

INFORMATIONS COMMUNALES

OPERATION HAUT-RHIN PROPRE – Samedi 27 avril 2019

C'est le samedi 27 avril dans l'après-midi avec un ciel peu clément, que 19 habitants du Bonhomme ont participé au nettoyage de printemps de leur commune dans le cadre de l'opération « Haut-Rhin Propre ». Comme à l'accoutumé, ce sont notamment les cols et les abords des routes, routes allant vers les Bagenelles, vers l'étang du Vallon et la RD 415 qui étaient les plus riches en déchets de toutes sortes avec les traditionnelles cannettes métalliques et en verre, les bouteilles en plastique remplies d'urine, les mégots, les papiers et emballages alimentaires, les mouchoirs en papier, etc ...



L'après-midi s'est terminée sous une pluie battante bénéfique pour les ressources en eau, mais pas pour ces bénévoles qui étaient bien trempés.

Manque sur la photo le photographe Jean-Luc et 2 autres personnes qui ont rejoint l'équipe en cours de ramassage.

JOURNÉE CITOYENNE

Chers habitants de Le Bonhomme

Le succès grandissant de la Journée Citoyenne auprès de nombreuses villes et communes nous invite à vivre ensemble, nous aussi, cette belle fraternité engendrée par cette journée.

Nous vous proposons donc l'organisation de notre deuxième journée citoyenne,

le **15 juin 2019**
à 8h00 à la salle des fêtes

nous serons tous prêts pour partager une belle journée et mener à bien, ensemble, tous nos projets communs.

Comme vous le savez, toutes les idées sont les bienvenues en mairie tout au long de l'année, et la deuxième journée citoyenne nous permettra d'entreprendre les chantiers suivants :

- *Fleurissement du village*
- *Aménagement du cimetière*
- *Réparation chaises et bancs*
- *Peinture*
- *Préparation repas*
- *Divers petits travaux, ...*

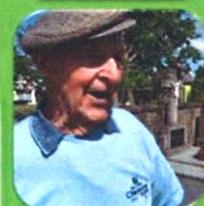
Cette journée de travail se veut avant tout conviviale, puisqu'elle permet la rencontre des générations, le partage de compétences. C'est également l'occasion pour les nouveaux habitants de faire connaissance avec la population.

Un grand merci pour votre adhésion à cette journée, et n'oubliez pas :

NOUS AVONS BESOIN DE VOUS

LE 15 juin 2019

Cette journée sera clôturée par un repas offert.





**Informations et inscriptions :
MAIRIE 03.89.47.51.03**



Quelques explications complémentaires, surtout pour nos nouveaux arrivants :

Notre journée citoyenne nous permet de mener à bien des chantiers, très souvent proposés par les habitants eux-mêmes, pour améliorer leur cadre de vie. Au-delà des travaux, le lien social créé à l'occasion de cette journée conviviale reste notre priorité, ce qui fait de la Journée Citoyenne, une journée dans une ambiance tellement sympathique que cela donne envie d'y revenir l'année suivante !

Nos objectifs sont :

- de rencontrer les nouveaux habitants
- de réunir les différentes générations
- de partager les compétences
- de valoriser les citoyens en les faisant participer aux projets et aux travaux à effectuer
- de permettre aux familles entières de participer à cette journée (ou demi-journée) marquée fortement par l'esprit convivial et un repas pris en commun.

N'hésitez pas à nous contacter pour vous renseigner.

Merci de votre participation, pour faire de notre Journée Citoyenne un temps fort du rassemblement des habitants.

Au plaisir de vous retrouver tous le **15 juin** bien à vous,

de 8h00 à 13h00

vosre Maire



TALON REPONSE A RETOURNER EN MAIRIE pour le *Mardi 12 juin 2019*

NOM	PRENOM	Age des enfants	ATELIER SOUHAITE

Participe(nt) à la Journée Citoyenne du **15 juin 2019 de 8h00 à 13h00**

Matin

nbre personne(s)

INCRPTION OBLIGATOIRE POUR LE REPAS

Repas de midi

nbre personne(s)

Offert par la commune

Signature :

**La réunion d'information pour définir les objectifs de la journée est fixée au
Mardi 12 juin 2019 à 20H dans la salle des fêtes.**



FÊTE DES ÉCOLES

Pour finir joyeusement l'année scolaire et partager un moment convivial, les parents d'élèves de Lapoutroie-Le Bonhomme-Hachimette organisent cette année

un goûter-kermesse

dans la cour de l'école primaire de Lapoutroie le

Vendredi 28 juin 2019

de 16h30 à 18h30

Pour une bonne organisation de cette fête, nous avons besoin de l'implication des parents pour CONFECTIONNER LES GATEAUX qui seront offerts aux participants et pour TENIR DES STANDS.

Les élèves de CM2 qui le souhaitent pourront également aider leurs camarades aux différentes épreuves.

Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues afin de faire de cette fête un moment de joie et d'amusement pour tous.

Si vous êtes disponibles, vous pouvez contacter Sophie Balthazard au 06.06.89.98.90 avant le 31 mai 2019.

Les enfants seront sous la responsabilité des parents.

INFORMATIONS ASSOCIATIVES

ETANG DU VALLON

La saison de pêche à l'étang, a débuté le dimanche 12 mai et l'étang sera ouvert tous les dimanches uniquement jusqu'au 08 septembre 2019. Cartes vendues à la ½ journée sur place au chalet des pêcheurs. Il est à noter que la carte de pêche en rivière ne donne pas droit de pêche à l'étang.



Alors n'hésitez pas à venir vous détendre dans un cadre magnifique et montrer vos talents de pêcheur, ou tout simplement vous initier vous ou vos enfants à ce loisir en essayant de capturer truites et ombles chevalier présents dans ce plan d'eau.

La baignade est strictement interdite dans cet étang.

REGLEMENT

TARIF : 12 € / la ½ journée de 9 h 00 à 12 h 00
ou de 14 h 00 à 18 h 00

* Ticket donnant droit à 6 truites.



DANS NOTRE VALLEE

NOUVEAU BADGE D'ACCÈS AUX DÉCHÈTERIES



Le dispositif de contrôle d'accès aux déchèteries de la vallée de Kaisersberg a évolué **depuis le 10 mai 2019** : La carte à code barre est remplacée par un badge à puce RFID, plus fiable.

Le nouveau badge peut être retiré au Service Déchets à Kaisersberg durant les horaires d'ouverture (du lundi au jeudi : 8h-12h et 14h-17h30 et vendredi : 8h-12h et 14h-17h) sur présentation de l'ancienne carte de déchèterie ou d'une pièce d'identité.

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€.

DEVIATION – TRAVAUX PONT DU GEISBOURG

En raison de travaux de réfection du pont du Geisbourg, une déviation sera mise en place pour accéder à la CCVK (et à la piscine) :

- du 27 mai au 7 juin inclus

- et à partir du 1er juillet pour une durée de 6 mois environ

>> *Pour venir et partir en voiture* : suivre la déviation (env. 3 km) via la route de Lapoutroie (RD 415) et la Zone Artisanale d'Hinteralspach.

>> *Pour venir et partir à vélo ou à pied (depuis Kaisersberg)* : emprunter la piste cyclable qui longe la Weiss et suivre la déviation via la rue des Aulnes.



VENIR A LA CCVK (2ème semestre 2019)

➔ Déviation par la Zone Artisanale d'Hinteralspach

LA NAVETTE DES CRÊTES REPREND DU SERVICE



La « Navette des crêtes » reprend du service tous les jours
du 14 juillet au 15 août 2019.

En famille ou entre amis, accédez à la Station du Lac Blanc puis de là, à la Route des Crêtes et ses sites emblématiques et sa vue panoramique exceptionnelle sur la plaine, les lacs et sommets vosgiens.

BOURSE BAFA



Dans le cadre des actions du Service Jeunesse, la CCVK propose une bourse d'un montant de 200€ pour accompagner les jeunes de la vallée de Kaysersberg qui s'engagent et achèvent une formation BAFA.

Cette bourse est réservée aux habitants de la CCVK entre 17 et 25 ans, non salariés, qui s'engagent à encadrer les enfants ou les jeunes de la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg par le biais des associations existantes ou du Service Jeunesse

L'aide de 200€ est versée au stagiaire BAFA à l'issue de la formation (stage général, stage pratique et stage de perfectionnement validés), sur présentation du diplôme.

→ www.cc-kaysersberg.fr/enfance-ccvk/jeunesse/bourses-bafa.htm

SPORT ET BIEN ÊTRE

Exercice du mois

Pyramide de Pompes

Démarrer la pyramide à 1 pompe puis toutes les 10 sec rajouter 1 répétition pour arriver à 10 répétitions et redescendre la pyramide sur le même principe.

Il est possible de faire les pompes sur les genoux.

Niveau débutant :

S'arrêter à l'étage 5 de la pyramide puis redescendre. Faire 2 ou 3 pyramides. Prendre 2mn de récup entre les pyramides.

Niveau intermédiaire :

1 à 2 pyramides complètes/ 2mn de récup entre les pyramides.

Niveau avancé

3 à 4 pyramides / 2mn de récup entre les pyramides.

Les bénéfices d'un entraînement régulier en force

L'effet le plus attendu est le gain en force et en puissance. Dans un premier temps, il va y avoir une adaptation nerveuse expliquant un gain de force précoce. Ce gain de force se fera sans prise de masse musculaire au début.

Puis cette adaptation neuro musculaire s'accompagnera d'une prise de masse musculaire grâce à une synthèse protéique accrue. Pour soutenir cette construction, il faut apporter aux muscles les nutriments

dont ils ont besoin (oeufs, jambon, viande, poisson, soja) et ce, peu de temps après l'entraînement. Toutes ces modifications, gain de force et augmentation de la masse musculaire, se produisent que l'on ait 20 ou 75 ans.

Un autre effet de l'entraînement est la fonte du tissu graisseux. La sensibilité à l'insuline s'améliore, de même que les taux de lipides dans le sang.

Bien que moins efficace sur les paramètres cardiaques que l'entraînement en endurance, l'entraînement en force peut s'avérer bénéfique en abaissant la tension artérielle.

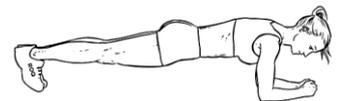
Autre bénéfice attendu, le renforcement de la densité osseuse. Cet entraînement exerce des contraintes osseuses importantes, amenant ainsi le squelette à se densifier.

Une ceinture abdominale en béton :

Les muscles du tronc participent à la plupart des mouvements. La force, l'endurance, la souplesse, la coordination et l'équilibre de ces muscles jouent un rôle prépondérant dans l'efficacité de nombreux gestes de la vie courante et de la vie sportive. Pour renforcer ces muscles, il vaut mieux oublier les séances d'abdos crunch que nous avons tous fait et penser gainage. Les abdos Crunch ce sont des séries d'abdominaux avec remontée du tronc, les pieds calés au sol. Ces exercices sont bien peu spécifiques car les abdominaux ne travaillent que rarement avec un tel raccourcissement dans la vie courante. De plus ils peuvent avoir des effets néfastes en raison de l'hyperpression intra-abdominale qu'ils exercent. Chez la femme, ils pourraient favoriser les descentes d'organes.

La préférence va aujourd'hui au gainage, méthode de renforcement des muscles du tronc (lombaires et abdominaux) en isométrique. L'exemple connu est la planche ventrale où l'on passe plusieurs dizaines de secondes en appui sur les pointes de pieds et les coudes, le corps rectiligne.

Souvent réalisés en statique (planche), ces exercices pourraient profiter d'une approche plus dynamique, plus spécifique et plus proche d'une gestuelle fonctionnelle.



C'est pour cette raison que dans le cross training, le renforcement des muscles du tronc ne se fera pas isolément mais sera intégré à des exercices de musculation globale.

Nos ancêtres chasseurs ne faisaient pas de séries d'abdos, ils se déplaçaient en quadrupédie pour ne pas être vu de la proie et enfin ils s'approchaient encore d'avantage en rampant. Ils pratiquaient sans le savoir le gainage dynamique.

Évidemment de nos jours il n'est plus nécessaire de traquer de la sorte, la portée des armes a considérablement évolué sauf pour les chasseurs à l'arc ou à l'arbalète (pas en France).



Le COMPOST pour tous

(même si vous n'avez pas de jardin)

Samedi 25 mai de 9h à 11h

sur le site de compostage collectif
19 rue du 18 décembre à Kaysersberg

- ↳ Découverte du compostage et de ses avantages
- ↳ Comment devenir guide composteur

Animation gratuite proposée
par le Service Déchets de la
Communauté de Communes de la Vallée
de Kaysersberg

Renseignements :

03 89 78 21 55 ou prevention.tri@cc-kaysersberg.fr



Conférence – débat

Comprendre et prévenir le diabète



Mercredi 19 juin 2019 à 19h30

**Salle des Fêtes
3 rue des Capucins**

BIESHEIM

**ENTREE LIBRE
TOUT PUBLIC**

**Animée par le Docteur Michel GERSON
Endocrinologue-Diabétologue**



PRÉVENTION DES PIQÛRES DE TIQUES

ET MALADIE DE LYME

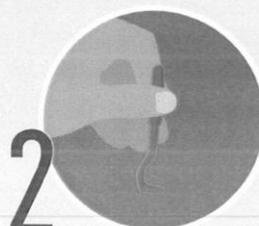


Les piqûres de tiques peuvent provoquer des maladies sérieuses, telle que la maladie de Lyme

AVANT - PENDANT - APRÈS UNE ACTIVITÉ DANS LA NATURE



Je couvre mes bras
et mes jambes avec des
vêtements longs.



Je pense à prendre
un tire-tique
avec moi.



Je peux utiliser un
répulsif en respectant
le mode d'emploi.



Je reste sur
les chemins.



J'inspecte soigneusement
mon corps après une activité
dans la nature.

En cas de piqûre, je retire la tique à l'aide d'un tire-tique et j'en parle sans tarder à mon médecin.



Santé
publique
France

SEMAINE PORTES OUVERTES

DU LUNDI 17 JUIN AU SAMEDI 22 JUIN

Planning détaillé sur le site: www.emvk.fr
et sur les lieux des cours

→ Venez rencontrer l'EMVK ←

« La musique est le langage des émotions » E. Kant

24 DISCIPLINES ARTISTIQUES

/// Pour enfants et adultes :

21 instruments enseignés

Formation musicale

Individuel ou en groupe

Divers styles

Danse Hip-Hop

Théâtre

7 LIEUX DE COURS :

Ammerschwyr

Hachimette

Labaroche

Lapoutroie

Kaysersberg

Kientzheim

Orbey



ULYSSE DIMANCHE 16 JUIN -17H | SALLE THEO FALLER
KAYSERSBERG



03 89 47 52 05
emvk@emvk.fr
www.emvk.fr

Pour tout renseignement, ouverture exceptionnelle du
secrétariat du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et 14h à 18h



ULYSSE

EMBARQUEZ AVEC NOUS !

 DIMANCHE
16 JUIN 2019
17H00

 SALLE
THÉO FALLER
KAYSERSBERG

ENTRÉE
LIBRE
PLATEAU

 SYNOPSIS

HEUREUX QUI,
COMME ULYSSE,
A FAIT UN
BEAU VOYAGE,
A TRAVERS
LES CIEUX,
L'ESPACE ET
LE TEMPS...

- 100 ARTISTES
- 3 GÉNÉRATIONS
- 1 SPECTACLE

EMVK
Ecole de Musique de la Vallée de Kaisersberg

03 89 47 52 05
emvk@emvk.fr
www.emvk.fr



NUMEROS UTILES

	<i>téléphone</i>
CCVK – COMMUNAUTE DE COMMUNES DE LA VALLEE DE KAYSERSBERG	03. 89.78. 21.55
ASSISTANTES SOCIALES - Centre médico-social Kaisersberg	03.89.78.24.11
MOBILI'VAL	03.89.78.21.55
GENDARMERIE LAPOUTROIE	03.89.47.50.14
TRESORERIE DE KAYSERSBERG	03.89.78.24.32

Directeur de la publication et de la rédaction : Jean-François Bottinelli Maire

Responsable de la rédaction : Corinne Schlupp adjointe, Cynthia Straub, adjointe administrative pour la mise en forme, impression,

Mairie du Bonhomme – 61 rue du 3^{ème} Spahis algériens – 68650 Le Bonhomme

Tél : 03.89.47.51.03 --- Fax : 03.89.47.53.25 --- mail : mairie-du-bonhomme@orange.fr