DENEIGEMENT: RAPPEL

Condition de déneigement :

Le déneigement est réalisé en fonction des conditions météorologiques sous la libre appréciation du responsable technique.

Il est rappelé que le déneigement sera réalisé dès que les chutes de neige atteignent un minimum de hauteur **de 5 à 10 cm.**
Le déneigement des trottoirs le dimanche ne sera pas effectué sauf circonstances particulières qu'il appartiendra aux ouvriers communaux d'identifier.

Soyez patients et vigilants !

Soyez assurés que nous mettons tout en œuvre pour que vous puissiez vous déplacer dans les meilleures conditions possibles compte-tenu de l'intensité des intempéries !

Mais n'oubliez pas qu'il est obligatoire sur le ban communal d'équiper son véhicule pour circuler en toute sécurité sur les routes enneigées, et n'oubliez pas que la place de la salle des fêtes peut vous servir de stationnement.

LOISIRS D'HIVER EN TOUTE SECURITE

Pour votre sécurité et la sécurité de toutes les personnes qui empruntent les voies :

IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE FAIRE DE LA LUGE SUR LES VOIRIES DANS L'ENSEMBLE DU BAN COMMUNAL

Merci pour votre compréhension et merci d'en informer vos connaissances passagères ainsi que vos éventuels occupants de gîtes.

EN FEVRIER : INSCRIPTION RENTREE SCOLAIRE 2019-2020

Enfants nés en 2016

Pour les inscriptions à l'école du Bonhomme en maternelle et pour les nouveaux arrivants en élémentaire veuillez téléphoner au **03/89/47/22/46 pour prendre RDV auprès de Mme WIRSUM**, la directrice.

Merci de bien vouloir vous munir du livret de famille et du carnet de santé au moment de l'inscription.

COMPTEUR LINKY

Il semblerait que les propriétaires, peuvent s'opposer à l'intervention d'un technicien pour la pose, dès lors que leur compteur se trouve dans leur maison ou appartement, ou à l'intérieur de leur terrain ou copropriété. Si le compteur est à l'intérieur d'une propriété, Enedis ne peut pas intervenir sans leur accord » S'il est sur la voie publique, dans des boîtiers, le contexte est différent puisqu'il n'y aura pas violation de propriété privée.

CAHIER DES DOLEANCES POLITIQUES

CAHIER D'EXPRESSION CITOYENNE

A l'initiative du président de la République, le gouvernement engage un grand débat national sur quatre thèmes qui couvrent de grands enjeux de la nation.

- La fiscalité et les dépenses publiques.
- L'organisation des services publics
- La transition écologique
- La démocratie et la citoyenneté

A compter du 21 janvier, les contributions des Françaises et des Français pourront être directement déposées sur le site **www.granddebat.fr** ou envoyées par courrier postal (Mission Grand Débat - 244, bd Saint-Germain, 75007 PARIS) ou **sur le Cahier prévu** à cet effet en Mairie (aux heures d'ouverture) et ce jusqu'au 15 mars .

ETAT CIVIL ANNEE 2018

NAISSANCES

19/01/2018	**KRATOCHVIL GOURDINE-BACHOU** Auriane, Laetitia
19/03/2018	**YODER** Rose, Alice
09/06/2018	**PONS AMORIM** Liam Aïvan
08/07/2018	**BARADEL** Aloïs, Roland, Raymond, Nicolas
13/10/2018	**DETTWILLER** Héloïse
18/12/2018	**ELIEZER** Mylhann, Gaston, Gerard

MARIAGES

07/04/2018	**BONSIGNORE** Antoine **et GUESSARD** Christine Anne
08/09/2018	**DELFORTRIE Hugues Pierre et SILVA DA VEIGA** Cyrielle Louise

DECES

16/03/2018	**SCHMITT** François Dietmar
01/05/2018	**MAIRE** Agnès Cécile née **ANCEL**
24/09/2018	**THOMAS** René Jacques Armand
29/10/2018	**RABUS** Heinz Julius
26/12/2018	**JUNG** Pierre

BAPTEME CIVIL

20/10/2018	**HILBERT** Cassie

LES JOYEUX MONTAGNARDS : Noël intergénérationnel

Jeudi 21 décembre après-midi, les anciens du club des Joyeux Montagnards avaient convié les écoliers du Bonhomme à un joli goûter de Noël à la salle des fêtes. Les tables étaient déjà dressées lorsque les enfants sont arrivés à 14h accompagnés du personnel pédagogique.
Une quinzaine de seniors, membres du club des Joyeux Montagnards, les ont accueillis en attendant l'invité spécial de ce jour de fête. Le Père Noël en personne est arrivé peu après dans la salle des fêtes pour une belle rencontre avec les petits écoliers.
Les enfants ont chanté plusieurs chansons de Noël autour du beau sapin installé par les pompiers, avant de se voir remettre par le Père Noël un livre chacun, puis par le club des seniors des criteriums, des marionnettes de doigts et bien sûr des papillotes en chocolat.
Roger Bleu, président du club des joyeux montagnards et ancien maire du village, a ensuite captivé petits et grands avec différents tours de magie.
L'après-midi s'est poursuivi dans une ambiance chaleureuse autour des bredalas confectionnés par les enfants, et du vin chaud offert par les anciens.

LES TABLES DE PATOIS

Reprise des tables de patois le samedi 26 janvier à 14h.

LES TABLES DE PATOIS		
2019		16EME SAISON
Samedi 14 h 00	Thème	Lieu
26 janvier 2019	Lé vanndanndj Les vendanges	Hôtel-Restaurant « à la Bonne Truite » à Hachimette
16 février 2019	Noté montèyn Nos montagnes	Hôtel-restaurant « Les Bruyères » à Orbey
9 mars 2019	Tchèsou, pochou èko braknou Chasseurs, pêcheurs et braconniers	Salle des fêtes à Fréland
Collation	Assiette garnie et une boisson	6 €uros

Président de la Société d'Histoire du Canton de Lapoutroie Val d'Orbey.

ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS DU BONHOMME SECTION GYM

Pour retrouver la ligne après les excès des fêtes de fin d'année,
l'association Sports et Loisirs du Bonhomme, section Gym,
accueille volontiers de nouveaux adhérents,
pour un trimestre ou deux selon les envies.

Au tarif imbattable de 30€ le trimestre,
un cours a lieu chaque mardi de 19h30 à 20h30,
à la salle des fêtes.

L'animatrice Pauline propose du changement à chaque séance à l'aide d'accessoires variés (fournis), sur une musique entraînante.

De 15 à 75 ans, homme ou femme,
vous êtes les bienvenus !

Pensez à apporter votre bouteille d'eau
et un tapis de gymnastique.

Venez tester une séance gratuitement !

Infos et contact : Joëlle au 06.95.43.53.64

DANS NOTRE COMMUNE ….

L'HÔTEL-RESTAURANT DE LA POSTE AU BONHOMME FÊTE SES 50 ANS : trois générations au diapasón

Géré par la même famille depuis cinquante ans, l'hôtel-restaurant de la Poste au Bonhomme fête son demi-siècle cette année. En mai 1968, Armand Toscani a racheté l'établissement aujourd'hui tenu par son petit-fils Romain Petitdemange.

De gauche à droite, trois générations réunies: Romain Petitdemange, Michaël et Aline Baumier, Armand Toscani, Dominique et Denis Petitdemange, Françoise Toscani. PHOTO DNA - Julien KAUFFMANN

Il y a longtemps, le restaurant avait décroché une étoile Michelin. C'était du temps des sœurs Léontine et Charlotte Dumoulin dont les spécialités - truite au bleu, canard à l'orange et terrine de foie de volailles - figurent encore au menu aujourd'hui. C'est à ces dames, également ses arrière-petites-cousines, qu'Armand Toscani, a racheté la maison.
Après l'école hôtelière, il a effectué son apprentissage chez Gaertner, à Ammerschwihr avant de travailler dans des hôtels de luxe en Grande-Bretagne ainsi que dans le restaurant des Deux-Clés, à Illzach. Il y a 50 ans, avec son épouse Françoise, d'origine bretonne, celui qui deviendra maire du village acquiert l'hôtel-restaurant de la Poste.
Une construction tout en bois et une chaufferie à plaquettes
« À l'époque, dix chambres seulement et La Poste était encore installée à l'emplacement de ce qui est devenu notre bar, explique Romain Petitdemange. Mes grands-parents ont acquis la maison voisine pour créer une annexe, portant le nombre de chambres à vingt. Il y en a 35 aujourd'hui. »
Dominique, fille aînée du couple, conquise par le métier de ses parents, est diplômée de l'école hôtelière d'Illkirch-Graffenstaden. Elle réussit même à transmettre sa passion à son époux Denis Petitdemange. Tourneur-fraiseur dans l'industrie, ce dernier apprend les rudiments de la cuisine avec son beau-père. Il succède à Armand Toscani en 1995 tandis que son épouse est au service et officie comme guide touristique, accompagnant les clients lors de leurs sorties. « À 85 ans, mon grand-père reste très actif. Il habite juste en face et passe tous les jours au restaurant ».
Une fois à la tête de l'affaire, Dominique et Denis Petitdemange rénovent l'hôtel. Le nombre de chambres, alors toutes dotées d'une salle de bain, passe à 27. Voici 20 ans, l'ancienne grange est transformée en piscine couverte et chauffée. En 2000, l'annexe est reliée au bâtiment existant. « Le but était d'aménager un nouvel accueil et un nouveau restaurant et de disposer de trente chambres dont six pour personnes à mobilité réduite. Cela permet aux voyageurs handicapés, qui représentent 10 % de notre clientèle, de séjourner dans un hôtel et non une résidence hospitalière ». Un ascenseur est également installé.
Romain Petitdemange, 34 ans, fait son entrée en 2016. « J'avais envie de reprendre l'hôtel depuis tout petit. On ne m'a pas mis le couteau sous la gorge ! » Il aime la restauration et les voyages. Après son BTS en hôtellerie-restauration, il sillonne l'Australie, la Nouvelle-Zélande, le Canada, parcourt l'Amérique du Sud et l'Asie. Il regagne Le Bonhomme en 2008. « J'ai travaillé avec mes parents : deux jours en cuisine, quatre en salle et aussi à l'accueil. »
Aujourd'hui, la maison, qui emploie douze salariés, est tenue en cogérance. Dominique, Romain et sa compagne Lise Horcher sont associés à Michaël Baumier, maître-restaurateur à la Poste depuis 1999 et son épouse Aline, qui, arrivée en 2004, est en salle. L'an dernier, une esthétique construction tout en bois et une chaufferie à plaquettes sont sorties de terre dans le parc de l'hôtel. Cette nouvelle annexe compte cinq suites. L'an prochain, un autre chantier verra le jour : sept chambres seront remises à neuf dès janvier.

ATELIERS BIEN-ETRE

ATELIER : SE LIBÉRER DES DOULEURS ARTICULAIRES PAR LA NATUROPATHIE.

De l'adolescence à un âge avancé, et même dès l'enfance, nous sommes tous confrontés à des douleurs articulaires, qu'elles soient traumatiques, inflammatoires ou mécaniques !
Je vous propose de découvrir des solutions naturelles afin de remédier, comprendre et soulager ces désagréments plus ou moins intenses et handicapants.
Je vous partagerai mes connaissances en naturopathie et médecine douce qui comprennent les outils tels que l'alimentation, la micro-nutrition, l'aromathérapie, la phytothérapie, l'homéopathie, l'hydrologie, cataplasmes, décodage biologique, etc...
Vous repartirez avec un dossier écrit complet, qui vous accompagnera, vous et toute votre famille.
Cet atelier se déroulera au Bonhomme - 4 impasse des brimbelles **Samedi 16 février de 9h à 13 h**
Tarif : 60 € support écrit compris Sur inscription: 06.27.34.44.98

ATELIER: LES MAUX D'HIVER. LES SOLUTIONS DOUCE POUR PASSER AU TRAVERS.

A l'occasion de cet atelier je vous partagerai toutes mes connaissances acquises dans le domaine de la médecine naturelle pour contrer les différents maux de l'hiver.
J'utiliserai différents outils, tels que la naturopathie avec tout ce qu'elle comprend (alimentation , détox, décodage biologique, phytothérapie...) , l'homéopathie, l'aromathérapie, la refléxologie ...

Cet atelier vous permettra de réagir rapidement et efficacement face aux maux d'hiver, tels que les rhumes, angines, toux etc...mais ne remplacera pas les conseils d'un médecin si besoin .
Il vous permettra néanmoins d'acquérir une certaine autonomie et de prendre votre santé en main .
Cet atelier se déroulera au Bonhomme - 4 impasse des brimbelles **Samedi 2 mars 2019 de 9h à 13 h**
Tarif : 60 € support écrit compris Sur inscription: 06.27.34.44.98

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

Suite à une erreur dans le dernier Petit Bonhommien, les adresses sont rectifiées ci-dessous :

Virginie DEHASS
Tél : 06 52 74 81 40
virginie.dehass.diet@gmail.fr
www.virginie-dieteticienne-nutritionniste.com

SPORT et SANTE

Exercices du mois à faire au moins 2 fois/ semaine en intercalant une journée cardio de type marche rapide, footing, vélo ou natation.

NIVEAU BASIQUE

Effectuer 3 rounds

10 Squats sautés
10 Pompes
10 Debout-assis : Partir de la position debout, venir chercher le sol, s'asseoir et se relever le + vite possible
10 Relevés de bassin : au sol, se mettre sur le dos, les pieds sont surélevés sur une chaise, monter et descendre le bassin
40 Ciseaux de jambes : dos au sol, lombaires plaqués, faire des ciseaux de jambes sans descendre trop bas.

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Effectuer 3 rounds

20 Squats sautés
20 Pompes
20 Debout-assis : Partir de la position debout, venir chercher le sol, s'asseoir et se relever le + vite possible
20 Relevés de bassin : au sol, se mettre sur le dos, les pieds sont surélevés sur une chaise, monter et descendre le bassin
80 Ciseaux de jambes : dos au sol, lombaires plaqués, faire des ciseaux de jambes sans descendre trop bas.

NIVEAU AVANCE

Effectuer 3 rounds

30 Squats sautés
30 Pompes
30 Debout-assis : Partir de la position debout, venir chercher le sol, s'asseoir et se relever le + vite possible
30 Relevés de bassin : au sol, se mettre sur le dos, les pieds sont surélevés sur une chaise, monter et descendre le bassin
120 Ciseaux de jambes : dos au sol, lombaires plaqués, faire des ciseaux de jambes sans descendre trop bas.

Les bienfaits de la nature sur la santé

Nous avons tous l'intuition que la nature est bénéfique pour notre santé et bien-être. Des études scientifiques prouvent ces effets, sport, santé et nature sont liés.
Hyperconnexion, bruits incessants, pollution, notre environnement de vie est de plus en plus stressant et nous place constamment en état d'hyper vigilance. Nous passons de plus en plus de temps enfermés, sédentaires, derrière les écrans.
Comme nous l'avons déjà vu cela conduit à de nombreuses pathologies, depuis la myopie qui progresse de façon inquiétante chez les enfants, en passant par l'obésité et les maladies cardiovasculaires, jusqu'à l'épuisement professionnel.
Une des pistes pour relever le défi sanitaire de ce mode de vie se trouve dans la nature.

<u>La nature pour prévenir des maladies</u> :
Depuis la nuit des temps, nous savons que la nature nous apaise et nous fait du bien. Au Japon, la médecine ancestrale propose le Shinrin Yoku (bain de forêt), chez nous la sylvothérapie. Les bienfaits d'une sortie en forêt portent à la fois sur l'état mental, mais aussi sur des améliorations physiques, comme la baisse de la tension artérielle, la baisse du taux de Cortisol (hormone qui augmente lors des phases de stress aux effets destructeurs sur la santé sur le long terme), l'augmentation de l'activité nerveuse liée à l'état de relaxation et la mise en veille de celle qui prépare au combat, l'amélioration de l'immunité, notamment l'augmentation du nombre de cellules tueuses de radicaux libres, connues pour lutter contre les tumeurs et infections.

L'activité physique optimisée en pleine nature
On pouvait se demander si ce n'était pas plutôt les conséquences liées au fait de marcher dans la nature qui procurait ces bienfaits.
Les chercheurs ont alors mené d'autres études qui prouvent que cela dépasse de loin les simples bénéfices de l'activité physique. Ils ont montré que vivre à proximité d'un parc avait des effets positifs sur la santé mentale et physique, sur la baisse du stress et sur la hausse de la cohésion sociale.

Les espaces verts pour guérir plus vite
Si s'immerger en pleine nature offre de nombreux bénéfices pour la santé, le fait de voir la nature a déjà un impact. En 1984, des chercheurs américains ont montré que les patients hospitalisés disposant d'une vue sur la nature depuis leur chambre rentraient plus vite chez eux et consommaient moins d'anti-douleurs pendant leur séjour, par rapport à ceux qui avaient une vue sur un mur. Au bureau, la présence de plantes diminue le stress, la fatigue et l'irritation. La concentration et la mémoire sont meilleures. Ceci quelque soit l'âge. A l'école, les élèves sont plus calmes, il y a moins de punitions et les jours d'absence sont moins nombreux.
Chez les personnes âgées, les effets d'une activité sont bien plus bénéfiques en forêt qu'à l'intérieur, pour un même effort pendant une même durée, avec le même accompagnant.

Regarder la nature : des bénéfices étonnants
Plus surprenant encore, il semble que le simple fait de voir une représentation de la nature a également des effets positifs. Une équipe de chercheurs en Bretagne s'est intéressée à l'exposition à la nature lorsqu'elle est présentée via un média (écran, photographies).
Leurs résultats, à savoir des effets sur le stress, l'anxiété, le bien-être, les émotions positives ou négatives et la douleur sont encourageants. Cela donne des perspectives intéressantes dans des milieux contraints comme les hôpitaux.

Gardez contact avec la nature
Peu importe la saison, un seul mot d'ordre, mettez-vous au vert. Jardinage, marche, vélo, randonnée, yoga, ou autres activités physiques. Cet environnement vous rendra plus actif et productif.

Trouver l'endroit idéal
S'immerger en pleine nature est l'idéal, mais le plus important est de trouver un endroit où vous vous sentez à l'aise.
Les Japonais plaident en faveur des forêts, mais tout autre endroit où vous vous sentez en harmonie avec la nature peut convenir.

Se concentrer
Laissez vos appareils (téléphone, musique) à la maison pour ne pas vous laisser distraire. Concentrez-vous sur l'instant présent, soyez attentif à ce que vous ressentez, à ce que vous percevez autour de vous. Pour toutes ces raisons je ne suis pas favorable aux activités physiques avec les applications sportives sur les smartphones.
Pour être plus réceptif, focalisez votre attention sur votre respiration, vous pouvez même fermer les yeux lors du retour au calme.

Combien de temps ?
Les effets se ressentent dès 20 mn d'effort. Pour les adeptes d'exercices physiques en salle ou de cours collectifs, même de très brèves séances dehors seront plus bénéfiques qu'à l'intérieur.

A partir du mois de Mai chaque samedi matin de 10h30 à 11h30
Venez participer aux séances de cross training (entraînement physique avec utilisation du mobilier extérieur) sur la place de la salle des fêtes au Bonhomme.
L'entraînement est ouvert à tous et adapté à chacun dans une ambiance sympathique.

Contact et renseignements :

Bertrand SCHLUPP (préparateur physique DE)
☎ : 06.48.48.40.03
✉ : bertrand.schlupp@orange.fr

DANS LA VALLEE ….

POINT INFO ENERGIE DE LA VALLEE DE KAYSERSBERG

Vous envisagez des travaux dans votre logement ?
Vous souhaitez réduire vos frais de chauffage ?

L'Espace Info Energie de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg vous propose de faire le point, avec des conseils neutres et gratuits : techniques d'isolation, systèmes de chauffage, rénovation globale, autorénovation accompagnée, énergies renouvelables… et toutes les informations nécessaires sur les aides mobilisables pour accompagner et financer vos travaux.

> Contacter le Point Info Energie : www.cc-kaysersberg.fr rubrique Environnement/Energie

RAPPEL TRAITEMENT DES DECHETS MENAGERS

3 modes de collecte des déchets en 2019

La collecte en poubelle individuelle

- Vous habitez une maison individuelle située sur le circuit de collecte des poubelles
- Vous habitez un immeuble (à partir de 2 logements à la même adresse) ayant opté pour la collecte en poubelles individuelles *

* *Possible sous réserve d'un avis technique favorable du Service Déchets et de l'accord tous les copropriétaires de l'immeuble.*

La collecte en poubelles collectives

- Vous habitez un immeuble (à partir de 2 logements à la même adresse)

La collecte en sacs prépayés

- Vous habitez à l'écart du circuit du camion de ramassage
- Vous habitez un logement individuel situé sur le circuit du camion de ramassage mais vous souhaitez renoncer à la collecte en poubelle individuelle

Où retirer les sacs prépayés inclus dans la part fixe annuelle 2019 ?

Les sacs prépayés inclus dans la part fixe annuelle 2019 peuvent être retirés, au choix :
→ Au Service Déchets (Kaysersberg) durant les horaires d'ouverture (en rouleaux de 10 sacs ou à l'unité)
→ A la mairie de votre commune durant les horaires d'ouverture (en rouleau de 10 sacs uniquement)

Permanences de distribution du nouveau badge d'accès aux déchèteries

Le dispositif de contrôle d'accès aux déchèteries de la vallée de Kaysersberg va évoluer à partir de mai 2019. L'actuelle carte à code barre sera remplacée par un badge à puce RFID, plus fiable.

Permanences de distribution des nouveaux badges :
du **6 mars au 12 avril** au Service Déchets à Kaysersberg
sur présentation de l'ancienne carte de déchèterie ou d'une pièce d'identité
> les mercredis de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h45
> les vendredis de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h45

> le samedi 16 mars de 8h30 à 12h30
> le samedi 30 mars de 8h30 à 12h30
> le samedi 6 avril de 8h30 à 12h30

Le nouveau badge devra également être présenté pour retirer des sacs prépayés auprès du Service Déchets ou dans votre mairie. En cas de perte, le remplacement du badge sera facturé 5€.

Cependant sur notre commune certains comportements restent intolérables en voici quelques exemples :

Toutes les semaines des sacs noirs sont déposés devant les containers route des Bagenelles, et voici le résultat : les déchets sont éparpillés par les animaux errants qui éventrent et éparpillent les déchets sur la route, pouvant entraîner des accidents de circulation. Ce ne sont pas que les touristes, des personnes résidant au Bonhomme sont en cours d'identification. De tels comportements ne peuvent plus perdurer. A l'étang du Vallon, devant le cimetière et dans d'autres endroits les mêmes incivilités sont constatées chaque semaine.

Report des travaux de la déchèterie de Kaysersberg

Les dernières estimations de prix étant supérieures à l'enveloppe budgétaire fixée par la CCVK pour la réalisation des travaux d'agrandissement de la déchèterie de Kaysersberg, les élus ont décidé de redéfinir le projet.
Les travaux qui devaient démarrer fin 2018 étant reportés, la déchèterie reste donc ouverte **aux horaires habituels.**

Horaires d'ouverture : Les horaires d'ouverture des déchèteries de la Vallée de Kaysersberg vous permettent d'avoir accès tous les jours de la semaine (excepté le dimanche, le lundi et les jours fériés) à une déchèterie.

- **KAYSERSBERG**

Mardi de 14h à 18h*
Mercredi de 14h à 18h*
Vendredi de 14h à 18h*
Samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h*

- **ORBEY**

Mardi de 14h à 18h*
Mercredi de 14h à 18h*
Vendredi de 14h à 18h*
Samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h*

- **SIGOLSHEIM**

Jeudi de 9h à 12h
Vendredi de 9h à 12h
Samedi de 9h à 12h

* Fermeture à 17h en période hivernale (début novembre - fin février)