De nous à VOUS

Bulletin municipal d'information d'Essert **HIVER 2019 - N°49**

UN MAIRE DOIT FAIRE PASSER LA RAISON DU CŒUR AVANT LA LOGIQUE DES RATIOS.

MUNICIPALITÉ P5

Subvention du Département

MUNICIPALITÉ P6

Inauguration Minibus

MUNICIPALITÉ P14

Vieilles voitures

ÉDUCATION P18

Jus de pomme

Essert

www.essert.fr

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA JUSTICE

COUR D'APPEL de BESANCON
TRIBUNAL d'INSTANCE de BELFORT
Les Conciliateurs de Justice

Les conciliateurs sont des auxiliaires de justice nommés par la cour d'appel

Les conciliateurs de justice ménent des actions specifiques d'arbitrage dans un but de trouver une solution amiabe entre deux parties qu'elles aient ou non saisi un juge.

Le conciliateur peut intervenir dans des conflits d'ordre civil tel que :

Probleme de voisinage (bornage, droit de passage, mur mitoyen et diverses nuisances)

Differents entre propriétaire et locataires ou locataires entre eux :
Litige à la consommation

Créances impayées, Malfaçons de travaux

Les conciliateurs de justice ne peuvent intervenir qu'avec l'accord de toutes les parties et agissent à titre gracieux

Nous sommes à votre disposition dans les permanences suivantes :

Le lundi de 15h à 17h30 en mairie de Delle, contact: 06 81 11 84 43.

Le mardi de 13h30 à 17h au tribunal d'instance de Belfort, contact: 06 62 33 08 86 ou 06 36 69 86 30.

Le jeudi de 14h à 17h30 en mairie de Valdoie, contact : 03 84 57 64 64.

Le jeudi de 14h à 17h30 en mairie de Chatenois les forges, contact : 07 61 20 03 01.

Le vendredi de 14h à 17h, semaines impaires à la communauté de communes des Vosges du sud à Etueffont.

Le mercredi de 14h à 17h, semaines paires en mairie de Giromagny.

Le vendredi de 14h à 17h, semaines paires en mairie de Montreux-château, Contact: 06 82 17 55 92 ou 06 42 42 06 46.

Dans un souci d'organisation nous vous demandons de prendre rendez-vous aux numéros indiqués.

Les codes Sirène

À quoi correspondent les coups de sirène :

1 COUP : secours à personne

2 COUPS : AVP (Accident sur la Voie Publique)

3 COUPS : incendies et feux

4 COUPS : menace chimique

ÉTAT CIVIL

NAISSANCES

Alban MOUGEOTTE
Né le 15.10.2018
Elisa TUNC
Née le 09.11.2018
Naïm CHARIK
Né le 20.11.2018
Léo MARTINS
Né le 23.11.2018
Lovéa MIQUEL
Née le 25.11.2018
Queencia AMOUBE
Née le 04.12.2018

MARIAGES

Benoît LEGRAND
et Samia BELLAÂBOUSS
Mariés le 27.10.2018

DÉCÈS

Rahim SADKI
Décédé le 17.10.2018
Killian NOVO
Décédé le 28.10.2018
Michel JACQUINOT
Décédé le 09.11.2018
Gisèle LAHEURTE veuve DESCAMPS
Décédée le 17.11.2018
Myriam MERRAD
Décédée le 16.12.2018

HORAIRES D'OUVERTURE

	MAIRIE	MÉDIATHÈQUE
Lundi	10h-12h et 13h30-17h30	
Mardi	10h-12h et 13h30-17h30	13h30-17h30
Mercredi	10h-12h et 13h30-17h30	10h-12h / 13h30-17h30
Jeudi	10h-12h et 13h30-17h30	13h30-17h30
Vendredi	10h-12h et 13h30-17h30	13h30-17h30
Samedi		9h-12h
Contact	mairie@essert.fr 03 84 21 33 20	mediatheque@essert.fr 03 84 90 45 72

SOMMAIRE

ÉTAT CIVIL 2

MUNICIPALITÉ 4
- Voeux du Maire
- Repas du personnel
- Subvention du Département
- Inauguration Minibus
- Taxe commerce
- Félicitations Bacheliers
- Des distributeurs formidables
- Super mamie
- Vieilles voitures

VOIRIE 10

URBANISME 12
- Plan Local d'Urbanisme

LA VIE DU CCAS 15
- Simplement là pour nos aînés
- Repas de Noël

LES ASSOCIATIONS 16
- Arbre de Noël
- ASE foot prépare le printemps
- Les marcheurs
- Diaporama numérique
- Concert d'automne
- Saint-Nicolas
- Ballinamuk
- Empreinte éco nature
- Les anciens combattants
- Le réveil

ÉDUCATION 18
- Jus de pomme

TRIBUNES 26

ASTUCE DE L'ESSERTOIS 27
- Faites swinguer vos neurones

NEURONES EN ACTION 27

Chers Essertoises, Essertois

Jamais nos bons vœux de début d'année n'auront revêtu une telle importance, tant dans le verbe que dans les faits. Dans ce contexte et pour chacun je souhaite avant tout que cette concertation du peuple et de l'état soit franche et respectueuse. Tous, nous avons envie de profiter de notre vie, de notre travail, de nos actions. Et que chacun œuvre même au plus haut de l'Etat, dans un devoir de gestion de bon père de famille. Que nous importe-t-il ? La justesse des taxes, les économies affichées, vivre normalement de ses revenus, que nos services publics fonctionnent correctement ? Je ne vais pas les cités tous, nous en avons les certitudes. Plus que jamais, attrapez cette année, décidez de vous, vous avez la parole. Un cahier de doléances est disponible en Mairie.

Voilà simplement mes souhaits 2019, à votre endroit.

Nathalie Dufour
Chargée de communication

BEURRE - ŒUFS - FROMAGES

Demi-Gros - Détail

S.A LAITERIE POIREL

POIREL
MAITRE FROMAGER

Halles Ville et Vosges - BELFORT

LE MOT DU MAIRE

Servir le citoyen et agir pour la République

Thème du 101ème Congrès des Maires du mois de novembre 2018. Cette devise est la réalité permanente de la fonction de Maire.

Elle devient de plus en plus difficile et interrogative face à la multiplication des contraintes administratives, juridiques et financières des pouvoirs publiques et des citoyens de nos communes toujours plus demandeurs de service, de sécurité et d'aides diverses.

Essert a su répondre à ses contraintes sans contrepartie fiscale et a aussi grandement satisfait à la demande de ses habitants, pour un mieux vivre se caractérisant par une amélioration constante de sécurité à travers les voiries, sa mise en place de caméras de surveillance, par sa dynamique immobilière, commerciale et sociale (construction de logements sociaux), tout en valorisant son image comme une commune dynamique et attirante.

Preuves irrévocables, le succès de nos programmes immobiliers et pavillonnaires ont confirmé la pertinence de nos choix de ceux-ci.

Les faits et la conjoncture le rappellent : il est loin le temps où les dotations de l'Etat tombaient chaque année plus généreuses voir même indexé sur la croissance. L'étau se resserre autour de notre action, nous devons être encore plus qu'hier, de vrais gestionnaires de ces belles, très belles entreprises qui se prénomment communes, pour vous chers compatriotes d'Essert.

Mon optimisme est inébranlable et je serai toujours à vos côtés pour défendre cet intérêt communal, mon ADN de la fonction de Maire.

Chers amies et amis mes meilleurs vœux vous accompagnent pour cette nouvelle année 2019.

Votre Maire, Yves GAUME

2019

Voeux du Maire

Yves Gaume présentait ses vœux ce 18janvier, devant une salle comble, en présence du Député Michel Zumkeller, du prêtre Pierre Gigon et du Pasteur Jean-Marie Littot.

Après un discours de bienvenue, les actions 2017, 2018 du Conseil municipal, ont été présentées.

Puis, Yves a souligné les remises en cause de nos valeurs républicaines, Liberté Égalité Fraternité et les revendications du peuple français, sur le fond tout à fait compréhensibles, sur la forme non-acceptables. Pour la Fraternité, il regrette ce « sûr-moi » et cet individualisme qui s'inscrit dans notre civilisation. Reprenant les termes de François Baroin, « une nouvelle ère de confiance doit s'ouvrir entre l'Etat et les collectivités. Elle repose sur trois conditions, le respect effectif pour les collectivités, l'acceptation du principe « qui décide paie et qui paie décide » et surtout l'arrêt de la stigmatisation des élus locaux. Nous devons défendre la liberté, notre liberté, premier gage de moralité et la responsabilisation de nos choix, dans le respect mutuel et la confiance.
Annonçant sa candidature pour un 3e mandat en 2020. Si est élu, il ne prendra aucune autre charge au Grand-Belfort, restant de fait, encore plus disponible.

Le RIFSEEP *.
Les communes doivent élaborer ce nouveau régime indemnitaire.
C'est ce qu'a travaillé depuis près d'un an, le Conseil municipal, avec Séverine Bonnet (DGS). Dans sa réalité, cette loi technocratique impactait en baisse de salaire, des fonctionnaires, état que le Maire ne pouvait accepter, quelle que soit la conjoncture. « J'ai donc pris en conscience avec ma municipalité de passer outre à ces ratios afin d'être cohérent avec une finalité, une raison d'être et surtout avec ses valeurs fortes qui sont les miennes, Égalité, Fraternité.
Le maire a rappelé que depuis 11 ans de mandat, les impôts n'ont pas augmenté, comme il s'y était engagé, malgré les baisses notoires de dotations et les obligations de diverses normes, toutes contributives de frais financiers. Côté population, 117 habitants manquent à la commune pour atteindre les 3500, qui permettraient de remonter ces mêmes dotations.

Il a ensuite précisé de façon factuelle, les actions bénéfiques à l'évolution d'Essert et la continuité de la politique de logement social. Ce que la ville effectue de façon constante.

Après les discours de Michel Zumkeller, M.Claude Chitry-Clerc, chacun a pu converser autour d'un verre et quelques douceurs concoctées par la Boulangerie Herzogenrath et la Boucherie Jacquemain.
**Le décret n° 2014-513 du 20 mai 2014 porte sur la création d'un régime indemnitaire tenant compte des fonctions, des sujétions, de l'expertise et de l'engagement professionnel (RIFSEEP). Il a pour objet de rationaliser et simplifier le paysage indemnitaire. Les modalités de mise en œuvre de ce nouveau régime indemnitaire sont définies dans la circulaire du 5 décembre 2014. NOR : RDFF1427139C*
Retrouvez les discours sur la chaine Youtube d'Essert.

Pot de fin d'année du personnel

Le Maire à a cœur de féliciter le personnel communal chaque fin d'année.
Un rendez-vous quelque peu bousculé par le Rifseep, mais qui par sa volonté et celle de son conseil s'est apaisé naturellement

Subvention du Département

Sollicitée par le Maire Yves Gaume, Le Président du Conseil Départemental Florian Bouquet, a signé dans le cadre du dispositif d'aide aux communes, une subvention de 20 000€ dédiée à la finalisation des trottoirs.

Yves et son Conseil remercient le Département pour cette action positive et participative, pour le bien des Essertois.

Inauguration Minibus

C'était une obligation pour la sécurité de nos enfants et une volonté également pour la municipalité.

Pour l'achat de ce minibus, Yves Gaume a sollicité la CAF et ses commerçants pour un budget totalement couvert de 20 000€.

Merci aux contributeurs, pour cette démarche généreuse.

La CAF, Essert Polissage, le Crédit Mutuel, la Boulangerie Herzogenrath, la Paillotte Comtoise, Mazda et l'Établissement Kalbe.

ESSERT POLISSAGE
90850 - ESSERT

COMMERCE

Taxe

Yves Gaume

Dans une conjoncture en berne encore une mauvaise nouvelle pour nos amis commerçants.

Le grand-Belfort, lors de son Conseil Communautaire du 9janvier a voté une délibération restaurant une taxe sur la publicité extérieure.

Depuis 2008, date de ma prise de fonction de Maire, j'ai toujours refusé d'instaurer cette taxe et je m'en félicite.

Avec nos commerçants, nos relations, nos échanges, nos projets, ont toujours été des plus positifs et toujours menés en concertation, dans le respect des impératifs de chacun.

Globalement vous avez toujours répondu présent à mes demandes. Votre aide a été précieuse pour nos finances et au nom des Essertois je vous en remercie.

C'est pourquoi je tiens à porter à votre connaissance de mon vote négatif à cette taxe ; taxe qui ne profitera en rien à nos finances, car noyée dans le budget des 53 communes du Grand-Belfort.

Chers amis commerçants, sachez que je serai toujours à vos côtés, pour défendre vos entreprises, comme j'ai pu vous le prouver tout au long de ces deux mandats.

Très très amer de me voir imposer sur ma commune des choix qui ne sont pas les miens.

AGENDA

22 FÈV / 18h30
Assemblée Générale du Foyer
Logis d'Amitié
Foyer Culturel et Social

17 MARS / 15h
Repas dansant de printemps du Foyer
Logis d'Amitié
Foyer Culturel et Social

07 AVRIL / 10h
Expo du Réveil
Logis d'Amitié
Le Réveil

12 AVRIL / 20h
Diaporama
Logis d'Amitié
Foyer Culturel et Social

25 MAI / 13h30
Jeun'Essertoises
Place de la Mairie
Comité des Fêtes

30 MAI / 8h30
Tournoi de Foot U7 U9
Terrain de Foot
AS-Essert

ESSERTOIS À L'HONNEUR

Félicitations aux Bacheliers

Ce 10 décembre en début de séance du Conseil municipal, c'est avec grand plaisir et fierté que le Maire Yves Gaume a félicité nos 20 Bacheliers Essertois, avec mention. Ceux de la filière éducation et ceuxde la fillière professionnelles. Du fait du lundi, beaucoup ont été représentés avec émotion, soit par un parent, un frère, une sœur.

Encore Bravo à ces jeunes qui sont l'avenir bien sûr, mais surtout le souhait le plus important, est qu'ils réussissent dans la voie qu'ils vont choisir prochainement. Des bons d'achat leur ont été remis pour leur travail exemplaire et volontaire.
ABDELAZIZ Neil, Maxime BOUTROUX, Hélène BROGLY, Léa CHRETIEN, Romain DESMURS, Victor FITAMANT, Nabil GABER, David GELINOTTE, Océane JEANNIN, Lisa KEGOZZI, Jessica PARISOT, Adrien PICOT, Marius POPIN, Nicolas TARDIEU, Adelaïde VADOT, Lorette WINTERSTEIN, Lucas ANSEL, Charlène BRIBARD, Adel MAMMERI, Anthony PY.

MERCI

Des distributeurs formidables

Chaque année, ils distribuent trois à quatre fois notre revue municipale, soit 8700 exemplaires et près de 470kg pour chaque série, ce au bon vouloir de la météo.

Sincèrement Merci ! Alain LEHEC, Bernard et Brigitte SIRLIN, Caudine PILLODS, Daniel et Agnès GSEGNER, Francis MAZZIA, François Breduge, Gérard PARIS, Jean François, Jean MONNIER, Jean VANEY, Jean-Luc FRANKI, Jean-Michel SALVADOR, Joël REGNIER, Marie Laure PEREIRA, Patricia ROVEDA Patricia SCHMUCK, Pierre MONNIER et Virginie SCHLOESSINGER.
Sans oublier Christine GAUME, qui a rejoint l'équipe dès cette édition d'hiver.
Encore merci, au nom de tous les Essertois.

Nathalie Dufour

TRAVAUX

Voirie

TROTTOIRS RUE GÉNÉRAL DE GAULLE : TROISIÈME TRANCHE

La dernière tranche de trottoirs a été réalisée sur la RD 19 entre le 1 rue du Général de Gaulle et la rue Ballinamuck.

Les 2 cotés ont été traités avec création d'un réseau pluvial qui était inexistant. La route a été abaissée devant le n° 1 ter pour faciliter la sortie. Nous avons sollicité le département pour cet abaissement. Il nous l'a accordé et pris en charge. Nous le remercions.

Ce chantier fut relativement compliqué du fait que notre obligation est de récupérer toutes les eaux de pluie des trottoirs alors que la route est plus haute que les entrées des maisons.

La société Climent de Voujeaucourt qui a réalisé les travaux avec le bureau d'études EVI ont mis tout leur savoir-faire pour cette réalisation de qualité.

À noter que le département a suivi les travaux communaux en réalisant la réfection du tapis de la route, ce qui en fait un ensemble tout neuf.

Cette quatrième tranche de trottoirs vient terminer la sécurisation de la traversée de notre village. C'était un engagement de la municipalité depuis 2008 de faire ces travaux, ce qui ne peut que rendre ESSERT encore plus attractif.

Le coût total des trottoirs 2017 et 2018 s'élève à un peu plus de 350 000 €.

ECLAIRAGE PUBLIC

Les 10 000€ inscrits au budget comme chaque année pour la modernisation de l'éclairage public, ont permis de changer 15 lampadaires dans la rue du Général de Gaulle et de remettre en état la rue des écoles. Cette fois, le choix a été fait de s'équiper en éclairage LED vu la baisse des prix pour ce matériel.

La dernière tranche de révision de l'éclairage public sera faite cette année (rue Général de Gaulle). Elle terminera une série de 5 années d'investissements, pour un peu plus de 60 000 €. Le résultat de la remise en état de l'éclairage a fait baisser la consommation de 24% si on compare celle de 2014 et celle de 2017.

CONTRUCTION DES VESTIAIRES DU FOOT

Les travaux de construction des nouveaux vestiaires du foot ont débuté au mois de septembre. Les fondations ont été compliquées à cause du sol-non stable. Ce chantier avance bien désormais et devrait être terminé pour le mois d'avril.

Ce bâtiment accueillera les joueurs dans des conditions optimum. Il sera composé entre autres de 4 vestiaires + douches, d'un local dirigeants, d'un vestiaire arbitre, d'un « club house », d'un local buvette, ainsi que des locaux techniques.

Le résultat global du marché public passé au mois de juin 2018 est conforme à la prévision de l'architecte malgré quelques disparités, soit 600 000 €.

Alain Jacquet
Adjoint à la voirie et aux travaux

PLU APPROUVÉ

Approbation du PLU en date du 19 novembre 2018

La procédure de révision du Plan Local d'Urbanisme (PLU) de la commune engagée le 28 septembre 2015 est arrivée à son terme.

Suite à l'enquête publique qui s'est déroulée du 3 septembre au 3 octobre 2018 et à l'avis favorable rendu par le commissaire enquêteur le Plan Local d'Urbanisme de la commune a été approuvé le 19 novembre 2018 en Conseil municipal.

Cette approbation tient compte des remarques apportées lors de l'enquête publique, des réunions de concertation, de la consultation des personnes publiques associées (État, Conseil Départemental, Chambre d'agriculture.....) et du rapport du commissaire enquêteur.

Ce document d'urbanisme est désormais le nouveau document d'urbanisme de la commune, il est opposable aux tiers et s'applique pour toute demande d'autorisation d'urbanisme.

Ce nouveau document est conforme aux exigences de Grenelle de l'environnement et la loi ALUR (Accès au Logement et un Urbanisme Rénové).

La commune s'est dotée d'un document qui permettra de prendre en compte les enjeux de protection et de mise en valeur du territoire autant que ses besoins en développement, dans une perspective durable.

Le projet de la commune est de poursuivre un développement modéré de sa population (3600 habitants à l'horizon 2028), tout en valorisant son cadre de vie et en préservant les milieux agro-naturels et forestiers.

Le développement urbain se fera en étoffant la proximité de Belfort et le centre de la commune tout en limitant l'étalement urbain en direction de Bavilliers et de Châlonvillars. Pour cela, le besoin foncier global est évalué à 7,40 hectares.

Le PLU propose l'urbanisation de 7,40 hectares, dont 4, 40 en extension sur l'emprise urbaine. Il a été souhaité que la diversification du parc de logements se maintienne, c'est pourquoi des logements collectifs seront créés en zone 1 AU et la zone 2Au devra accueillir 30% de logements sociaux afin d'atteindre les objectifs fixés aux communes de plus de 3500 habitants.

L'objectif retenu pour l'avenir permet à la commune de créer 11 logements par an à échéance 2028. Cela répond à l'objectif de production d'environ 11,6 logements par an fixé par le programme local d'habitat et se montre compatible avec le SCOT qui fixe la production maximale de 14 logements par an.

PROTECTION DES ESPACES AGRICOLES, NATURELS ET FORESTIERS

La commune souhaite protéger, préserver et mettre en valeur les espaces agricoles, naturels et forestiers.
Les choix d'urbanisation ont été faits en intégrant la protection des corridors communaux et supra communaux, des massifs forestiers, des zones humides et autres types de milieu d'intérêt écologique fort ainsi que des grands espaces à vocation agricoles.

REMANIEMENT DU ZONAGE

L'élaboration du PLU donne lieu à un profond remaniement du zonage :

- Zone Urbaine « U »
  Elle comprend quatre zones à vocation principale d'habitat avec des distinctions de leur tissu urbain et architecture (UA-UB-UC-UD), une zone à vocation (UE) et une zone à vocation de loisirs (UL),
- Deux zones à urbaniser pour le court terme, 1 AU, le Prés Coudrai et les Grelots, font l'objet d'une opération d'aménagement programmée, une pour le long terme (2AU Loustau),
- Zone Agricole (A),
- Zone naturelle et forestière (N), qui comprend des sous-secteurs permettant de préserver les milieux écologiquement intéressants (Ne), de pérenniser les jardins de solidarité (Nj), d'accueillir des équipements de loisirs (Nl, d'autoriser l'évolution modérée des constructions d'habitations existantes (Nu).

Le zonage identifie également :

- L'emplacement réservé,
- Les éléments du patrimoine,
- Les corridors écologiques,
- Les éléments du paysage,
- Les risques naturels,
- Les secteurs avec limitation de la constructibilité ou de l'occupation pour des raisons de nuisances ou de risques,
- Les secteurs soumis à Orientation d'aménagement et de programmation,

Les évolutions notables en termes de règlement :

- Les éléments de protection du patrimoine,
- Les règles concernant l'aspect extérieur des constructions et leur insertion dans l'environnement,
- Les éléments tendant vers des principes de construction bioclimatiques,
- Les éléments relatifs au maintien des plantations,
- Les règles de gestion des eaux pluviales.

LE VOLET REGLEMENTAIRE

Le volet réglementaire du Plan Local d'Urbanisme vise à fixer les règles générales relatives à l'utilisation du sol. La diversité des fonctions, des usages et des formes existantes de la ville a conduit à découper le territoire sous forme de grandes zones.

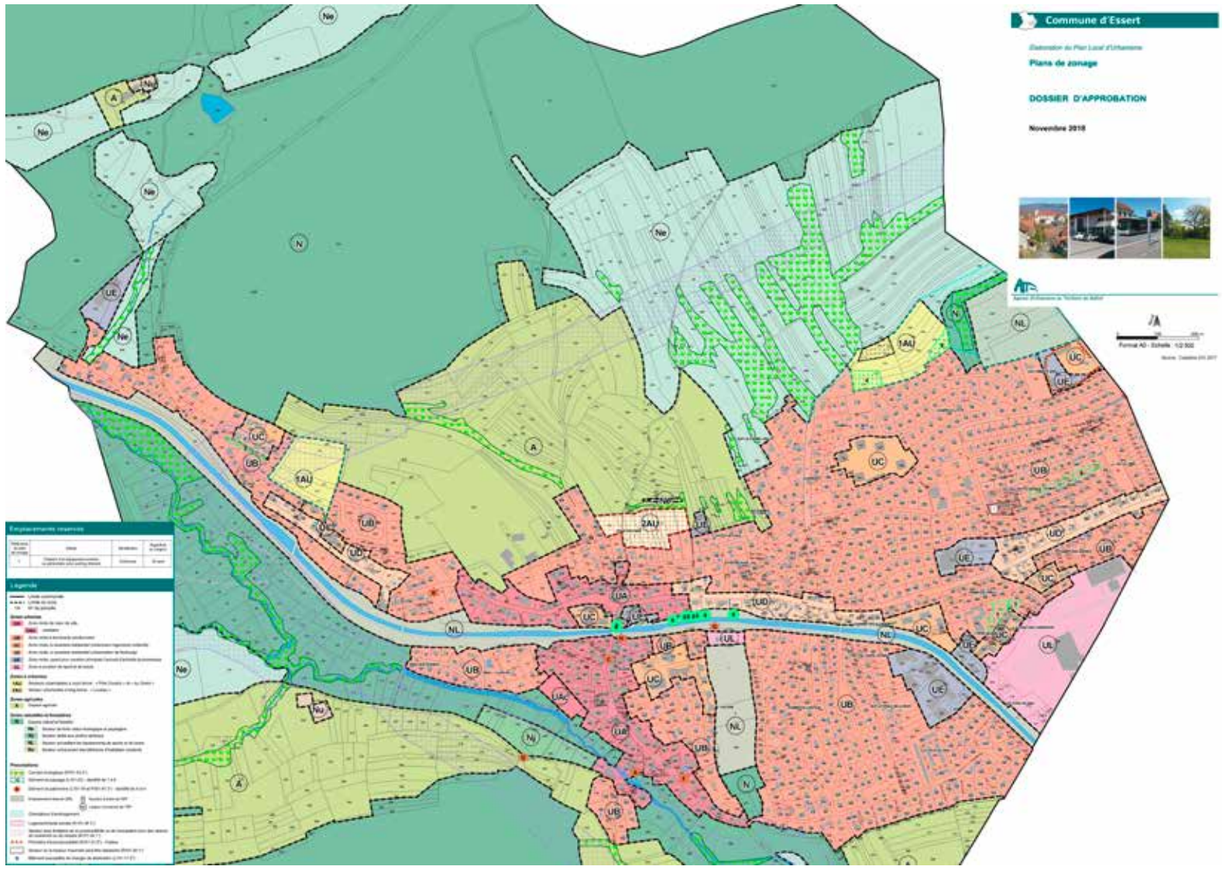
À chaque zone, sont définies des règles relatives

- à l'usage autorisé,
- à l'implantation des constructions par rapport à l'espace public et constructions voisines,
- aux conditions de desserte en réseaux,
- à la forme des constructions (fixation de hauteurs maximales, d'emprise),
- aux aspects extérieurs et au traitement des espaces libres,
- au stationnement,...

En complément du zonage et des règles associées, certains secteurs dits « stratégiques » font l'objet d'Orientations d'Aménagement et de Programmation qui permettent de préciser les conditions de l'urbanisation de ces secteurs en esquissant leurs grands principes d'aménagement.

Le Plan Local d'Urbanisme et le dossier d'approbation sont tenus à la disposition du public à l'accueil de la Mairie aux jours et heures habituels d'ouverture ainsi que sur le site internet de la commune à la rubrique « Urbanisme » « PLU ».

Philippe Laurent
Adjoint à l'urbanisme



Super Mamie

Ce 30 novembre, Yves Gaume était très heureux de pouvoir recevoir l'Élection Départementale de Super Mamie, qui a eu lieu dans la salle de l'assemblée chrétienne du pasteur Mr Littot.

Une excellente soirée animée par Fabienne Ollier, créatrice du concept et Sophie Darel Comédienne, chanteuse et imitatrice.

Quatre dames concouraient, Deux Essertoises, Arlette Villard, Nicole Jud, Patricia Bédier de Belfort et Odette Gable d'Evette-Salbert.

Chacune a eu son défi, son coup de cœur et sa séquence émotion. Ce sont des femmes qui ont des valeurs, des hobbys, elles sont étonnantes, mais surtout, sont de vraies grands-mères attentives et taquines. C'est ce qu'ont argumenté les enfants ou petits-enfants sur la scène pour porter au titre suprême leur mamie. Entre deux Sophie Darel a chauffé la salle avec de multiples intermèdes qui a amusé le public.

Le titre a été remporté par Patricia Bédier et Odette Gable, suppléante.

Patricia est une maman et mamie généreuse, ainsi que Famille d'accueil, elle écrit des poésies. La voici donc en lice pour Super-Mamie Nationale qui aura lieu à la maison du peuple le 23 juin prochain.

Odette est de son côté une « mamie fête », très dynamique. Elle s'attache au bien-être des siens de façon positive. Tout en sourire, c'est une excellente danseuse.

Un merci très sincère à l'équipe de Mr Littot, qui nous a grandement aidée dans la réalisation de cette manifestation

Patricia Bédier Le Mare, 63 ans Belfort

Odette Gable, 77 ans, Evette-Salbert

Arlette Villard, 78 ans, Essert

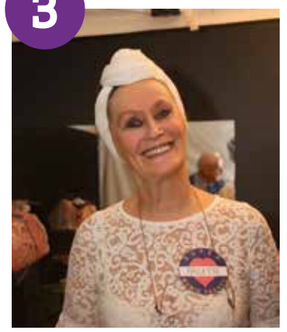
Nicole Jud, 68 ans, Essert

Nathalie Dufour

1

2

3



4

Une jolie balade d'automne de passage à Essert

Jean Marc BARTHELEMY avait concocté pour sa Balade d'Automne un Route Book « devinettes et rébus » bien épicé, depuis la Mairie d'Essert le dimanche 21 octobre.

Les participants ont pris des forces à partir de 8h30, autour d'un petit-déjeuner offert par la commune et les autos ont été exposées jusqu'à 10h pour enchanter les Essertois et Essertoises

À 10 h, précises, le carnet de route ''À déchiffrer'' a été remis par le Maire.

Une vingtaine de « petites vieilles » et leur conducteur, se sont donc élancés et... bizarrement... dès la place de la mairie... dans des directions différentes.

Rassurez-vous tous sont arrivés à bon port sur des routes de Haute-Saône pour festoyer en cette belle journée !

TIROIR - VOYAGE - VOYANT - VOYEUR
RASOIR - RAVAGE - RAVEUR - RAVOIR - SAVANT - SAVEUR - SAVOIR - TIRADE - TIRAGE - TIRANT - TIREUR
MENADE - MENAGE - MENEUR - MENTIR - MIXAGE - MIXEUR - RASADE - RASAGE - RASANT - RASEUR
DEGAGE - DEGRAS - DOPAGE - DOPANT - DOPEUR - GAVAGE GAVEUR - HALAGE - HALEUR - HALOIR

Simplement là, pour nos aînés

Jeudi 18 octobre, ce sont plus d'une centaine de nos ainés qui se sont réunis en Salle du Conseil de la Mairie, pour le traditionnel goûter d'automne. Un temps partagé pour des retrouvailles et discutions, autour de délices confectionnés par le boulanger Herzogenrath, accompagnés de friandises, petits gâteaux, café, cidre et jus de fruits.

Quelques jours plus tard, nous avons effectué la remise des colis de Noël également accompagné d'un petit goûter pour les anciens qui avaient préféré le colis de Noël au repas.

Le repas de Noël

Le repas de Noël a eu lieu
le dimanche 25 Novembre au Logis d'Amitié.

110 personnes dont, Mmes Guyon et... nos doyennes Essertoises, ont été accueillies pour déguster un repas de qualité, délicatement concocté par le traiteur Jacquemain d'Essert qui a ravi les papilles de nos anciens.

Au milieu du repas, pour se dégourdir les jambes, un intermède musical assuré par le trio des « Rollingers », a décidé quelques couples à renouer avec quelques marches, valses...

En fin animateur, le Maire Yves Gaume a fait appel aux connaissances de chacun en proposant quelques citations... Chocolats et bon vin ont récompensé les gagnants.

Une ambiance amicale et douce pour ce rendez-vous annuel, que beaucoup d'entre vous attendent avec impatience et un moment très agréable de la vie municipale.

Quoi de plus sympathique que de se retrouver et d'avoir l'occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes.

Nous remercions toutes celles et ceux qui aujourd'hui se mettent en quatre, élus, bénévoles, salariés, pour leur aide au service et l'accueil de nos manifestations.

Claudine Pillods
Conseillère Municipale,
Vice-Préidente du CCAS

Invitation au Goûter de Printemps

Yves GAUME, Maire et Président du CCAS,
Claudine PILLODS Vice-Présidente du CCAS
Vous invitent à partager un moment de convivialité autour d'un goûter
Le Jeudi 21 mars, de 14h30 à 17h30, en Salle du Conseil Municipal

Si vous avez besoin que l'on vienne vous chercher, contacter Christelle au *03.84.21.18.55*

ASFOOT

ARBRE DE NOËL

Très attendu par les enfants, le passage du Père Noël est un moment important que les jeunes footballeurs de l'Association Sportive d'Essert apprécient. Une soixantaine d'entre eux n'ont donc pas manqué ce rendez-vous, organisé par les dirigeants du Club de Football regroupant les enfants de 6 à 13 ans.

Le coup d'envoi fut donné par son président Philippe Pignard. Puis l'équipe dirigeant a été présentée par Thierry Stunault, qui a rappelé aux parents présents leur rôle très important de supporters.

La secrétaire Corinne Behra en a profité pour faire le bilan très positif de la vente des Jean-Bonhommes fin octobre. À la mi-temps, les meilleurs vendeurs de chaque catégorie ont reçu un bon d'achat de chez Equip'Sport à Montbéliard. Elle a ensuite présenté l'opération galettes des rois qui a été lancée jusqu'au 12 janvier 2019.

La trêve hivernale ayant débuté début décembre, la plupart des équipes s'entraînent maintenant en salle et ce, jusqu'à la semaine qui précède les vacances de février.

Le temps fort de ce moment de convivialité, fut la deuxième mi-temps appelée à grands cris par tous les enfants, l'arrivée du Père Noël. Celui-ci leur a distribué des chocolats et un cache-cou aux couleurs de l'A.S. Essert. La séance de photos a permis aux parents d'immortaliser ces temps forts de la vie du Club.

Enfin la troisième mi-temps, où enfants, parents et éducateurs ont partagé le verre de l'amitié et mangé papillotes et Jean-Bonhommes offerts par le club.

ASE FOOT PRÉPARE LE PRINTEMPS

L'hiver est en place, mais ce n'est pas la trêve pour l'A.S. Essert. Les équipes U7 à U15 participent aux différents tournois FUTSAL de la région, avec des résultats très honorables. Pour preuve, les U13 sont qualifiés pour la finale régionale qui se disputera le 23 février à Besançon ; nous leur souhaitons bonne chance.

Mais dès la reprise des championnats, ce qui sera dans toutes les têtes, c'est l'organisation du tournoi U7-U9 qui sera organisé le 30 mai 2019 au stade d'Essert. A cette date, les nouveaux vestiaires devraient être opérationnels pour accueillir une trentaine d'équipes de la région, dont plusieurs fidèles depuis la première édition. Grâce à une organisation bien rodée, ce tournoi est devenu une référence.

Alors, notez bien ce rendez-vous dans vos agendas pour venir encourager nos jeunes joueurs qui, vous pouvez compter sur eux, donnent tout sur le terrain.

Philippe Pignard
Président du club de football d'Essert
et Thierry Stunault

Les marcheurs

Comme l'année dernière, le Comité Départemental Bourogne-Franche-Comté est revenu à Essert pour son Assemblée Générale.

En présence de M. Gaume, Maire d'Essert et M. Bureth membre du Comité directeur de la Fédération Française des Sports Populaires (FFSP), représentant son Président M. Tritre, Président du Comité Départemental, a ouvert l'assemblée avec une minute de silence, pour les chers marcheurs disparus.

Il a ensuite évoqué les prochaines dates importantes – Assemblée Générale de la FFSP, le 14 avril et surtout les Olympiades mondiales, organisées cette année par la France, à Aix en Provence du 15 au 19 octobre.

Le secrétaire a ensuite décliné son rapport moral et les manifestations en lieux et nombre de participants, ainsi que les parcours permanents dans la région. Le trésorier a lu son rapport financier.

La parole a été donnée à M. Bureth qui est revenu sur les Olympiades puis sur les dernières nouveautés votées, lors de la dernière assemblée fédérale à Plancher-Bas.

Enfin, le Maire Yves Gaume a accepté que la prochaine Assemblée Départementale se déroule de nouveau à Essert le 22 novembre. Les participants ont tous apprécié l'accueil de notre commun.

Philippe Pignard
Président du club de football d'Essert

Diaporama Numérique

La soirée de gala "DIAPORAMA NUMERIQUE" a eu lieu dans la salle du conseil de la mairie, pour la 7e année, déjà !

2h de projection de montages sélectionnés par Patrick Forcinal, Essertois, passionné de diaporama et Commissaire régional audiovisuel, au sein de la Fédération Photographique de France. Le principe de cette soirée, avec deux parties bien distinctes (réalisations de diaporamistes régionaux et d'autres parmi les meilleurs Français) semble convenir, puisque le public s'élargit avec pas loin de 60 personnes.

À l'issue de la projection, un moment de convivialité clôture la soirée, merci au Comité des Fêtes et tout particulièrement à Jean-Jacques, avec qui nous formons une bonne équipe,

Alors pourquoi ne pas continuer ?

Photo de Jean Jacques-Président de Loisirs et Fêtes Essert et mon fidèle soutien à la mairie dans cette animation.

Patrick FORCINAL

Jus de pomme

Le mardi 16 octobre En partenariat de l'EEN
Nous avons tous joué le jeu du 100% local
100%. Bon pour la santé, 100% À recommencer !

Raphaële Koell
Conseillère municipale
déléguée à la Jeunesse

UNE VISITE AU VERGER

Lundi 10 septembre, notre classe de CE2-CM1 a visité le verger de Madame Koëll, pour admirer ses arbres fruitiers.

Nous avons observé et dessiné la silhouette des pommiers et des noisetiers. Nous avons récolté des fruits et des feuilles, avons cassé des noisettes avec différents modèles de casse-noix.

Madame Koëll nous a préparé un bon goûter de tartines de confiture et de compote et aussi du jus de pomme. C'était délicieux !

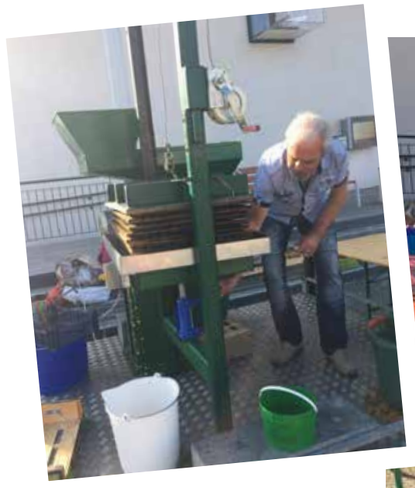
Après un dernier tour au potager, nous avons repris le chemin de l'école.

PAROLES D'ENFANTS :

J'ai aimé la dégustation car j'aime les tartines. (Maïssa)- J'ai aimé quand j'étais avec mes copains (Ela-Nur)- J'ai aimé manger des quartiers de pommes, c'était bon. (Carla)- La prochaine fois, j'aimerais aussi déguster les petites pêches pour le goûter (Inès)- J'ai bien aimé casser les noisettes avec mon copain car j'aime tester les différents casse-noix.

L'AVIS DE LA MAÎTRESSE :

Quand madame Koëll ouvre son verger et son potager à nos élèves, elle permet aux enfants d'être en contact direct avec les éléments naturels proches de l'école ; Madame Koëll propose d' aiguiser astucieusement les 5 sens des enfants. Leur intelligence est aussi stimulée, puisqu'il faut savoir répondre à un quiz qui demande observation et déduction. Cette sensibilisation simple mais très riche et généreuse, apporte un travail d'exploitation intéressant avec nos élèves, ravis de cette visite.



1 VISITE DE VERGER

Au mois de Septembre,
Visite de verger par des écoliers

2 RÉCOLTE DES POMMES

Les enfants des écoles, des 3 pommes, et des Essertois ont apporté : leurs pommes ou leurs coings lavés, et leurs bouteilles vides et propres.

3 DÉPÔTS DES POMMES PLACE DE LA MAIRIE

Avec l'aide de Raphaële et de Daniel :
La machine a broyé les fruits
Daniel a déposé le broyage sur des claies et le jus a coulé dans le seau.

4 FABRICATION DE SON JUS DE POMME

5 DÉGUSTATION

Bravo pour la planète
Bravo à tous
Merci à Daniel, aux Services Techniques, à la Mairie.

FOYER

Concert d'Automne

Ce dimanche 21 octobre, l'église Saint Léger n'a pas assez de places assises pour accueillir toutes les personnes venues écouter trois chorales :

- Si On Chantait, chorale de Belfort, Benoit Frachon, direction Dominique Tisserand,
- Opus 90, chorale d'Essert, direction Sophie Zanetti,
- Vocaluz, chorale de Luze, direction Nathalie Devillers

Ces 3 chœurs se connaissent depuis plusieurs années, s'apprécient, ils ont lié des liens amicaux et ont plaisir à partager leurs répertoires. Ils ont en commun l'amour du chant choral qui demande, travail vocal, efforts de mémoire et constance aux répétitions.

Dans des registres différents, chaque chorale déroule son programme, de la Renaissance française au folklore africain ou argentin, du religieux à l'imaginaire, de Mozart , Haendel à Claude Nougaro. Le concert se termine par 2 chants communs, dans le chœur de l'église, bien occupé par 80 choristes.

Tous se retrouveront au Logis d'Amitié autour de tables copieusement garnies par les soins des chanteurs.

Monique Collet
Secrétaire adjointe du Foyer Culturel et Social

COMITÉ DES FÊTES

Marché de la Saint-Nicolas

En ce vendredi 7 décembre, la météo avait pourtant prévu une journée pluvieuse et venteuse et l'installation commencée dès 8h30 n'a perturbé que légèrement le bon déroulement de cette manifestation organisée par le Comité des Fêtes et financée par la Municipalité.

Après la distribution de Jean-Bonhommes et de chocolat chaud par les bénévoles du foyer culturel, les enfants ont assisté en grand nombre au spectacle du ''professeur Totoche'' qui a eu un beau succès. Pendant ce temps, le Saint-Nicolas et le père fouettard, accompagnés par les ânes, allaient à la rencontre des enfants et des adultes pour distribuer des papillotes.

Une belle fréquentation du public, appréciant le vin chaud et le jus de pomme chaud, distribués par les bénévoles de l'ASE foot et d'Empreinte Eco Nature.

L'après-midi aurait pu finir sur un bilan positif, mais des bourrasques de vent ont perturbé le rangement et plusieurs tonnelles ont été abîmées. Par chance, les exposants avaient eu le temps de libérer leur stand.

Le Comité des fêtes remercie les bénévoles et les personnes qui ont apportés leur soutien et leur aide à ce rendez-vous incontournable de la fin d'année.

Jean-Jacques Lang
Présidents du Comité des Fêtes
et Daniel Gsegner
Présidents du Foyer

BALLINAMUCK

100,000 bienvenues : c'est la formule d'accueil traditionnelle en Irlande. Elle exprime toute l'importance de l'hospitalité dans la culture irlandaise, dont nous sommes nombreux à Essert et dans les communes environnantes à pouvoir témoigner.

En 2019, c'est à Essert de recevoir Ballinamuck. Pour maintenir l'échange dédié aux ados, le comité de jumelage recrute une dizaine de filles et garçons de 14 à 17 ans afin de renouveler les participants qui ont effectué 3, voire 4 séjours et atteint la limite d'âge. Pour tout savoir sur les échanges, voir les blogs des rencontres précédentes : *pixsol2017.blogspot.com* et *http://tree-of-diversity.simplesite.com/* ou bien le livret de l'Assemblée Général e: *https://www.calameo.com/books/005589788dbcdc1baffeb*.

Les nouvelles recrues, jeunes et familles, seront 100 000 fois bienvenues !

À l'occasion du 21eme anniversaire fêté en Irlande en juillet dernier, le County Council de Longford (équivalent du conseil départemental) a offert à Essert un banc taillé dans la pierre locale, orné à chaque extrémité de l'emblème du jumelage : une création originale qui devrait donner de l'assise à la 3eme décennie de rencontres et projets communs.

Quelles rencontres en 2019 ? En mars et juillet, Ballinamuck à Essert

Samedi 9 Mars 20h30 : double concert sans banc ni chaises à la Poudrière, pour les amateurs de musique traditionnelle, mais aussi de pop et rock irlandais. Ruairi Carthy, notre talentueux banjo man revient avec ses 6 musiciens complices. Attention, leur renommée dépasse largement les limites départementales et chaque année ils jouent à guichet fermé.

Autour du **14 juillet** nous recevrons nos amis de Ballinamuck. L'invitation est lancée, du 9 au 16 juillet pour les ados, et du 11 au 16 pour les adultes, dates encore flexibles.

Nos hôtes aimeront assister au départ de l'étape du tour de France à Belfort le **12 juillet** et aux festivités de notre fête nationale.

DIMANCHE 10 MARS 15H
au Logis d'amitié, avant et après le match de rugby France-Irlande en direct de Dublin à 16h, musique et initiation à la danse irlandaise, dégustation de spécialités.

ENTRÉE GRATUITE

CONTACT
06 45 23 65 73
ou essert-balli@wanadoo.fr

Marie-Christine Grandjean
Présidente du Comité de Jumelage

EMPREINTE ECO NATURE

L'année 2018 placée sous le signe du CERF nous a permis de poursuivre la sensibilisation aux gestes quotidiens pour lutter « contre l'effet de serre ».

En plus de notre Troc Nature , l'opération gobelets consignés « 1€ gratuit ! » pour accompagner à toutes les occasions, les dégustations de son jus de pommes chaud ou froid .

Daniel Kastler Président d'EEN et Véronique Genet Trésorière

Pour 2019 nous souhaitons le meilleur pour la Planète car ensemble, nous pouvons encore mieux faire, c'est une CERF'titude .

L'équipe d'Empreinte Eco Nature .

UNAC

Une figure de la Résistance nous a quittée

Madame Giséle Decamps titulaire de la Légion d'honneur,Médaille de la Résistance, Croix de Guerre, Médaille Militaire et adhérente de la section. Elle participait à toutes les cérémonies patriotiques organisées sur la commune. C'est une grande dame de la Résistance qui vient de disparaître.

Centenaire de l'Armistice de 1918 et libération d'Essert

Un public davantage plus nombreux et une cérémonie empreinte de respect au Monument aux Morts.

Sous la direction de Mme Feurtey et de Mr Didier Waltz, les enfants des deux groupes scolaires ont chanté La Marseillaise et un hymne, créé par des élèves de CM2 de l'école Saint-Genès à Bordeaux, recevant pour cela, le Premier Prix Départemental de l'Onac (Office national des anciens combattants) et le Premier Prix des Journées de la Légion d'Honneur de Gironde. Ils sont également en lice pour le prix national de l'Onac.

Nos jeunes Essertois ont réalisé les fiches de registre de nos morts pour la France.

Mr Jean Baptiste Buffet notre porte drapeau à la cérémonie annuelle à la Basilique de Thierenbach

LUNDI 11 NOVEMBRE 1918, 11 HEURES

Cloches, cris de joie, clairons, partout en France. L'armistice est signé.
Certains n'y ont certainement pas cru de suite, ni de notre côté, ni dans le camp des Allemands.
Pourtant, c'est vrai ! Avec un lourd tribu.Neuf à dix millions de morts, six millions de mutilés et les dégâts collatéraux immenses, qui ont suivi.
Et pourtant, en chacun d'eux, l'espoir du plus jamais cela, La « der des der ».

Mais l'homme est fou... Il recommencera.

Assemblée Générale

L'Assemblée générale de l'Union Nationale des Combattants présidée par le Président Pierre Monnier, a eu lieu ce 20janvier en présence du Président Départemental de l'UNC Gabriel Juif.

Yves Gaume dans son discours a souligné avec ferveur « Vous qui avez combattu l'oppresseur, vous, qui dans vos vies professionnelles et familiales, avez su garder la dignité, respect et fraternité. Vous êtes, un vrai bel exemple pour notre jeunesse.
En ces temps mouvementés, je souhaite que la raison revienne et que le civisme et le sens du devoir, accompagnent nos concitoyens pour un avenir plus serein ».

Gabriel Juif a souligné le parallèle entre deux dates :
- 16 juillet 2018 : la brillante victoire de l'équipe de France : « on a gagné...la victoire est belle lorsque l'union existe !».
- 1er décembre 2018 : l'Arc de Triomphe profané, souillé, saccagé, tagué ne protégeait plus le Soldat Inconnu. Seul face à une horde de vandales, que pouvais-tu faire ? Tombé au champ d'honneur à Verdun en 1918, tu t'étais battu jusqu'au sacrifice. Un siècle après la flamme s'est éteinte... « Il pleure dans mon cœur...».

Pierre Monnier
Président de L'UNAC et Amis du Fort

Repas du Réveil

C'est avec le traiteur «Au Gourmet Luron» (ex Mennouvrier) que les membres du Conseil d'Administration du Réveil avaient élaboré un menu alléchant de fin d'année. 53 adhérents y ont assisté et ont pu se régaler pour la modique participation habituelle de 10€.

Le maire, Yves Gaume et son épouse, tous deux invités par le Réveil, étaient présents à cette très conviviale manifestation.

Assemblée Générale du Réveil

L'Association des Anciens d'Essert «Le Réveil» a tenu son Assemblée Générale le mercredi 24 octobre au Logis d'Amitié. Une quarantaine de personnes étaient présentes dont Mr le Maire Yves Gaume, Mr Daniel Gsegner, Président du Foyer Culturel et Social d'Essert et sa femme Agnès, Mr Pierre Monnier, Président des Anciens Combattants et des Amis du Fort et Mr Nayener de l'Est Républicain.

Mr le Maire a en préambule, remercié tous les membres du Conseil d'Administration, pour tout ce qu'ils font pour les anciens. Déclinant ensuite l'élection de Super Mamie, les élections européennes de 2019 et l'évolution de plus en plus rapide du monde au cours de laquelle il faudra accompagner les anciens.

Le Président du Réveil, J. Paul Develter a présenté son rapport moral. Mme Pierrette Develter a commenté le rapport d'activités, Mme Charlotte Orchampt, trésorière, le rapport financier et Jacques Gachner, celui des vérificateurs aux comptes.

Les sortants du Conseil d'Administration étaient cette année : Mmes Oumanetz Josette et Gerbereux Catherine et Messieurs Develter et Sirlin. Ils se sont tous représentés et ont été réélus à l'unanimité.

La Trésorière, Mme Orchampt, démissionnant de son poste, le Président n'a reçu aucune réponse à son appel à candidature dans l'assemblée. Finalement seule, Mme Pierrette Develter a relevé cette mission. Sa candidature est acceptée par l'assemblée à l'unanimité.

Le Président a proposé ensuite le maintien de la cotisation à 22€ (proposition acceptée). Il a proposé également de passer la participation au repas annuel à 15€ au lieu de 10€, compte tenu de l'augmentation des coûts et du bilan négatif de 385€ de cette année. Cette proposition a déclenché une très vive opposition de la part de 5 personnes, mais le reste de l'assemblée l'a acceptée. Elle a donc été tout de même adoptée.

L'après-midi s'est terminée par le verre de l'amitié.

Pierrette et Jean-Paul Develter
Président du Réveil

TRIBUNE MAJORITÉ

Pour ce premier bulletin 2019, le Conseil Municipal majoritaire vous souhaite en toute simplicité leurs meilleurs vœux, la santé et la réalisation de vos projets.

TRIBUNE MINORITIARE

Les conseillers municipaux du groupe Essert Ambition Commune vous adressent leurs meilleurs vœux de joie, santé et réussite pour 2019.

Ils formulent aussi le vœu d'une renaissance de la vie démocratique à Essert. En dix ans cette vie s'est éteinte à petit feu pour atteindre le point mort : pas de réunions de quartiers, aucune commission municipale ou extra-municipale qui permette aux citoyens intéressés, élus ou non, de contribuer à l'évolution de leur commune.

Le plan local d'urbanisme qui dessine l'avenir d'Essert d'ici 2028 se résume essentiellement à la création de lotissements d'initiative privée.

Ce que le groupe majoritaire présente comme le « progrès » pour Essert est un modèle d'urbanisation totalement obsolète au regard des préoccupations actuelles liées à la transition écologique et à la loi SRU (Solidarité et Renouvellement Urbain). Le quartier du coteau, créé dans les années 1970, fait figure d'avant-garde par sa mixité sociale et sa densité, comparé au projet privé très haut de gamme « Au Grelot » qui artificialisera 2,5 ha d'espace naturel pour une vingtaine de logements. La municipalité le favorise en empruntant 350 000€ pour le viabiliser, dépense qui sera tout juste compensée au bout de plusieurs années par les recettes d'une taxe d'aménagement à 15%. Nous avons voté contre ce projet et contre cette taxe qui en accentuera la sélection sociale.

L'espace très limité d'une tribune ne suffit pas à argumenter, alors retrouvez-nous sur *www.essert.org*

Marie-Christine Grandjean
Présidente du Comité de Jumelage

GÂTEAU AU YAOURT ET CITRON

- 125 g de framboises
- 1 pot de yaourt nature
- 2 pots de sucre, 3 de farine, 2 de compote de pommes allégée en sucre
- 2 œufs
- ½ sachet de levure chimique
- 1 citron bio
- 2 pincées de sel

1. Versez le yaourt dans un saladier. Utilisez le pot vide comme mesure et ajouter le sucre, les œufs, la farine, la levure, la compote et 2 pincées de sel. Incorporez le zeste râpé du citron. Préchauffez le four à 180°C (th.6)
2. Versez 1/3 de la préparation dans un moule anti-adhésif huilé. Réservez quelques framboises pour la décoration et répartissez les autres sur pourtour de la pâte. Garnissez le moule avec le reste de la pâte. Enfournez pour 35 minutes. Servez tiède avec du thé ou compotée de fruits rouges à peine sucrée.

L'astuce : le pot d'huile (1000 Kcal) habituellement utilisé est remplacé par les 2 pots de compote de pommes (120 Kcal) qui apportent du moelleux. Le bon goût sera au rendez-vous. Régalez-vous ! Sans culpabiliser...

Claudine Pillods
Conseillère Municipale

ASTUCE DE L'ESSERTOIS

Faites swinguer vos neurones

À bientôt et prenez bien soin de vous !

Claudine Pillods
Conseillère Déléguée à la Médiathèque

Des études montrent que la danse en activant certaines zones du cerveau, nous instruit et nous réjouit.

LA DANSE REND PLUS INTELLIGENT

Danse et intelligence entretiendraient des relations étroites grâce au cervelet. «On sait depuis longtemps qu'il est impliqué dans la coordination des mouvements et que la danse le stimule. » Apprentissage constant où l'on doit à chaque séance affiner un geste, s'adapter à la musique, à ses partenaires. La danse, en activant le cervelet via le mouvement, réveille les circuits neuronaux cognitifs, stimulant la créativité et la mémoire... et préviendrait aussi la dégénérescence du cerveau.

ELLE REND PLUS JOYEUXT

La danse permet d'exprimer ses émotions, à l'inverse on peut utiliser la danse pour provoquer des émotions. « On a constaté que l'on pouvait améliorer l'humeur des personnes dépressives en leur faisant faire, via la danse, des mouvements associés à la joie, par exemples les bras tendus vers le ciel... », Intuitivement on partage les mêmes émotions, à la clé, une détente et un soulagement La danse collective (danses de salon, folkloriques, salsa ...) provoque la libération d'endorphines, hormone du bien-être.

ELLE REND PLUS CONFIANT

La danse sculpte les muscles, assouplit les articulations, affine la silhouette, améliore la posture, ce qui, en soi, est déjà très gratifiant. Au quotidien, on contrôle mieux son corps dans ses déplacements, on en éprouve la force et la tonicité à chaque mouvement, ce qui dope l'estime de soi.

EN PRATIQUE

Plus on commence jeune, plus le cerveau et le corps, d'une grande plasticité, seront réceptifs « aux informations » transmises par la danse. Reste que dans la mesure où de nouveaux réseaux neuronaux se construisent tout au long de la vie, on peut profiter des bénéfices de la danse à tout âge. A chacun de trouver son style (danse du monde, moderne, contemporaine, classique...).

L'idéal étant de pratiquer régulièrement en dehors des cours, ne serait-ce que cinq minutes par jour pour répéter un pas. Les apprentissages se consolidant au cours du sommeil, mieux vaut pratiquer un peu chaque jour, plutôt qu'une fois par semaine.
Pour s'inspirer, on file sur www.clickanddance.com pour avoir des tutos quotidiens de danse de deux à trois minutes.

NEURONES EN ACTION

Formez 35 mots en assemblant deux pavés de lettres. Ils peuvent être utilisés plusieurs fois. Seuls les noms communs au singulier, les verbes à l'infinitif et les adjectifs sont admis.

Solution cachée dans la revue

1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... 7. ..... 8. ..... 9. ..... 10. ..... 11. ..... 12. ..... 13. ..... 14. ..... 15. ..... 16. ..... 17. ..... 18. .....
19. ..... 20. ..... 21. ..... 22. ..... 23. ..... 24. ..... 25. ..... 26. ..... 27. ..... 28. ..... 29. ..... 30. ..... 31. ..... 32. ..... 33. ..... 34. ..... 35. .....

L'Assurance Maladie
TERRITOIRE DE BELFORT

La lettre d'informations aux partenaires

L'Assurance Maladie Solidaire

DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ
(CARNET DE SANTÉ NUMÉRIQUE)

Véritable carnet de santé numérique, tout à chacun pourra y déposer et y retrouver les informations relatives à sa santé : traitements, résultats médicaux, antécédents médicaux.

Le DMP sera également accessible aux professionnels de santé.

Le DMP est un service confidentiel et sécurisé : le patient garde la main sur les informations de son dossier (il peut ajouter ou masquer un document à tout moment).

Seuls les professionnels de santé, qu'il aura habilités, pourront consulter et alimenter son DMP.

Dans le Territoire-de-Belfort, ce sont déjà plus de 5 700 assurés qui disposent de leur « carnet de santé numérique ».

88 % des pharmacies du département offrent ce service à leur patientèle.

Les assurés peuvent également ouvrir leur DMP sur internet (canal le plus utilisé) ou se rendre à l'accueil de la CPAM, au sein duquel un chargé de clientèle les accompagne dans la création de leur DMP.

UN MÉDECIN TRAITANT POUR LE SUIVI MÉDICAL DE MON ENFANT

Depuis janvier 2016, les parents d'enfants de moins de 16 ans sont invités à leur choisir un médecin traitant. Ce médecin traitant de l'enfant peut être un généraliste ou un pédiatre, ou tout autre spécialiste qui suit l'enfant. Il peut exercer aussi bien en ville qu'à l'hôpital

Pour déclarer un médecin traitant pour l'enfant, le médecin choisi par les parents remplit la **déclaration en ligne** sur présentation de leur carte Vitale. Le médecin traitant de l'enfant peut être le médecin traitant des parents s'ils le souhaitent, mais cela n'est pas une obligation.

Comme pour les adultes, le médecin traitant de l'enfant accompagne dans la durée son jeune patient et coordonne ses soins. Il connaît bien le dossier médical complet de l'enfant et il procède à l'ensemble des 20 examens prévus entre 0 et 6 ans, dont il reporte les résultats dans le carnet de santé de l'enfant. C'est lui aussi qui réalise l'ensemble des **vaccinations obligatoires avant 2 ans**, ce qui protège les enfants et leur entourage. Il procède aussi aux vaccinations recommandées, en accord avec les parents

Le médecin traitant de l'enfant repère les éventuelles anomalies dans le développement physique et cognitif de l'enfant. Avant le premier anniversaire du nourrisson, il réalise un dépistage des troubles visuels et auditifs, et un dépistage des troubles de l'expression orale et du langage écrit entre la 3e et la 5e année de l'enfant.

À l'adolescence enfin, le médecin traitant informe parents et enfants sur les risques d'addictions (tabac, alcool, autres drogues).

Les adultes et les plus de 16 ans sont tenus de déclarer un médecin traitant s'ils veulent bénéficier du remboursement des consultations selon les taux de prise en charge en vigueur (70 %) ; cette obligation n'existe pas pour les enfants de moins de 16 ans.