renforcement musculaire

Cette séance complète, pratiquée dans la bonne humeur, aura un effet positif sur votre santé et sur votre moral !

Alors venez bouger, vous dépenser et vous faire plaisir à pratiquer une activité physique...

Plus d'informations

Dance • Step - abdos - fessiers
 Laure Jannin - 06.20.36.21.40
 famillejannin25@gmail.com



▶ Le Club des retraité.e.s accueille de nouveaux adhérents *Henri Fraisse*



© Club des retraités

Si le Club des retraités de Mamirolle existe depuis de nombreuses années, il participe encore à la vie du village. Nous sommes 80 adhérents mais nous pourrions être bien plus nombreux si vous le souhaitez.

Nous aimons nous retrouver :

▶ les jeudis après midi, de septembre à fin juin, dans une ancienne salle de classe pour jouer aux cartes : belotte et tarot, (mais toutes les suggestions sont permises). Pendant deux heures trente à trois heures, nous jouons, puis on passe aux choses sérieuses ; le goûter convivial où

on célèbre les anniversaires avec le verre de l'amitié, la tarte ou le gâteau, le café (ou la tisane) souvent suivi d'un petit remontant du cru.

▶ à la salle des fêtes de Mamirolle pour le Noël des Anciens autour d'un repas dansant : le 11 décembre cette année.

▶ en mars-avril, dans un restaurant des environs pour déguster les grenouilles,

▶ au restaurant à l'automne pour la traditionnelle tête de veau,

▶ en mai-juin, pour une sortie d'une journée avec les Anciens Combattants ou les autres Clubs du plateau. Nous sommes allés, ce printemps, au Parc Ornithologique de Villars les Dombes,

▶ en décembre pour une visite de musée ou un marché de Noël : cette année, il est prévu le marché de Noël de Montbéliard avec déplacement en train.

Nous participons aussi, en juin, à un après-midi récréatif avec les clubs du plateau : jeux de cartes et pétanque suivis d'un goûter. Ce sera bientôt notre tour de l'organiser. Pour le Téléthon, et à son profit, nous organisons le petit déjeuner du Club où tout un chacun est le bien



venu. Il est déjà prévu pour le 3 décembre prochain.

Notre assemblée générale a lieu courant février. La cotisation, de 17€ par personne pour l'année, sera offerte, pour 2022, à tous les nouveaux adhérents. Si vous avez envie de nous rejoindre, n'hésitez pas, nous serons heureux de vous compter parmi nous et de partager avec vous.

📞 Plus d'informations

Henri Fraisse 03.81.55.80.97 - 06.71.11.37.71
1, rue des Champs de la Pierre - Mamirolle
henri.fraisse@bbox.fr

▶ Chorale Au Fil des Chants 🎵🎵🎵



© Chorale AFDC

La saison 2022-2023 a déjà commencé. Notre chorale, qui a perdu quelques participants l'an dernier pour cause de COVID principalement, a repris son activité depuis début septembre avec un nouveau programme et des ambitions nouvelles.

Dirigée par Alexandre Alfæef depuis septembre 2021, notre chorale présentera un nouveau programme élaboré par son chef assisté de plusieurs choristes.

Florent Pagny, Calogero, Patrick Fiori, Michel Sardou, Françoise Hardy, Coeur de pirate, Johnny, plus quelques autres morceaux choisis seront travaillés.

Cette saison verra la reprise des concerts qu'Au fil des chants avait pris l'habitude de produire ces dernières années en respectant bien évidemment les consignes de sécurité en vigueur.

Les répétitions se déroulent chaque mardi

Alain Bastaert

de 20h à 22h à la salle n°2 de l'ancienne mairie, 2, rue de l'Église à Mamirolle. Alexandre Alfæef, le chef de chœur, et les choristes de l'an dernier vous accueilleront avec plaisir dans une ambiance chaleureuse.

Les premières séances vous permettront de vous essayer au chant et de voir si le répertoire proposé (chansons contemporaines et modernes) vous convient. La connaissance de la musique n'est pas une obligation.

Bonne humeur et assiduité sont les atouts qui vous permettront de vous fondre dans ce groupe de passionnés.

Vous pouvez trouver un extrait de notre ancien programme sur la page d'Au fil des chants :

▶ <https://www.famillesrurales.org/mamirolle/12/au-fil-des-chants>, rubrique Écoutez-nous.

📞 Plus d'informations

03.81.60.33.03 - 06.88.01.95.57
<https://www.famillesrurales.org/mamirolle>

▼ Association Familles Rurales : reprise !

2 rue de l'Eglise - 03.81.55.79.78
 afr.mamirolle25@gmail.com
 www.famillesrurales.org/mamirolle/

Rentrée rythmée du côté de Familles Rurales avec la reprise des activités !

Vous trouverez toutes les activités qui sont proposées aux familles ci-dessous ainsi que sur notre site www.famillesrurales.org/mamirolle/ avec les noms des référents associatifs responsables des ateliers, les dates de reprises des ateliers, les tarifs, lieux, horaires....

Venez regarder, vous renseigner et essayer une activité ou plusieurs !

À noter en plus cette année :

► un atelier sport pour nous est mis en place (convention Sport Santé). C'est un dispositif destiné à accompagner les personnes présentant une absence ou une insuffisance d'activité physique liée à des pathologies, à reprendre un mode de vie

actif par la pratique d'une activité physique adaptée, sécurisante et progressive, et encadré par un professeur spécialisé.

► l'atelier couture adulte va se décliner le temps des vacances scolaires en un atelier couture enfant-ado et ceux-ci pourront apprendre à créer des accessoires uniques !

► l'atelier yoga reprend aussi sa place au sein des activités de l'association, après une période de non-activité liée au COVID.

Cependant, un atelier reste sans professeur : la chorale Sopralti, chœur de femmes recherche un chef de chœur après le départ de Mali Zivkovic.

L'atelier pilates a trouvé son professeur et reprendra le lundi à la petite salle des

fêtes de 20h à 21 h.

Je remercie, au nom de l'association tout.e.s les bénévoles référent.e.s qui assurent la continuité des activités, la bonne gestion de l'Association Familles Rurales ; sans eux rien n'est possible !

Un très grand merci à Martine, Marie-Claude, Cécile qui quittent leurs «emplois» de référentes respectivement de la chorale Sopralti et du stretching, de la couture, du pilates et certainement sont-elles passées aussi par d'autres fonctions depuis le temps qu'elles sont à l'association. Nous allons les retrouver avec plaisir plutôt du côté de la pratique des activités ! Bienvenue et merci à leurs remplaçantes (que des femmes !).

Belles activités avec Familles Rurales !

L'équipe associative

▼ Inscriptions

- auprès des référents d'ateliers
- le samedi matin de 10h à 12h
2 rue de l'Eglise - Mamirolle
- adhésion 20€/an/famille

▼ Règlement

- auprès des référents d'ateliers.
- par chèque ,espèces, chèques vacances, coupons sports (possibilité de régler en 3 fois)

-30% sur 1 activité pour les étudiants
 -10% pour la même activité
 au sein d'une même famille
 -10% pour 2 activités (remise sur la moins chère)

► Planning des activités

ACTIVITES	LIEUX	JOURS HEURES	INTERVENANTS	REFERENTS COORDONNEES	COTISATION	RENSEIGNEMENTS
CREATION ADULTES <u>Reprise le 13/09/2022</u>	Salle 1 et 2 de l'ancienne Mairie de Mamirolle	MARDI : 9h 12h 14h17h	Animation ponctuelle	Michelle BERTRAND bertrandclau@wanadoo.fr Tél.: 06/75/95/15/76 03/81/87/95/38	15€/an soit 5€/trim.	Fabrication d'objets artisanaux
COUTURE ADULTE (machine à coudre souhaitée) <u>Reprise le 03/10/2022</u>	Salle 2 de l'ancienne Mairie de Mamirolle	LUNDI : 14h00 17h00 19h30 22h00	Mme DE ALMEIDA	Gilda BERGEZ Gilda.bergez@orange.fr Tél. : 06/68/82/33/19	75€/an soit 25€/trim.	.Initiation à la couture, confection
NOUVEAU : COUTURE ENFANTS (machine à coudre souhaitée)	Salle 2 de l'ancienne mairie de Mamirolle	Pendant les vacances scolaires 2 à 3h	Mme DE ALMEIDA	Gilda BERGEZ Gilda.bergez@orange.fr Tél. : 06/68/82/33/19	5€ par séance	Date et heure à définir, matériel fourni ,apprentissage et réalisation
Chorale AU FIL DES CHANTS <u>Reprise le 06/09/2022</u>	Salle ENIL MAMIROLLE	MARDI : 20h 22h	Chef de chœur : A. ALFEEF	Alain BASTAERT hasta25cie@gmail.com Tél. : 03/81/60/33/03 06/88/01/95/57	144€/an soit 48€/trim.	. Répertoire Variétés
Chorale SOPRALTI <u>Reprise le</u>	Salle 1 de l'ancienne Mairie de Mamirolle	LUNDI : 20h 22h	A définir	A définir	144€/an soit 48€/trim.	.Choeur de femmes Atelier en attente d'un chef de Choeur
FITNESS (tapis personnel) <u>Reprise le 7/09/2022</u>	Salles des fêtes de Mamirolle	MERCREDI : 18h30 19h30	E. GIRARD	V. GUINCHARD Tél.: 06/60/19/86/99 veronique.guinchard@yahoo.com	105€/an soit 35€/trim.	.Nouveau professeur et nouveaux horaires Gym douce ou tonique....
PILATES (tapis personnel) <u>Reprise le 19/09/2022</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	Lundi : 20h 21h	Coach sportif (Saone fit)	Laurence.curtv@orange.fr Tél. : 06/85/60/85/96	105€/an soit 35€/trim	Amélioration de la posture et l'équilibre du corps
STRETCHING (tapis personnel) <u>Reprise le 08/09/2022</u>	Salles des fêtes de Mamirolle	JEUDI : 10h30 11h30	E. GIRARD	Liliane DUNAND dolliadam@wanadoo.fr Tél. : 06/64/43/85/03	105€/an soit 35€/trim.	Pratique douce qui assure la souplesse et la mobilité du corps..
STEP ABDOS FESSIERS (tapis personnel) <u>Reprise le 15/09/2022</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	JEUDI : 19h20 20h20	D. CORNEILLE	L JANNIN rljannin@free.fr Tél. : 06/20/36/21/40	108€/an soit 36€/trim.	Cours qui comprend une partie step et une partie abdos fessiers
REPRISE YOGA (tapis personnel) <u>le 7/09/2022</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	MERCREDI : 17h45	M BRUUN	M.A. BARBIER Tél. : 03/81/55/70/47 dominiquebarbier62@yahoo.fr	170€/an soit 56€/ 56€ et 58€	Natha Yoga, respiration, posture, Relaxation au programme Adulte
NOUVEAU : SPORT SANTE <u>Reprise le 27/09/2022</u>	Salle des Fêtes de Mamirolle	MARDI : 16h 17h	M ISABEY	Eugène Coppola ecoppola@orange.fr Tél. :06/08/75/99/78	120€/an soit 40€/trim.	25 ou 30 séances max : 12 p. Public Sénior, accompagnement adapté en fonction des pathologies
DANSE ENFANTS À partir de 4 ans <u>Reprise le 15/09/2022</u>	Salle des fêtes de Mamirolle	JEUDI : 17h30 18h15 18h30 19h15	D. CORNEILLE	L JANNIN rljannin@free.fr Tél. : 06/20/36/21/40	105€/an soit 35€/trim.	Modern Jazz
LUODOTHEQUE Planning	Gymnase de Mamirolle	1 ^{er} et 3 ^{ème} vendredi de chaque mois	Personnel Familles rurales	B. DESCOURVIERES ibledb@yahoo.fr Tél. : 03/81/55/52/74 06/01/29/34/74	20€/an ou à la séance	Le Jeu à l'honneur

▼ Des bouchons pour sauver les chiens martyrs espagnols

En Espagne, les lévriers sont utilisés par les galgueros (chasseurs sans arme) pour la chasse aux lapins. Une fois la saison terminée, les moins performants sont, dans le meilleur des cas, abandonnés ou, pour les moins chanceux, torturés puis éliminés.

Ceux qui sont abandonnés sont livrés à eux-mêmes dans la rue. Certains sont recueillis par des refuges en Espagne qui ne fonctionnent que grâce aux dons. C'est là que nous pouvons apporter notre aide.

L'association *Des bouchons pour sauver les lévriers* collecte des bouchons plastiques de toute nature pour soutenir 3 refuges dans le sud du pays (3 kg de bouchons vendus au recyclage permettent de financer 1 kg de croquettes).

Fatima Marques est la correspondante de l'association à Mamirolle. La collecte de bouchons est donc possible sur notre commune.



Ici on collecte les bouchons plastiques



Plus d'informations
 Fatima Marques
 06.99.00.54.46

 [Des Bouchons pour Sauver les Lévriers](#)

▼ Bouchons acceptés

Bouchons alimentaires
eau, lait, compote, sodas, huile, vinaigre, crème chantilly...

Bouchons ménagers
liquide vaisselle, produits d'entretien, lessive, assouplissant...

Bouchons de produits d'hygiène et cosmétiques
dentifrice, shampoing...

Les couvercles en plastique
nutella, nescafé, cancoillotte, crème...

▶ Attention : pas de bouchon contenant du métal ou de l'aluminium, uniquement le plastique.



▼ Points de collecte

- ▶ Bibliothèque de Mamirolle (*aux heures d'ouverture au public*)
- ▶ Local à papier (*samedi de 10h00 à 11h*)
- ▶ Proxi et d'autres en attente...

▼ Concert caritatif au profit des Z'amis de l'Aube

Un concert caritatif au profit des Z'amis de l'Aube ...

Venez retrouver Lilian Renaud le 3 novembre au Grand Kursaal de Besançon pour un concert inédit en faveur de l'association les Z'Amis de l'Aube.

À cette occasion, Lilian, notre parrain, sera entouré de nombreux artistes. Les bénéfices récoltés seront reversés intégralement à l'association. Tous les détails en page Agenda

Super loto de l'Association Sportive Saône Mamirolle

▶ le 5 novembre à la salle des fêtes de Saône à 20h

Tous les détails en page agenda

La Ferme aux lamas ▼ la trouille de la citrouille !



La trouille de la citrouille : une chasse au trésor avec des énigmes à résoudre et des défis à relever !

La ferme aux lamas vous accueille durant les vacances de la Toussaint du 22 octobre au 6 novembre 2022 pour rencontrer lamas, alpagas mais aussi leurs amis à poils et à plumes. Vous pourrez également partir à la chasse au trésor d'Halloween.

Visites les mercredis, jeudis, samedis et dimanches de 13h30 à 17h avec des animations tout l'après-midi.

Possibilité de réserver en ligne via notre site internet.

Plus d'informations

03.68.38.30.70
contact@lafermeauxlamas.fr
<https://la-ferme-aux-lamas.fr>

Mamiroulette 2^{ème} édition Bilan mitigé

La 2^{ème} édition de la Mamiroulette s'est déroulée le dimanche 19 juin dernier.

118 concurrents étaient inscrits (1 de plus que la 1^{ère} édition) mais 24 ne sont pas venus. 94 concurrents répartis sur plusieurs catégories en fonction de leur âge se sont donc affrontés sur un nouveau parcours de 650m autour du Proxi (parcours réduit pour les plus petits).

Chaque concurrent est reparti avec un cadeau souvenir, les 3 premiers de chaque catégorie ont été récompensés, un tirage

au sort (à partir des numéros de dossards présents) a permis de gagner de nombreux lots comme une trottinette, un baptême de l'air... pour un coût de 3€ par concurrent MAIS un «*drôle de sentiment*» a submergé l'organisation à l'issue de la manifestation : un sentiment d'objectif non atteint.

La Mamiroulette a été organisée pour que des familles entières participent à cet évènement ludique et familial, que ces familles se retrouvent et s'amuse



© Mamiroulette

geant les concurrents. Plus de 50 bénévoles (du comité d'animation et de familles rurales) se sont impliqués pour organiser et préparer la manifestation. 4 secouristes de la Croix-Rouge, 1 infirmier et 1 médecin urgentiste étaient présents et la mairie a apporté un soutien matériel et financier important. Encore un grand merci à vous tous !!

Mais, hélas, par moment et bien trop souvent, nous nous sentions bien seuls sur ce nouveau site. En effet, nous avons constaté dès la fin de la première course des enfants que la plupart des familles disparaissaient et revenaient, plus tard, pour la course du second enfant. Le site se vidait puis se remplissait quelques instants plus tard. Etonnant, du jamais

vu pour ma part ! La faute à la canicule, aux élections, à la fête des pères, certainement ! Mais je regrette aussi qu'il n'y ait pas plus de papas et de mamans inscrits. Et puis, il y a eu ces contestations sur le classement lors d'une course pour une place de 5^{ème} ! Et une autre lors de la remise des lots au tirage au sort.

Organiser la Mamiroulette commence dès septembre/octobre par l'expression des besoins auprès des partenaires (Intersport, Photocoptère...). À ce jour rien n'est entrepris car je n'ai pas retrouvé cet état d'esprit de la 1^{ère} édition où régnaient la convivialité et la bonne humeur. Et parfois je me dis : «*Tout ça, pour ça !*»

Pascal Berthelemy



Pascal Berthelemy
berthelemy.pascal@orange.fr

© Mamiroulette

Rencontre avec Liliane Dunand

Il y a parfois des événements dans la vie qui nous incitent à nous interroger sur notre existence. Il y a un peu plus de 20 ans, celle de Liliane Dunand bascule lorsqu'une personne proche est touchée par la maladie.

Passionnée par les livres, elle se plonge alors dans les textes, sacrés pour la plupart, afin d'y trouver des éléments de réponse et du sens à cette épreuve avec l'idée de faire partager, d'une manière ou d'une autre, ses découvertes sans rien attendre en échange.

25 ans plus tard, elle édite un calendrier perpétuel à travers lequel elle nous fait partager le cheminement de sa réflexion et nous invite à mener le nôtre en 366 citations (extraits de textes sacrés, citations de philosophes, chanteurs, romanciers, poètes...) et autant de photos (les siennes), qui toutes évoquent les chemins, les routes, les sentiers, l'idée d'avancer, de chercher, et de trouver, pourquoi pas, un commencement de réponse à nos questionnements... À l'approche des fêtes de fin d'année, un joli cadeau à glisser sous le sapin.



Pour rester en accord avec sa démarche, Liliane a choisi de reverser l'intégralité du produit de la vente à la ligue contre le cancer.

Liliane Dunand
17, rue de l'École - Mamirolle
06.64.43.85.03 - doliadam@wanadoo.fr

Ça bouge...

Peggy Ruffin - Dominique Dereux

du côté de « Ma bulle »



Dans le cadre du partenariat avec Livres dans la boucle, Fabrice Erre, auteur de BD était l'invité de la bibliothèque Ma Bulle (qui n'a jamais si bien porté son nom) le samedi 17 septembre, dans le local prêté par les Francas.

Après une courte biographie, il a présenté son travail en toute simplicité et avec beaucoup de pédagogie à un public curieux et très intéressé, à grand renfort de planches amenées spécialement pour nous !

Cette approche originale a donné lieu

à de riches échanges avec tous, qui ont continué autour de la table des dédicaces (pas 2 identiques !) et du buffet offert à l'occasion par la municipalité.

La demande en dédicaces étant telle qu'il ne pouvait y répondre sur le temps octroyé, il a emmené des «devoirs» sur le salon et les BD ont pu être récupérées le soir même par des bénévoles de la bibliothèque.

Pour votre gentillesse, votre disponibilité et votre simplicité, un grand merci. Fabrice Erre!

Livres dans la boucle



© Emmanuel Eme

Bébé-livres a fait sa rentrée !



© Bibliothèque Ma bulle

Bébé-livres, c'est reparti depuis le jeudi 22 septembre.

Adeline, Annie, Esther et Sandrine ont pris plaisir à retrouver les enfants et leurs accompagnants. Le thème de cette 1^{ère} séance était Les amis. Elles ont lu des histoires sur les amis, les doudous et les bisous.

Les enfants ont eu droit à un carnet souvenir où ils pourront y mettre le programme de la séance et des photos.



Léon

Planning 2022/2023 - le jeudi de 10h30 à 11h30

20/10 : Automne	16/03 : Silence, ça pousse
17/11 : Les contes	30/03 : Le cirque
01/12 : Montagnes	04/05 : Les transports
15/12 : Noël	25/05 : Les océans
12/01 : La galette des rois	08/06 : La ferme
26/01 : Relaxation	22/06 : Chants et danses
02/03 : Bébés déguisés	06/07 : Les vacances

Bientôt à la bibliothèque !



En novembre la bibliothèque accueille l'exposition interactive «Lux in Tenebris». Vous serez propulsé au XIV^{ème} siècle au coeur d'un thriller médiéval dont vous serez le héros !

Muni d'une tablette et d'un casque audio, vous sillonnez le village. Grâce à un système de reconnaissance d'images performant intégré dans l'application, vous débambulez d'un panneau à l'autre à la recherche des éléments qui vous permettront d'avancer dans l'histoire et de démasquer le coupable.

À mi-chemin entre le thriller historique, la BD et le jeu vidéo, l'exposition immerge le visiteur dans une fiction pendant une heure.

Nous vous donnerons plus d'informations courant octobre.

À suivre...

Nouveaux horaires

En période scolaire

Mercredi : 10h00 – 12h00
Vendredi : 16h30 – 18h00
Samedi : 10h00 – 12h00

Pendant les vacances

Mercredi : 10h00 – 12h00
Samedi : 10h00 – 12h00

Contacts

☎ 03.81.52.63.82
<https://bibliotheque-mamirolle.fr/>
bibliotheque.mamirolle@gmail.com

Galettes de sarrasin au saumon, champignons et mâche



500g de champignons
1 oignon
Truite fumée
Mâche
1 càs de graines de lin
1 càs de graine de sésame
2 càs d'huile de colza
1 citron

Galettes
3 œufs
300 ml de lait (animal ou végétal)
195g de farine de sarrasin

La recette de Pauline

Diététicienne à Mamirolle

► Préparation

La galette de sarrasin

- Verser la farine dans un saladier,
- Fouetter dans un saladier les œufs, puis les incorporer à la farine,
- Ajouter ensuite le lait,
- Laisser reposer 1h si possible,
- Cuire dans une crêpière à feu doux 3mn de chaque côté.

La garniture

- Éplucher et émincer finement l'oignon et les champignons,
- Faire revenir l'oignon et les champignons dans une poêle à feu doux avec un filet d'huile d'olive,
- Pendant ce temps, préparer la sauce : presser le jus du citron, ajouter les cuillères d'huile de colza et le tour est joué !
- Broyer les graines de lin et de sésame,
- Vous pouvez napper les tranches de truite fumée avec le mélange huile/citron et les graines broyées.

► Dressage

Une fois les galettes cuites, disposer le saumon, les champignons et la mâche dans la galette.

Penser à ajouter de la mâche en accompagnement avec la sauce et les graines.

► Vous emportez votre repas ?

Pensez à rouler la galette comme un wrap !



© Pauline Toitot

L'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza en assaisonnement

Le choix des huiles est important. L'huile d'olive résiste à la chaleur, il est donc possible de la chauffer à feu doux et de cuisiner avec. L'huile d'olive est riche en oméga-9.

En revanche, l'huile de colza ne se chauffe pas. Il est essentiel de la consommer crue. Elle est riche en oméga-3. Pour choisir l'huile de colza assurez-vous de choisir une huile première pression à froid, vierge, bio, dans une bouteille opaque et de la conserver au frais après ouverture.

lourds. La truite est un poisson de rivière avec moins de risque d'élevage et de métaux lourds. Ces deux poissons sont considérés comme étant des poissons gras, ils sont riches en oméga-3, comme l'huile de colza.

Pourquoi tant d'oméga-3 ?

Parce que 90% de la population française est carencée en oméga-3 (chiffre du Laboratoire Lescuyer). Et malgré ce qu'on peut penser, ils sont très importants ! Ils sont essentiels pour le bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, du cerveau, des yeux, du système nerveux et dans le processus anti-inflammatoire.



Les graines de lin et de sésame : broyées ?

Les graines de lin et de sésame doivent être broyées. Pourquoi ? Parce que cela optimise leur absorption. Les graines de lin présentent de nombreuses propriétés nutritionnelles, dont une richesse en oméga-3. S'il vous en reste, vous pouvez les conserver au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours et les utiliser sur d'autres crudités.

Pourquoi la truite et pas le saumon ?

Parce que le saumon est un gros poisson de mer, souvent sujet à l'élevage intensif et probablement riche en métaux

Et la farine de sarrasin, on peut la remplacer par de la farine de blé ?

Disons que vous pouvez mais ce n'est pas l'idéal. Pourquoi ? Le blé contient du gluten et ce gluten est souvent responsable d'inflammation. Il s'agit véritablement d'un réseau protéique visqueux comparé à une texture de colle. Ce réseau s'agglutine à la paroi intestinale. D'ailleurs gluten en latin signifie colle. Alors quand on peut l'éviter c'est mieux. Le lien n'est pas toujours fait mais il peut être responsable de nombreux troubles intestinaux.

La Maison d'Eugénie

Portes ouvertes...

La Maison d'Eugénie organise ses premières portes ouvertes le :

► Samedi 22 octobre 2022 de 10h à 18h.

Tous les professionnels de ce cabinet pluridisciplinaire seront présents pour vous accueillir et vous présenter les lieux et leurs pratiques : chiropracteur, sophrologue, hypnothérapeute, psychologue, énergéticienne spirituelle, éducatrice spécialisée, praticienne en massage...

et nouveautés !

► Atelier sophro pour les enfants

Depuis la rentrée, Lucie Longo propose des Ateliers de sophro pour les enfants de 5 à 10 ans tous les mercredis à 14h.



Au programme :

- exercices de respiration,
- exercices sur les émotions,
- sophro-contes.

Séance en petits groupes de 5 enfants maximum.

Inscription obligatoire.

Contacts

06 03 22 33 52
sophrorespire@gmail.com
www.sophrorespire.com

► Ça déménage pour Pauline Toitot !

À compter du 1^{er} octobre 2022, Pauline Toitot, diététicienne, rejoint la Maison d'Eugénie.

Page suivante, retrouvez sa recette de saison !

Contacts

06.42.61.04.76
contact@paulinetoitot.com
www.paulinetoitot.com
f Pauline toitot nutrition
i Paulinetoitot_nutrition

Nouveau... Orthophoniste

Marine Prêtre-Poulalion, nouvelle arrivée dans la Maison d'Eugénie, a ouvert son cabinet d'orthophonie le 3 octobre 2022.

Pour prendre rendez-vous

Contacts

07 50 50 50 20
marinepretre.ortho@gmail.com

PORTES OUVERTES

Samedi 22 Octobre de 10h à 18h

Les praticiens de la Maison d'Eugénie vous ouvrent les portes de leurs cabinets de médecines alternatives et de médiation thérapeutique. Venez les rencontrer et découvrir leurs pratiques.

La Maison d'Eugénie
26 rue du Général Donzelot
25620 Mamirolle
www.lamaisondeugenie.fr



Au brunch des plateaux

Du nouveau !

En plus des incontournables brunchs, vous pouvez maintenant commander la box apéritive.

Prévue pour 2 personnes en apéritif ou pour 4 personnes en amuse-bouche celle-ci est composée de mets salés (mini burger, navettes, gougères, saucisson, comté...) mais également de mets

sucrés (mini donuts). Les quantités sont adaptées en fonction du nombre de personnes.

Vous pouvez passer commande 48h à l'avance minimum. Livraison tous les soirs (selon disponibilité) secteur plateau de Saône et Val d'Ayon. Commande à partir de 2 personnes.



f Au brunch des plateaux
i Au_brunch_des_plateaux

À l'affiche

CONCERT CARITATIF
au profit des Z'Amis de L'Aube

Tous en 

LILIAN RENAUD

03 NOV 22 20h00
LE GRAND KURSAAL - BESANCON




ECCO - OLYMPE - NEESKENS - LEE CATTERSON - JULIE MARSAUD

ET D'AUTRES SURPRISES ...

TARIF UNIQUE DE 25€ - BILLETTERIE CULTURA OU 06.02.52.29.62

C'EST LA REPRISE... C'EST LA RENTRÉE... C'EST LA REPRISE
VENEZ FAIRE LE PLEIN

MAMIROLLE
Salle des Fêtes de SAÔNE - 20h - **SAM. 5 Nov.**

SUPER LOTO

de l'ASSOCIATION SPORTIVE SAÔNE MAMIROLLE

- Bons d'achat... Cartes Cadeau (de 50 € ... à ... 500 €)
- Séjours ... Week-ends Surprise... Escapade gourmande...
- TV XXL... Tablettes... Smartphone...
- Lave-vaisselle... Lave-linge... Congélateur...
- Trottinettes électriques ... Déco... Bricolage...
- Caddies garnis... Dîner spectacle...
- Coffrets XXL... Paniers régionaux... Jambons...

et PLEIN DE SURPRISES... comme d'habitude !!!

Cadeaux Surprises aux voisins des GAGNANTS...
+ Partie spéciale...+ Parties à 4 Quines...
+ Numéros de la chance... Raue de la chance...
+ Grattage JACKPOT gagnant...

ÉVADEZ-VOUS... VENEZ GAGNER... CA VA ENCORE DONNER !!!

DROIT D'ENTRÉE : 18 € donnant droit à 2 cartons
RESERVATIONS : Tél. 03 81 91 46 02 vers Edith
20 rue Wurtemberg - 25200 MONTBÉLIARD
Cartons supplémentaires en vente dans la salle : à 2 € ou 3 € ou 5 €

La commune de Mamirolle organise pour l'AFMTELETHON

UNE BOURSE AUX JOUETS

SAMEDI 12 NOVEMBRE
Salle des fêtes

Installation à partir de 7h
10 € la table
15 € les 2 tables

Vente : ouverture des portes de 8h à 13h

L'intégralité des recettes de la location des tables sera reversée au téléthon

Livres, dvd, jeux, jouets, puériculture, vêtements

Réservations:
Mairie 03 81 55 71 50
M. LETHIER 06 70 99 42 14
Mme JAY 06 73 43 37 54



► Agenda

- 15/10 Fromonval..... Salle des fêtes
- 20/10 - 10h30 - Bébé-livres.....Bibliothèque Ma bulle
- 21/10 - 10h00 - LudothèqueGymnase
- 22/10 - 10h00 - 18h00 - Portes ouvertes Maison d'Eugénie26, rue du Général Donzelot
- 03/11 - 20h00 - Concert Tous en coeur - Lilian Renaud Grand Kursaal - Besançon
- 05/11 - 20h00 - Super loto ASSM..... Salle des fêtes - Saône
- 11/11 - 10h45 - Cérémonie du 11-Novembre Monument aux morts
- 12/11 - 08h00 - 13h00 - Bourse aux jouets Salle des fêtes
- 14/11 - 09h30 - Relais Petite enfanceAncienne mairie
- 17/11 - 10h30 - Bébé-livres.....Bibliothèque Ma bulle
- 18/11 - 10h00 - LudothèqueGymnase
- 01/12 - 10h30 - Bébé-livres.....Bibliothèque Ma bulle
- 02/12 - 10h00 - LudothèqueGymnase
- 02/12 - 03/12 - Téléthon.....
- 15/12 - 10h30 - Bébé-livres.....Bibliothèque Ma bulle
- 16/12 - 10h00 - LudothèqueGymnase
- 17/12 - 16h30 - Décoration du sapin du village Centre commercial

MAMIROLLE Actus

Directeur de publication: Daniel Huot
Responsable de rédaction: Christel Vieille
Equipe de rédaction: Maud Coruk, Julie Muller, Marilyn Véziniér
Correcteurs: Nicole Léchine - Jean Duquet
Mise en page: Christel Vieille
Dessins : canva.com



Ramassages des déchets : le jeudi



oct. : 6 - 20
nov. : 4 - 17
déc. : 1 - 15 - 29



oct. : 13 - 27
nov. : 10 - 24
déc. : 8 - 22

Renseignements Mairie

Horaires d'ouverture au public

Lundi, mardi, jeudi, vendredi 10h à 12h
Mercredi 10h à 12 h et 14h à 16h
Samedi (semaines impaires)..... 9h à 12h

Coordonnées de la mairie

Téléphone 03 81 55 71 50
Fax 03 81 55 74 61
Mail mairie@mamirolle.com
Blog http://mamirolle-blog.fr
Site www.mamirolle.info

Allo urgence mairie 07 85 47 80 78

