le Petit BONHOMMIEN

N°301

MAI 2021

LE RETOUR DES ANIMATIONS AU VILLAGE !

Le retour à une forme de vie sociale s'amorce doucement....., et avec elle, les rendez-vous festifs et culturels vont pouvoir réapparaître !

Voici ce que le comité Culture et Animations vous propose pour les prochains temps:

- 19 juin : Fête de la Musique
- du 28 juin au 30 août : Marchés montagnards du lundi soir
- 3 juillet: Troc Ton Truc & Repair Café
- 11 juillet: Fête des Jardins de Montagne
- 25 juillet : Balade nature
  & inauguration de notre Arbre Remarquable
- 25 septembre : Forum des Associations
  & Accueil des nouveaux Arrivants
- Octobre : Vernissage concours photos et week-end expo

(Sous réserve de modifications ultérieures)

SOMMAIRE:

- p. 2 : Animations
- p. 5 : Arbre Remarquable
- p. 6 : Ecole
- p. 7 : Commerces
- p. 9: Infos municipales
- p. 14 : Société d'Histoire
- p. 15 : Handifoot
- p. 16 : Un peu d'Histoire
- p. 17 : Bien-être / Santé
- p.19 : Infos vallée de Kaysersberg

Pour être sûr de ne rien rater des informations communales, et notamment des animations, abonnez-vous à notre page FB ! **> Le Bonhomme Infos**

FÊTE DE LA MUSIQUE :

En partenariat avec l'association Chemins de Partage, du Bonhomme.

Le samedi 19 juin, de 17h à 22h30 (couvre-feu à 23h), la place de la salle des fêtes sera le théâtre de cette première Fête de la Musique au Bonhomme !

Deux scènes y seront proposées, avec différents groupes qui joueront en alternance : cinq groupes locaux ont répondu présents ainsi que cinq chanteurs ou chanteuses en solo... Ils nous feront le plaisir de jouer leurs compositions ou des reprises, avec une variété de styles (pop-rock, reggae, dub, variété française, etc), qui devraient ravir vos oreilles !

Un stand de petite restauration sera proposé, ainsi qu'une buvette, qui se tiendra au chalet des bûcherons.

En espérant que la météo et les mesures préfectorales ne nous contraignent pas à annuler au dernier moment... Croisez les doigts avec nous !

RDV le 19 juin !

APPEL A BENEVOLES

Si vous disposez de temps dans la journée du samedi 19, pour aider à installer, pendant la soirée pour donner un coup de main, ou le dimanche 20 pour aider à remettre la place en état, vous êtes les bienvenus!

Merci de contacter Christine au 06.87.07.24.62

MARCHÉS MONTAGNARDS

Vous les attendez tous avec impatience... ils seront de retour à partir du 28 juin 2021, de 17h à 21h.

Vous y retrouverez avec plaisir de nombreux produits locaux : pain, charcuteries, fruits et légumes, kougelhopfs, œufs, yaourts et fromages, escargots etc...

Comme l'an dernier, la buvette sera installée au Chalet des Bûcherons et sera gérée chaque lundi par une association différente du Bonhomme.

Associations : 28 juin: Ski Club / 5 juillet : Comité de Jumelage / 12 juillet : les Joyeux Montagnards / 19 juillet : Sports et Loisirs / 26 juillet : UNC/UNCAFN / 2 août : Don du sang / 9 août : Comité des Fêtes / 16 août : Société de Pêche / 23 août : Bien-Etre La Brunelle / 30 août : Sapeurs Pompiers.

Il sera bien sûr possible de vous restaurer sur place.

Le Comité Fleurissement propose une nouvelle animation :

LA FÊTE DES JARDINS DE MONTAGNE

Il s'agirait de proposer un parcours dans le village, à la découverte des jolis jardins de notre village, avec peut-être un petit marché artisanal lié au thème du jardin, un troc de plantes etc... les idées ne manquent pas !

Si vous êtes passionnés de jardinage, que vous avez aménagé un joli jardin au Bonhomme, et que vous seriez d'accord pour y accueillir des visiteurs, **faites-vous connaître auprès de Gaby Masson au 06.33.21.15.55 ou de Stefania Bianchi : bianchi.stefania3@gmail.com**

Sous réserve de propriétaires participants assez nombreux !

DATE LIMITE DE REPONSE: le 15 juin, merci !

RDV le 11 juillet !

Troc Ton Truc & Repair Café,

La Mairie, en partenariat avec l'association **Vallée de la Weiss en Transition – Pas à Pas**, vous propose une journée « Zone de Gratuité », à travers deux manifestations, qui incitent au recyclage, au don ou à la réparation, plutôt qu'à la consommation de neuf, source de pollution et de déchets de plus en plus difficiles à gérer.

Le Troc Ton Truc, c'est une sorte de braderie ou vide-grenier où tout est gratuit! Le principe est simple: on prend ce qu'on veut et on apporte ce qui ne nous sert plus.
Il est tout de même demandé de déposer **des articles en bon état**, comme s'ils étaient vendus, et de ne pas apporter d'objets ou meubles volumineux: les bénévoles récupèrent ce qui n'a pas trouvé preneur en fin de journée pour apporter le tout chez Espoir, merci pour eux!

Pour cette « reprise » après 6 mois, et si le temps le permet, nous innoverons avec **la partie Troc Ton Truc en extérieur, devant la salle des fêtes.**

Faites le tri dans vos placards !
... Ou venez simplement flâner et récupérer quelques trouvailles!

Le Repair Café,

L'idée est de réparer ce qui peut l'être, pour éviter de jeter et de racheter toujours plus d'équipements neufs.
Une équipe de joyeux bricoleurs se met bénévolement à votre disposition, et vous montre comment réparer vos objets.
Venez avec vos objets cassés ou en panne, et offrez-leur une seconde vie !
Objets acceptés et réparables : petit électroménager, ordinateur, vélo, vêtement, objet bois, outils de jardin...

Dans la salle des fêtes,
de 10h à 13h et de 14h à 16h30.

RDV le 3 juillet !

Pas à Pas
VALLÉE DE LA WEISS EN TRANSITION

Ces manifestations auront lieu sous réserve des autorisations préfectorales.

CONCOURS PHOTOS :

Entre la météo mitigée de ce printemps et les aléas de confinements etc, vous n'avez peut-être pas trouvé la possibilité de participer au concours photo...

Aucun souci : nous avons décidé de le prolonger, avec inscription possible jusqu'au 31 août !

On espère avoir aussi de jolies photos d'été !!!

Pour rappel : une catégorie « jeunes » existe ! Faites participer vos enfants ou petits-enfants : partir en reportage-photo dans votre village, voilà une bonne idée pour les occuper un après-midi ... avec peut-être un joli lot à la clé!

Pour motiver les indécis, sans dévoiler les lots, nous pouvons vous en donner une idée, en citant nos partenaires :
- Hôtel-restaurant La Poste
- Hôtel-restaurant La Tête des Faux
- Station du Lac Blanc / luge Tricky Track
- Producteurs de fromages : Minoux, Claudepierre et Laguin.

Les résultats du concours seront dévoilés lors du vernissage de l'exposition des photos lauréates, au mois d'octobre.

SORTIE NATURE ARBRE REMARQUABLE

RDV le 25 juillet!

Une balade nature d'environ 4 kms vous est proposée cet été, afin d'inaugurer notre arbre remarquable (voir page 5) et d'aborder différents thèmes liés à notre environnement et à notre forêt.

Nous serons accompagnés par notre Responsable Forestier Florent Néault, qui se fera une joie de vous parler des fermes, des pâturages, de sylviculture et de nos paysages de montagne.

Dimanche 25 juillet, départ à 11h,
place de Kernilis (parking de l'église).

Prévoir son pique-nique, une bouteille d'eau et des vêtements adaptés aux conditions météo.

RANDONNEES AVEC LE CLUB VOSGIEN

Sorties hebdomadaires le **MERCREDI SOIR**, d'une durée de 2 à 3 h.

Rendez-vous fixé à **18h**, à la place de la mairie d'un des villages du Canton :

16/06 : Fréland
23/06 : Le Bonhomme
30/06 : Lapoutroie
07/07 : Fréland
21/07 : Le Bonhomme
28/07 : Lapoutroie

Les sorties des mois d'Août et Septembre vous seront indiquées dans le prochain numéro du Petit Bonhommien.

Des randonnées à la journée sont également organisées **le MARDI** , en Alsace ou dans les Vosges.

CLUB VOSGIEN

Pour tout renseignement et inscription,
contactez M. Jean-Marie MASSON :
03 89 47 20 82

Les sorties se font dans le strict respect des consignes gouvernementales en matière sanitaire: nombre de participants par groupe, port du masque, distanciation, couvre-feu, ou confinement.

UN ARBRE REMARQUABLE AU BONHOMME !

LES ARBRES REMARQUABLES DU HAUT-RHIN

« Notre patrimoine naturel, bien fragile et précieux, se trouve aujourd'hui menacé par l'activité humaine. L'Alsace, terre riche en histoire et en hommes, forte de son dynamisme économique et social, connaît, plus que toute autre région, ce paradoxe qui l'oblige à composer entre deux obligations parfois contradictoires : développer et préserver.

C'est ainsi que l'ex Département du Haut-Rhin, aujourd'hui Collectivité européenne d'Alsace mène l'inventaire des arbres remarquables en y intégrant des inventaires déjà existants de l'Association Départementale d'Aménagement et d'Urbanisme du Haut-Rhin (ADAUHR) et l'Office National des Forêts (ONF). » *Mme Buisson, Chargée de mission à la CEA.*

Comment les arbres sont-ils choisis ?

Tout d'abord qu'est-ce qu'un arbre remarquable ?
Un ou plusieurs critères sont pris en compte: âge, taille, forme, histoire, rareté de l'essence et situation géographique.

Ce mélange de critères objectifs et subjectifs permet le classement aux inventaires des arbres remarquables. Parmi ceux-ci, les plus particuliers sont distingués comme ayant un intérêt local, départemental ou régional ou, dans des cas plus rares, national.

A partir de cette liste, ont été exclus : les arbres difficiles d'accès, les arbres sur terrains privés non visibles depuis une voirie publique ainsi que la plupart des sites dont l'entrée est payante. Au final ne furent retenus que les arbres relativement faciles d'accès donc aisément visitables, présentant un intérêt esthétique et/ou historique ou patrimonial.

Tous les arbres inventoriés dans le Haut-Rhin peuvent également être retrouvés sur le site Datalsace de la Collectivité européenne d'Alsace : **https://datalsace.eu/**.
Des circuits pédestres et cyclables permettant la visite de certains arbres remarquables y sont également disponibles.

Depuis quelques mois, la Municipalité a été informée qu'un de nos arbres, un beau hêtre d'environ 200 ans, a été classé à cet inventaire !

C'est lui, à droite !

Sauf mention spécifique l'âge indiqué est une estimation, avec une marge d'erreur pouvant varier selon l'essence et le sujet.

Cet inventaire a pour seul objectif de sensibiliser à la beauté et à la richesse de notre patrimoine naturel, afin de mieux le préserver.

Actuellement, 750 arbres isolés et une vingtaine d'alignement ou groupement d'arbres ont été inventoriés dans le Haut-Rhin.

Deux livres ont été publiés à ce sujet respectivement en 2006 et 2011 et sont en vente à la Collectivité européenne d'Alsace (contact : corinna.buisson@alsace.eu) ou peuvent être commandés sur internet **https://leclub-biotope.com/.**

Le Hêtre remarquable du Rain Marcot

Il s'agit d'un arbre de 15m d'envergure, se divisant en deux brins à partir de 6m de hauteur.
Situé dans un rideau arboré bordant le chemin raide menant au Rain Marcot à partir de Chèvregoutte.

Nom commun : Hêtre commun
Nom scientifique : Fagus Sylvatica
Nom Alsacien ou allemand : Buche ou Rotbuche
Hauteur : 26 m
Circonférence : 4.20 m
Age : environ 200 ans

VIE DE L'ECOLE :

Intervention CPIE

« Gwendoline Petit, animatrice du Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement (CPIE), nous a emmené en forêt pour nous faire découvrir le travail des oiseaux au début du printemps.
En ce début de saison, les oiseaux préparent leurs nids pour pouvoir accueillir leurs petits. Nous avons appris qu'il existe tout un tas de nids différents ! Cela dépend de l'espèce des oiseaux.
Puis, nous avons chacun préparé notre nid.
Elle nous a ensuite raconté l'histoire du coucou, qui est vraiment un sacré coquin ! »
(Extrait du Cahier de Vie de nos petits écoliers)

Equipe pédagogique :

Notre chère directrice, Morgane WIRSUM, a eu une petite surprise ce vendredi 21 mai : les enfants lui ont préparé un joli poster et des cartes, pour lui souhaiter un bon congé maternité et lui dire au revoir !
La Municipalité a participé au « goûter d'aurevoir », et a offert un beau bouquet à Morgane, pour la remercier de son engagement et de son travail dans notre école.
En attendant le retour de Mme Wirsum en novembre, c'est Caroline Robiez, de Lapoutroie, qui prendra le relais et s'occupera de notre classe de 5 niveaux. En tant qu'institutrice remplaçante, elle a déjà fréquenté l'école du Bonhomme à de nombreuses occasions, et les enfants la connaissent bien. Ils seront entre de bonnes mains !

Séances Piscine :

2 ans que nos têtes blondes l'attendaient : des séances de natation à la Piscine de Kaysersberg sont enfin possibles !

La première séance a eu lieu ce jeudi 20 mai, et sera reconduite tous les jeudis matins. Nos petits écoliers redécouvrent le bonheur d'évoluer dans l'eau, chacun à son rythme et en toute sécurité.

Quelle joie de pouvoir enfin retourner à la piscine !

A propos de l'avenir de notre école...
Une réunion de travail avec les élus de Lapoutroie ainsi que les équipes pédagogiques des deux écoles (Lapoutroie et Le Bonhomme), a eu lieu lundi 10 mai... Le projet de Regroupement Pédagogique Intercommunal semble en bonne voie pour la rentrée 2022-2023...

COMMERCES :

Il y a du mouvement au 38 Rue du 3ème Spahis Algériens !
Suite à la fermeture des ETS LAMBOLEZ pour raisons de santé, Fatima et Jean-Paul, amoureux de leur village et du commerce local, ne pouvaient se résigner à laisser leurs locaux vacants. Ce n'est donc pas une, mais deux activités qui y seront développées :

SAS KEZER Vincent :

Fort de plus de 10 ans d'expérience, et après avoir exercé au sein des ETS LAMBOLEZ, c'est tout naturellement que Vincent a souhaité poursuivre les activités de chauffage sanitaire au sein de notre village, et plus largement au sein du Canton Vert. Il est désormais le nouveau Maitre Chauffagiste du village, à votre disposition pour l'ensemble de vos projets sanitaires/chauffage.
Contact :
kezer-lambolez@outlook.com
06 68 42 88 85

EPICERIE MULTI-SERVICE :

Mme TUSSING et M. CHAHI, habitants du Bonhomme, ouvriront une épicerie multiservice, mettant à la disposition des villageois un large éventail de produits dont certains fabriqués par nos agriculteurs locaux: pains frais, viennoiseries et plats à emporter. Ouvert 7j/7, ce nouveau commerce tendra à se développer en proposant également un relais colis et tabac. Ils seront ravis de vous accueillir dès que les petits travaux de rénovation seront achevés.

LES CAFES ET RESTAURANTS

Nos amis restaurateurs et cafetiers sont heureux de vous retrouver en terrasse à partir du 19 mai, et en salle à partir du 9 juin. Voici quelques informations utiles :

Bar Au Soleil
67 Rue du 3e Spahis Algériens
Tel : 06. 33.39.49.43

Suzanne PINNA vous accueille tous les jours de 18h à 21h (sauf le mercredi), ainsi que le dimanche à partir de 11h.
En terrasse uniquement à partir du 19 mai, service en salle à partir du 9 juin, selon les directives gouvernementales.

La Schlitte Bar - Restaurant
68 Rue du 3e Spahis Algériens
Tel : 03.89.47.50.94

Laurence et Annick vous accueillent à partir du 10 juin, en salle ou en terrasse.
Tous les jours sauf les mardis et mercredis.

Vecchia Roma (Restaurant de l'Hôtel La Tête des Faux)
102 Rue du 3E Spahis Algériens
Tel : 03.89.47.51.11
https://www.latetedesfaux.fr

Giorgio vous accueille à partir du 19 mai pour déjeuner ou dîner en terrasse, quand le temps le permet, et dans le respect du couvre-feu.
Vous pouvez toujours commander des plats à emporter et des pizzas !

Hôtel de la Poste
76 rue du 3è Spahis Algériens
Tel : 03.89.47.51.10
www.hotel-la-poste.com

Terrasse ouverte dès le 19 mai, en continu de 12h à 19h, pour boire un verre, un dessert et également une petite carte (quiche lorraine ; potage ; salades..)
La terrasse sera également ouverte si le temps le permet tous les midis avec un service à la carte (avec une nouvelle carte plus locale) et menu du jour,
NOUVEAUTE : courant juin ouverture du nouveau SPA bio, ainsi que des massages et soins à réserver !

CAFES ET RESTAURANTS (suite)

La Graine Johé
Col des Bagenelles
Tel : 03.89.47.51.55

L'auberge vous accueille à partir du 19 mai, le service en terrasse sera possible selon la météo, et des plats à emporter vous sont proposés, à suivre sur la page FB. Possibilité de livraisons.
A partir du 9 juin, reprise du service en salle.

OFFRE D'EMPLOI :

La Graine Johé recherche un serveur ou une serveuse pour extras ainsi qu'un serveur/ serveuse pour la saison (CDD jusqu'à novembre, qui pourrait évoluer vers un CDI en 2022.)
Contact : 06.71.10.97.91
ou à l'auberge : 03.89.47.51.55

L'Etang du Devin
105 Étang du Devin,
Tél : 03.89.47.20.29
www.etangdevin.com

Service en terrasse à partir du 23 mai (selon la météo), de 12h à 13h30 et le soir de 18h30 à 20h (dernière commande). Il sera préférable de réserver, la veille suffit.
Une nouvelle carte est proposée !

L'Etang du Devin vous propose sa nouvelle carte:

* Apéritifs: Légumes antipasti

* Plats froids:
- Burrata & tomates cerises
- Planchettes (charcuterie du pays welche, fromage de nos montagnes ou mixte

* Plats chauds:
- cordon bleu à la tomme de montagne
- Burger végétarien accompagné de galettes de pommes de terre et ratatouille de légumes
- Kmartières (viande fumée, munster ou tomme fondue au choix)

Dessert: tarte du jour, glace ou sorbet

L'Auberge du Vallon
au pied du télésiège, Station Lac Blanc 900.
Tel : 03.89.71.35.45

Après les travaux de rénovation, l'Auberge réouvrira ses portes à partir du 11 juin, les week-ends et jours fériés. En attendant, un petit drive est mis en place pour vous dépanner.

LOISIRS :

REOUVERTURE DE LA LUGE SUR RAIL « Tricky Track »

Si vous ne l'avez pas encore testée, la nouvelle luge sur rail vous accueille dans un cadre naturel entre forêt et prairie !
En mai et juin, les samedis et dimanches, de 11h à 12h15 et de 13h à 17h30.
Du 3/07 au 19/08, tous les jours aux mêmes horaires. Le Vendredi : de 13h à 18h.
Profitez des paysages, amusez-vous en famille sur une piste d'un peu plus d'1,1 km, 78 m de dénivelé, 395 m de montée et 705 m de descente à une vitesse de 40 km/h.

A PARTIR DU 22 MAI: REOUVERTURES !!!

BIKE PARK : www.lacblanc-bikepark.com

PARC ACCROBRANCHES « Lac Blanc Aventures » : www.lacblancparcdaventures.com

SENTIER PIEDS NUS : www.sentier-pieds-nus-lac-blanc.com

INFORMATIONS MUNICIPALES :

PERSONNEL MAIRIE :

La décision de renforcer l'équipe technique durant la période d'été, sera mise en œuvre avec le concours de sept jeunes personnes du Bonhomme pour la période de mi-juin à fin août.

Deux jeunes filles et cinq jeunes hommes composent l'équipe : Chloé Masseran , Lydwine Laurent, Hugo Parmentier, Willy Perrin, Maxence Rubiella, Yann Tempe, et Simon Kessler.

Ces emplois sont repartis également pour chacun sur une période de quinze jours. Ils ont pour but de renforcer l'équipe administrative et technique pour les travaux de débroussaillage, de nettoyage des rues et de rangement, qui sont toujours très chronophages pendant cette période. Ils permettent également le remplacement du personnel en congés.

SECRETARIAT:

Après avoir cherché en vain à remplacer notre secrétaire générale, nous avons opté pour une solution un peu différente, mais qui permettra d'assurer le fonctionnement général en attendant le retour d'Anaïs SIESS.
Cynthia STRAUB, initialement à l'accueil, occupera le poste de secrétaire générale, et se chargera des missions principales y afférant.
Afin d'alléger sa charge de travail, **nous proposons un poste d'Agent d'accueil / Secrétaire administrative, à temps partiel, jusque fin octobre 2021.**

Offre d'emploi
Adjoint(e) administratif(ve)/ Agent d'accueil

Missions principales :
Accueil et renseignements du publics - Gestion des dossiers d'urbanisme - Gestion de l'état civil - Gestion du fichier population - Distribution du bois d'affouage - Gestion des factures d'eau - Gestion des dossiers de manifestation - Gestion de l'Agence Postale Communale - Gestion des réservations de la salle des fêtes - Adjointe de la Secrétaire Générale - Etablissement des listings pour les distributions de sapins extérieurs, le fleurissement, diverses ventes et manifestation organisées par la Municipalité.

Descriptif des activités du poste :
Recherches de renseignements pour les demandes diverses des usagers - Gestion du standard téléphonique - Traitement, instructions et suivis des dossiers d'urbanisme (y compris rédaction des arrêtés et transfert aux services compétents), d'état civil (y compris organisation des mariages) - Enregistrement et suivi du dossier population - Etablissement des listes pour le bois d'affouage, répartition des stères et édition des titres - Saisie des relevés d'eau en accord avec le responsable technique, contrôle et édition des factures et du titre global - Impression et soumission au Maire des dossiers de manifestation pour avis - Rédaction et impression de divers arrêtés - Rédaction et envoi des invitations pour les manifestations -Mission de régisseur (régie de recette et d'avance) : suivi du montant de la régie, des remboursements, etc. - Envoi de courriers divers - Etablissement de listings pour la distribution de sapins extérieurs, la vente de fleurs, d'arbustes, la journée citoyenne, etc.
- Etroite collaboration avec le service technique et la Secrétaire de Mairie ainsi que le Maire.

Compétences requises :
Organisation et rigueur dans le travail - Polyvalence dans les tâches à effectuer - Capacité à travailler en équipe - Requiert des connaissances dans plusieurs domaines administratifs - Forte capacité d'adaptation - Qualités rédactionnelles - Maîtrise des outils informatiques (tableur, traitement de texte, boîte mail, site internet, navigateur, suite Nuances coloris, etc.) - Sens du relationnel - Forte capacité à communiquer - Diplomatie - Etre à l'écoute.

Les candidatures (CV + lettre de motivation) sont à adresser à:
Monsieur Le Maire
Mairie du Bonhomme
61 Rue du 3E Spahis Algériens, 68650 Le Bonhomme
ou : mairie-le-bonhomme@wanadoo.fr

ETAT CIVIL :

Un Pacte Civil de Solidarité à la Mairie !

Mr Rohfritsch Aurélien et Mme Ritzenthaler Louise, qui habitent au Bonhomme, se sont pacsés, le 29 avril . Nous leur adressons nos meilleurs vœux de bonheur !

La Municipalité leur a offert un joli bouquet ainsi qu'un livre sur les randonnées à vélo dans le Haut-Rhin.

La Mairie a en effet décidé de faire de même pour tous les PACS à venir, comme pour les mariages.

SERVICES TECHNIQUES :

Quelques travaux prévus prochainement :

- La remise en état du chemin de la Quioserie
- La pose de saignée sur le chemin de Faurupt,
- La pose d'une barrière au début du chemin de l'ancien dépôt d'ordures afin d'empêcher les dépôts sauvages.

RELEVE DES COMPTEURS D'EAU

Les agents communaux ne réalisant plus les relevés, les abonnés devront obligatoirement fournir le document de relevé, selon le modèle ci-après.

NOTA : Si aucune information ne nous est communiquée, une estimation de consommation sera alors réalisée par les services de la mairie. Aucune réclamation ne sera tolérée.

Merci de bien vouloir déposer le document ci-dessous
dans la boîte aux lettres de la Mairie
OU
par mail : mairie-le-bonhomme@orange.fr
POUR LE MARDI 15 JUIN 2021

UN CONSEIL : donner les bonnes informations sur le relevé pour éviter tous litiges ultérieurs. Merci !

TALON A REMETTRE EN MAIRIE pour mardi 15 juin 2021

Nom et prénom : .....
Numéro de compteur : .....
Adresse : .....

Commune : 68650 LE BONHOMME

COMPTEUR A CHIFFRES :

Indiquez dans les cases ci-contre les chiffres visibles de votre compteur :

Uniquement les chiffres dans les cases noires!

(Ne pas s'occuper des cases rouges sur le côté droit.)

REGLEMENTATION DRONES :

Récemment, sur le site d'un accident grave, les secours ont rencontré des difficultés à cause d'un drone., pour l'évacuation des blessés en hélicoptère.

Il nous a semblé important de rappeler les règles d'utilisation de ces engins.

10 règles à suivre pour toute utilisation d'un drone de loisir :

- Ne pas survoler des personnes
- Respecter les hauteurs maximales de vol (120 mètres de hauteur)
- Ne jamais perdre de vue son appareil et ne pas l'utiliser la nuit
- Ne pas faire voler son appareil au-dessus de l'espace public en agglomération
- Ne pas faire voler son appareil à proximité des terrains d'aviation
- Ne pas survoler de sites sensibles ou protégés : centrales nucléaires, terrains militaires, réserves naturelles, parcs nationaux, hôpitaux, sites industriels...
- Ne pas voler à proximité d'un lieu d'accidents, d'incendie ou de sinistre
- Respecter la vie privée des autres, en ne diffusant pas les prises de vue sans l'accord des personnes concernées, et en n'en faisant pas une utilisation commerciale.
- Vérifier dans quelles conditions on est assuré pour la pratique de cette activité
- En cas de doute, se renseigner auprès de la Direction générale de l'aviation civile (DGAC).

RESPECT DE LA VIE PRIVEE

Les personnes autour du drone doivent être informées si le drone est équipé d'une caméra ou de capteurs susceptibles d'enregistrer des données les concernant.

Vous ne pouvez pas enregistrer des images permettant de reconnaître ou identifier les personnes (visages, plaques d'immatriculation...) sans leur autorisation.

Toute diffusion d'image doit faire l'objet d'une autorisation des personnes concernées ou du propriétaire dans le cas d'un espace privé (maison, jardin, etc.). Vous ne pouvez pas utiliser les images prises dans un but commercial ou professionnel.

En cas de violation de la vie privée, en captant, enregistrant ou diffusant des images ou paroles de personnes sans leur consentement, vous encourez 1 an d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

CAPTURE DE CHATS ERRANTS :

Suite à de nombreuses plaintes de la population relatives aux divagations de chats errants sur la commune; et pour garantir la salubrité publique au regard de l'augmentation régulière de cette population, une capture de chats errants est organisée à partir du lundi 14 juin 2021 et ce jusqu'au vendredi 2 juillet inclus.

Les brigades champêtres de la Brigade Verte de Sigolsheim sont chargées de la mise en place de chatières destinées à attraper tous les chats errants dans le lotissement Les Cerisiers / Hintergass.

Les animaux pris dans les chatières seront récupérés sur les lieux de piégeage par le personnel de la Brigade Verte, et transportés au refuge de la Société Protectrice de Animaux d'Ebersheim.

Les chats domestiques munis d'un collier, ou tatoués seront immédiatement relâchés par le demandeur.

ELECTIONS DEPARTEMENTALES ET REGIONALES : 20 ET 27 JUIN

En raison des risques sanitaires liés à l'épidémie de Covid-19, **les élections départementales et régionales sont reportées aux 20 et 27 juin 2021.** Initialement prévues en mars 2021, elles avaient été repoussées au 13 et 20 juin 2021. Après un avis du conseil scientifique sur les risques liés à l'organisation des élections et une consultation des maires, le scrutin est maintenu en juin mais repoussé d'une semaine. Des mesures spécifiques seront mises en place.

Pour ces scrutins, des aménagements sont prévus :

- chaque électeur pourra disposer de deux procurations contre une seule habituellement (pour celles établies en France) ;
- **les horaires des bureaux de vote sont fixés de 8h à 18h.**

ATTENTION: les deux élections (départementales et régionales) auront lieu dans le même espace : la salle des fêtes, qui sera divisée en deux bureaux de vote distincts.

POUR VOTER,

- **Votre carte d'électeur ou une pièce d'identité vous sera demandée,**
- **Munissez-vous de votre propre stylo, pour limiter les risques sanitaires.**
- **Une file d'attente sera prévue à l'extérieur (avec distances à respecter); seulement 3 électeurs seront admis dans la salle simultanément.**

APPEL A VOLONTAIRES :

> Vous désirez découvrir les élections?

> Vous pouvez participer à la tenue du bureau de vote, ainsi qu'au dépouillement !

> Merci de contacter la Mairie au 03.89.47.51.03

CEREMONIE DU 8 MAI :

Samedi 8 Mai a eu lieu à 11h la cérémonie de commémoration du 8 Mai 1945, devant le Monument aux Morts de la place de Kernilis.

De gauche à droite sur la photo : Corinne SCHLUPP(1ere adjointe au Bonhomme) ; Bernard PERRIN (porte-drapeau Lapoutroie « souvenir français ») ; Yves FLORANCE (Président UNC-AFN) ; Philippe GIRARDIN, maire de Lapoutroie ; Frédéric PERRIN, Maire du Bonhomme ; Alexandre MATTHIS (chef de corps des sapeurs-pompiers du Bonhomme) ; Lionel VILMAIN (adjoint au chef du centre de secours de Lapoutroie) ; Lucien PIERREVELCIN (porte-drapeau Lapoutroie « UNC ») ; M. René BRUN (Président UNC Le Bonhomme-Lapoutroie) ; Désiré MASSON (porte-drapeau Le Bonhomme).

CONSEIL MUNICIPAL: les infos principales du vendredi 14 mai 2021

CCVK: MODIFICATION DES STATUTS DE LA COMMUNAUTE DE COMMUNES

> Prise de la compétence Autorité Organisatrice de la Mobilité (AOM)

Le Conseil Communautaire de la CCVK a pris la compétence « Autorité Organisatrice de la Mobilité (AOM), qui permet d'avoir la liberté d'organiser les transports sur son territoire, sans avoir besoin de passer des conventions avec la Région.
Toutefois, dès que nous sortons du territoire CCVK, des accords doivent être passés avec les différentes entités administratives.
La CCVK choisit de ne pas appliquer cette compétence aux transports scolaires, qui resteront donc à la charge de la Région.

CCCSPV: Fixation du règlement intérieur du corps communal des sapeurs-pompiers.

Le Conseil Municipal adopte à l'unanimité le règlement intérieur du comité consultatif communal des sapeurs-pompiers volontaires.

Le présent règlement intérieur fixe les modalités d'organisation du corps communal de sapeurs-pompiers de LE BONHOMME et du fonctionnement de son Centre de Première Intervention Non Intégré (CPINI) tel que prévu par l'article R.1424-35 du CGCT.

De plus, suite à la demande des pompiers, le Conseil Municipal décide à l'unanimité d'arrêter la somme à 500 € TTC pour l'achat des petites fournitures sous bon de commande fourni par la mairie.

DEMANDE DE SUBVENTIONS : projet d'installation de lampes UV au réservoir de distribution d'eau

Le projet consiste à remplacer le traitement chloré actuel, par une installation de lampes Ultra-Violets au niveau du réservoir, afin de bénéficier de l'eau la plus pure possible. Le coût de ce procédé est de 13 458 € TTC.

Ce projet pourrait bénéficier de subventions de la DETR (Dotation d'Equipements des Territoires Ruraux) et de l'agence de l'Eau Rhin-Meuse, à hauteur maximale de 40 % chacune.

Le Conseil Municipal décide donc de valider ces demandes de subventions vers les organismes précités.

EXONERATION DE LOYERS SUR LE BAIL EMPHYTEOTIQUE AVEC LA SARL LAC BLANC TONIQUE

Suite aux mesures sanitaires, la demande de la SARL Lac Blanc Tonique d'exonération de loyer pour le mois d'avril 2021 (300 €), est acceptée par le Conseil Municipal, à 12 voix pour et 3 abstentions.

COMMERCE DE PROXIMITE :

Mme SCHLUPP, Corinne, informe le conseil municipal qu'une réunion du comité commerce de proximité s'est tenue le 30 avril à 18h et en donne le résumé.

Le but de la commune n'étant pas de faire concurrence à cette entreprise privée, le comité a décidé de laisser s'installer ce commerce et de faire un point à l'automne.

Transfert concession de source suite à une vente - M BOURLOT Stéphane à la SCI ALOA - parcelle section 14

La cession immobilière qui a eu lieu sur la Commune au 116 Lieu-dit La Maze, engendre le transfert d'une concession de source de Monsieur BOURLOT Stéphane à la SCI ALOA représenté par Monsieur MOREAUD Jean-Jacques et Madame WITTMER Angélique.

Tarif : 50 € (base) + 10 € (famille)
Des frais de dossier sont également demandés en sus (50 €).

REPAS DES AINÉS

En raison de la situation épidémiologique qui perdure, il serait plus judicieux de reporter le repas fin d'année, si une amélioration sanitaire se précise.

Retrouvez l'intégralité des débats et décisions du Conseil, sur www.lebonhomme.fr ou sur simple demande à la mairie.
La date du prochain Conseil Municipal n'est pas fixée à ce jour, la parution de votre Petit Bonhommien ne peut être programmée à l'heure où nous éditons ce numéro.

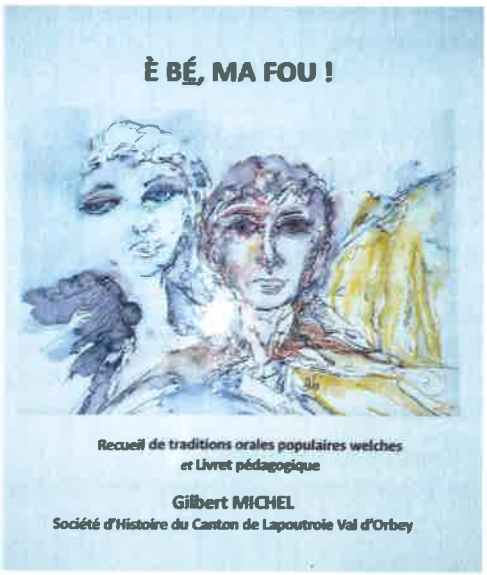
La Société d'Histoire du Canton de Lapoutroie - Val d'Orbey

La Société d'Histoire du Canton de Lapoutroie Val d'Orbey est créée en décembre 1979. Elle a des liens étroits avec toutes les associations du patrimoine local, particulièrement avec la Maison du Pays welche de Fréland et l'Académie patoise de Labaroche.
La Société d'Histoire encourage notre patois welche, en particulier lors des tables de patois ; elle organise aussi des cours de patois à Orbey.

De nombreuses publications ont été éditées, en plus du bulletin annuel.
Sont disponibles particulièrement « Les croix de chemin », « Histoire du pays welche », « Lieux-dits », « Chroniques du pays welche » (ouvrages à 10 €). Mentionnons aussi ce très beau livre « De bois et d'étain, les orgues de la vallée de Kaysersberg « (20 €).
La participation aux frais de livraison est de 6 € pour un ouvrage ou de 8 € pour plusieurs.
Commande à adresser avec le paiement à Société d'Histoire du Canton de Lapoutroie Val d'Orbey, 27 Rue Charles de Gaulle 68370 Orbey (bâtiment de la bibliothèque).

Contact avec le président : armand-simon@club-internet.fr / Tél : 0683 48 28 57.

LES DERNIERES PUBLICATIONS:



E BE, MA FOU ! de Gilbert Michel

Une vraie pépite, pour qui s'intéresse à la culture locale, au patois Welche et aux traditions populaires !
Plus particulièrement destiné à la jeunesse, ce recueil présente plein de jolis contes, comptines, poésies, chansons... ainsi que des petits jeux pour les enfants. Il est agrémenté d'un CD audio, pour se familiariser avec l'accent et la prononciation du patois Welche.

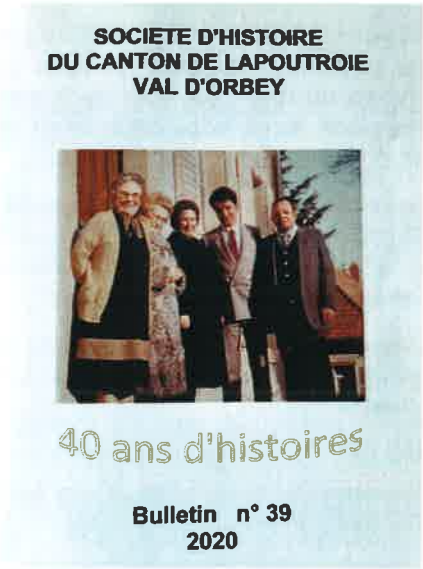
Peut-être une belle idée de cadeau de grands-parents à leurs petits-enfants ?...

119 pages + CD audio
20 €

Chaque année, la Société d'Histoire du Canton de Lapoutroie Val d'Orbey, édite un bulletin qui recueille de nombreuses informations concernant le patrimoine historique de notre Canton.

Voici le Bulletin 2020, qui s'attache particulièrement à la période 1980-2020 (qui correspond aux 40 ans de la société d'Histoire, créée en décembre 1979). En ce qui concerne Le Bonhomme, vous y trouverez un bel article sur l'évolution de notre village de montagne sur 40 ans, ainsi qu'un reportage consacré à notre Chapelle Sainte-Claire.

92 pages
17 €.



Ces deux éditions sont à votre disposition en mairie, si vous souhaitez les consulter avant de commander.

Un Bonhommien à l'honneur sur France 3 Grand-Est !

Haut-Rhin : un Alsacien amputé du bras gauche en équipe de France de football handisport
L'année dernière, Frédéric Fuentes, habitant du Bonhomme (Haut-Rhin), intégrait l'EFFA, l'équipe de France de football des amputés. Il est le seul représentant du Grand Est, région dans laquelle il voudrait créer son propre club et va participer à la Champions League de football amputés 2021.

"Tous sur un pied d'égalité". Voilà le slogan de l'EFFA, l'équipe de France de football des amputés. Une équipe créée en 2007, composée de sportifs amputés des membres inférieurs et supérieurs, à la suite d'accidents ou de maladies. Parmi la quarantaine de sélectionnés, Frédéric Fuentes.
"Je suis le seul à représenter le Grand Est, c'est une fierté", avance d'emblée cet habitant du Bonhomme, adepte des défis et du dépassement de soi, depuis que sa vie a basculé le 21 septembre 2014.

Une prothèse bionique

Chef d'équipe dans une entreprise de recyclage de matières plastiques à Sainte-Marie-aux-Mines, le père de famille de 32 ans, perd son bras gauche en tentant de débloquer un silo. Un accident du travail, à la suite duquel Frédéric Fuentes sera équipé d'une prothèse bionique, qu'il devra en partie financer à ses frais et pour laquelle il avait lancé une souscription en ligne.
"Aujourd'hui je vais bien, mais les douleurs sont toujours là", confie-t-il. Vivre avec le handicap, une épreuve du quotidien qu'il préfère aborder autant que possible avec optimisme. *"Le handicap tout le monde pense que c'est un frein, alors qu'il faut le voir comme un appui"*.
Dans cette optique, loin de se laisser abattre, en novembre 2018, l'Alsacien donne de sa personne pour faire avancer la recherche. Il devient l'un des premiers amputés français à participer à un programme inédit lancé par le CNRS. La prothèse se commande en mobilisant un membre fantôme, grâce à des électrodes positionnées sur le muscle et reliées à un système d'intelligence artificielle. Bien loin du système traditionnel parfois compliqué à appréhender pour les personnes détentrices.

Plus récemment, fin 2020, le voilà investi pour promouvoir le football pour personnes amputeés. Une discipline officiellement lancée en 1980 à Seattle, par un Américain, Sir Don Bennett, lui-même handicapé et qui s'est depuis, largement développée avec des équipes de mieux en mieux entraînées et de plus en plus performantes au niveau mondial. En France, elle reste pourtant reléguée au niveau amateur.
"La fédération française de football et la fédération handisport ne jouent pas en notre faveur. Ils ne nous aident pas à recruter des joueurs alors qu'il y a beaucoup de personnes amputées dans notre pays. Nous ne sommes pas mis en valeur. Médiatiquement, on parle également très peu de nous", argumente Jérôme Venzo, président et entraineur adjoint de l'équipe tricolore.

Malgré tout, quelques clubs fleurissent dans l'Hexagone. Région parisienne, Marseille, Annecy, Nantes. Partout, sauf dans le Grand Est. *"Il y a pourtant du potentiel"*, assure Frédéric Fuentes qui rêve de faire émerger la première équipe locale. Pour le sport, pour lui aussi.

S'intégrer dans le sport est compliqué avec un handicap

A la différence de ses coéquipiers, le gardien n'a pas trouvé de structures amateurs ou professionnelles prêtes à l'accueillir pour qu'il puisse s'entraîner régulièrement. *"Dans d'autres département, certains amputés sont dans des clubs de valides et jouent très bien. Je ne demande pas à être en première division. Juste pouvoir me préparer physiquement. Avec le handicap, trouver du travail c'est compliqué, mais s'intégrer dans le sport, ça l'est aussi"*.

Une fois par mois, pendant quelques jours, c'est à Annecy qu'il retrouve les couleurs tricolores. L'EFFA, association en passe de se structurer en fédération, y effectue des stages de préparation pour aborder les compétitions à venir. *"On est soudés. C'est le collectif. On oublie le handicap. On passe par-dessus ça. On se forme pour atteindre le haut-niveau. Représenter la France, c'est super et affronter les meilleurs clubs de chaque pays, ce n'est pas rien"*, savoure Frédéric.
"Ça leur fait du bien de se retrouver. C'est un vrai soulagement de se restructurer dans le sport. Ils n'ont pas la même histoire, mais tous ont la même passion. C'est comme une seconde famille", renchérit le coach.

La Champions League de football amputés 2021

Dans 15 jours, direction la Turquie et Gaziantep pour la Champions League de football amputés. L'Alsacien y participera pour le compte du club de Jouy-le-Moutier (Val-d'Oise). Viendra ensuite, un autre gros morceau. La Coupe d'Europe, en Pologne.
"Alors que dans d'autres pays, les équipes comme la nôtre sont professionnelles, nous, on arrive en amateurs, mais on a des chances d'être classés", avance encore Frédéric Fuentes.
Les Français seront dans la poule de l'Angleterre et de la Grèce. Objectif : atteindre le quart de final et se qualifier pour la Coupe du monde, mais aussi *"montrer que même sans avoir eu le maximum de soutien, on s'est formé et on est là"*.

Article de Marie Coulon, pour france3-regions.francetvinfo.fr

La Saga du ski au Bonhomme , Chapitre 1 : Le commencement

C'est avec un grand plaisir que cet article marquera le début d'une sorte de feuilleton dans votre Petit Bonhommien, consacré à l'histoire de la plus appréciée des disciplines du canton : le ski et les sports de glisse en général. Climat et cadre obligent, nous n'avons pu passer à côté d'un sujet aussi cher à notre patrimoine et notre culture locale. Alors sans plus tarder, remontons le temps, à l'aube du siècle dernier, dans les années 1890-1900...

A cette époque, notre territoire était sous contrôle depuis plus de 20 ans de l'Empire Allemand, dirigé alors par le Kaiser Guillaume II. Or, c'est précisément vers 1890 que le ski fût introduit en Suisse et en Allemagne puis commença à se développer en particulier dans la Forêt Noire. L'armée impériale utilisa ce mode de déplacement pratique et rapide pour garder sa frontière du côté Est des Vosges en complément des raquettes.

Mais dès 1896, ce sont LE SKI CLUB VOSGIEN suivi du premier club de ski français, LE SKI CLUB DES ALPES qui furent crées. La discipline commença à se populariser en montagne. Néanmoins cela reste encore chez nous un moyen de transport plus qu'une activité.

Durant les hivers 1900-1901 et 1901-1902 l'armée française expérimente à son tour le ski, ce qui débouchera plus tard sur les premières divisions de montagnes sur ski. Pendant ce temps le 171è Régiment d'Infanterie de l'armée germanique s'entraîne déjà depuis un moment, notamment à la Schlucht.

En 1904 la pratique du ski s'implante définitivement dans notre vallée, une démonstration et un concours de saut sont organisés par les soldats allemands au Lac Blanc.

Dès l'année suivante, ceux qui y ont assisté ne se contentent plus d'être spectateurs, avec des skis fabriqués en bois de frêne de nos forêts. Les frères Bedez, participent au concours.

La discipline était née, mais aussi l'utilisation courante pour les forestiers, les facteurs ou les élèves des fermes les plus éloignées pour se rendre en classe.
Le ski commence à prendre une place importante dans la vie locale, d'ailleurs, en toute originalité, certaines personnes fabriquaient leur paire de ski en démontant un tonneau dont ils récupéraient deux lattes de bois d'environ 1,5 mètre, puis y clouaient deux sabots et voilà le travail : une paire de ski toute neuve !

Preuve en est que cette activité ne cessa de croître et de nous fasciner jusqu'à nos jours, mais cela, nous y viendrons dans les prochains chapitres...

Je remercie chaleureusement Mr Pierre «Pierrot» Laurent, qui m'a fourni la documentation nécessaire à la rédaction de cet article et nous avons hâte de vous en raconter davantage dans le prochain chapitre.

Julien Roman.

***Sources** : Le livre « Un siècle de ski dans les Vosges » et des écrits de Mr Dumoulin, président d'honneur du Ski Club Bonhomme en 1970.*

Quelques pistes pour retrouver un bon sommeil

Le sommeil est la base essentielle d'une bonne santé. Une bonne nuit réparatrice nous permet d'avoir la forme toute la journée. Il est parfaitement établi que le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques.
Une personne sur trois souffre de troubles du sommeil, et dans ce cas, il est nécessaire dans un premier temps d'en trouver la cause.
Elles peuvent être multiples : Le stress, le surmenage, la dépression, des carences, une alimentation mal adaptée, un dysfonctionnement physiologique (Apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, douleurs chroniques, dérèglement hormonaux etc), une mauvaise literie, des perturbations géobiologiques...

Voici quelques conseils valables dans tous les cas :

Votre chambre à coucher :

Dormir dans une chambre aérée, fraiche, sobre et sombre (la lumière empêche la bonne sécrétion de la mélatonine qui est l'hormone du sommeil)
Votre chambre à coucher n'est pas une salle de travail ou de cinéma, c'est un espace pour dormir et se reposer. Les couleurs vives aux murs et des lumières trop fortes ne sont pas conseillées si vous souffrez d'insomnie. L'activité cérébrale est donc à éviter dans votre chambre et avant d'aller se coucher (jeux vidéo, travail etc...)
Il est important de se sentir en sécurité dans son lit, c'est pourquoi il est recommandé que vous puissiez voir qui entre dans votre chambre et si cela est possible, orientez votre lit face à la porte, de préférence pas sous la fenêtre et idéalement orientée au nord.
Ce sont les conditions optimales qui ne peuvent pas s'adapter à tout le monde et surtout pas à tous les logements.
Veillez à avoir une literie de bonne qualité avec un oreiller adapté à votre morphologie. Un matelas a une durée de vie de 10 ans environ en fonction de sa qualité et je vous assure qu'un oreiller bien choisi peut révolutionner votre sommeil.
Vérifiez que votre lit ne se trouve pas sur une faille énergétique ou une rivière souterraine. Demander l'avis d'un géobiologue.
Ne pas emmener votre téléphone portable dans votre chambre. S'il vous sert de réveil, pensez au moins à le mettre en mode avion pendant la nuit.
Eviter les écrans avant d'aller vous coucher et les éclairages à LED. La lumière bleue qui s'en dégage perturbe la production de la mélatonine. Vous pouvez jouer avec des abats jours pour tamiser cette lumière dans votre chambre.

Quelques pistes alimentaires pour améliorer le sommeil ;

Un petit déjeuner protéiné pour aider à la sécrétion de la dopamine (messager chimique du plaisir et de la motivation)
Vers 17h, un apport en sucre (fruits, chocolat noir, oléagineux, fruits secs) est nécessaire pour la synthétisation de la sérotonine : messager chimique intervenant dans les fonctions physiologiques de la bonne humeur et du sommeil.
Eviter les excitants de type café, thé, soda, alcool... à partir de cette heure-là.
Dîner léger et de préférence pas trop tard (au moins 2 à 3h avant de se coucher)
Eviter les protéines animales et se diriger davantage vers une alimentation riche en légumes accompagnés de quinoa, sarrasin, lentilles, haricots, riz...
Ne buvez pas trop le soir pour éviter d'être réveillé par une envie pressante.
Ce sont des conseils généraux qui sont évidemment à adapter à chacun.

Vitamines et micronutriments qui peuvent vous être d'une aide précieuse :

Le magnésium, qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux, souvent trop sollicité dans la journée.
Le L-tryptophane ou 5 http à prendre de préférence vers 17h pour synthétiser la sérotonine, se trouve en complément alimentaire.
La plante maitresse qui comprend du L-tryptophane est le Griffonia.
La mélatonine, hormone du sommeil, que l'on trouve en pharmacie ou dans les laboratoires de compléments alimentaires.
Petite précision : L'intestin fabrique la sérotonine qui elle-même fabrique la mélatonine : Je préfère donc toujours commencer au début de la chaine et dans ce cas on en revient toujours à notre deuxième cerveau qui est l'intestin.

Les Omégas 3, qui permettent une meilleure fluidité des membranes cellulaires et de ce fait une meilleure sécrétion des messagers chimique de type Dopamine, Sérotonine, Mélatonine et GABA, que l'on trouve dans le poisson, les huiles de type Colza ou lin et oléagineux.
Il faut savoir que 95 % de la sérotonine est fabriquée dans l'intestin. Avant toute chose, il est important que votre système digestif soit de bonne qualité.
Plantes : Tilleul, fleur d'oranger, valériane, passiflore, Escholschtzia, camomille, safran ... (en infusion, en gélules, en ampoules ou en homéopathie).
Vous pouvez essayer dans un premier temps et sans contre-indication :

En homéopathie : Valériana en 30 ch, 3 granules au coucher. (J'insiste bien sur la dilution 30 CH)
Il existe également des complexes homéopathiques de type : Passiflora composé ou L72.
Ces remèdes agissent dans les grandes lignes, l'homéopathie est très efficace lorsqu'on agit de manière plus précise, par exemple si le problème vient de l'endormissement, de ruminations ou plutôt de réveils nocturnes., les remèdes ne seront pas les mêmes.

En aromathérapie : Huiles essentielles de lavande fine, de marjolaine, de petit grain, mandarine...
Quelques gouttes au niveau des poignets (là où la peau est fine et où on voit bien les veines), diluée dans un peu d'huile végétale par précaution, mais qui peut très bien se mettre pure si vous la tolérez bien. Toujours faire un essai au préalable, pour voir si vous la supportez bien.
Vous pouvez également en mettre une ou deux gouttes sur l'oreiller ou dans votre bain mélangé à du gel douche.

Petites astuces complémentaires :

Un bon bain chaud avant le coucher peut vous permettre de vous préparer au sommeil.
Une activité physique et de préférence en plein air est un petit plus pour les insomniaques et/ou l'activité régulière de la méditation ou de la relaxation.
En cas de réveils nocturnes, évitez d'allumer la lumière et de vous promener dans la maison et focalisez-vous plutôt sur des exercices de respirations ventrales profondes.
Si les réveils ont toujours lieu aux mêmes heures et en particulier entre 1h et 3h du matin, il serait souhaitable de prendre soin de votre foie. (Vous pouvez vous référer à mon précédent article)
Faire un bilan pour vérifier si vous ne souffrez pas d'apnée du sommeil (très fréquent)
Se coucher idéalement avant 22h30, les heures avant minuit sont les plus récupératrices.
Je rappelle qu'il est primordial de rechercher la cause des troubles du sommeil. Ces remèdes peuvent effectivement apaiser et apporter une amélioration de votre état, mais si le trouble persiste, je vous invite à consulter un praticien de santé.

Je termine cet article en vous souhaitant d'emmagasiner un maximum de bonnes énergies du printemps et par cette citation d'Arthur Schopenhauer : « Le sommeil est pour l'ensemble de l'homme ce que le remontage est à la pendule »

Sylvie Rubiella

AUTRES INFOS VALLEE DE KAYSERSBERG :

ASSOCIATION Vallée de la Weiss en Transition—Pas à pas

Le groupe **Autonomie alimentaire** de l'association travaille, entre autres points, sur la mise en relation de porteurs de projet en maraîchage / agroforesterie et les détenteurs de terrain, petits ou grands.
Notre vallée propose déjà de nombreuses productions : viandes, laitages, œufs, miel, ... mais la culture de fruits et de légumes reste à développer.

Vous-mêmes, peut-être, avez un bout de terrain que vous seriez prêts à mettre à disposition pour développer l'autonomie alimentaire de la vallée ? Ou peut-être avez-vous repéré un espace qui semble être à l'abandon ou non utilisé ?

Dans ce cas, n'hésitez pas à contacter des membres du groupe :
· Dominique Ganter : domganter@zaclys.net
· Claire Gsell : dodosclaire@live.fr
· ou Jacques Demangeat : j.g.demangeat@wanadoo.fr
Ces derniers vous aideront à vous mettre en lien avec les maraîchers en recherche de lopins de terre.
Un grand merci pour votre aide !

PRECARITE ENERGETIQUE :

COMMUNAUTE DE COMMUNES
Vallée de Kaysersberg

PACTE -15 :
UN PROGRAMME POUR REDUIRE LA PRECARITE ENERGETIQUE

La Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg (CCVK) est l'un des 8 territoires français qui expérimente le programme pilote PACTE -15 destiné à réduire la précarité énergétique en aidant les foyers à faibles revenus à isoler leur logement.

Vous pouvez bénéficier du programme PACTE -15 si :
- vous êtes propriétaire de votre logement et que vos revenus sont faibles
- vous être propriétaire d'un logement que vous louez à des ménages à faibles revenus

Pourquoi s'inscrire au programme PACTE -15 ?
- Réduire mes factures de chauffage
- Améliorer le confort de mon logement
- Augmenter la valeur de mon patrimoine
- Le cas échéant, pouvoir continuer à louer le logement après le 1er janvier 2023 *(date à partir de laquelle les logements « passoires thermiques » ne pourront plus êtres loués)*

Quels sont les avantages du programme PACTE -15 ?
Les propriétaires inscrits au programme Pacte -15 bénéficieront d'un accompagnement gratuit pour toutes leurs démarches et travaux :
- Etat de la situation du foyer et du logement
- Diagnostic énergétique du logement
- Conseils sur les travaux à réaliser et les aides disponibles
- Aide à la constitution des dossiers de demandes de subvention
- Suivi des travaux

Comment bénéficier du programme PACTE -15 ?
Simplement en contactant la Communauté de Communes de la Vallée de Kaysersberg :
Par téléphone : 03 89 78 44 81 ou par mail : info@cc-kaysersberg.fr
La CCVK analysera votre demande et vous proposera, le cas échéant, un accompagnement personnalisé gratuit.

Isolation à 1 euro : il faut être vigilant !

L'isolation pour 1€ des combles ou des planchers est une offre commerciale proposée par des sociétés privées. L'offre est alléchante mais il faut être très vigilant avant de s'engager. En effet, les travaux réalisés n'atteignent souvent pas les résultats attendus en matière d'isolation. Plus grave, certains propriétaires sont obligés d'engager d'importants et coûteux travaux de réparation suite à des malfaçons.

Une habitante de Lapoutroie témoigne : *J'ai été démarchée par une plateforme téléphonique qui m'a proposé des travaux d'isolation à 1€. Comme mon interlocuteur m'a confirmé que les matériaux prévus étaient adaptés à notre maison ancienne, nous avons fait réaliser les travaux. Résultat : la pose de l'isolant n'a pas été bien faite. Il y a encore de nombreux passages d'air. Nous ne constatons pas de véritable amélioration de l'isolation de la maison. Pire, il s'avère que l'isolant posé, même s'il est de bonne qualité, ne laisse pas passer la vapeur d'eau. Il n'est donc pas approprié pour les bâtiments anciens en pierre car l'accumulation d'humidité peut endommager les murs et les poutres. Avec du recul, je conseille vivement de se faire accompagner par des experts avant de s'engager.*

Comment sont financées ces offres de travaux à 1€ ?

Les offres à 1€ reposent sur les Certificats d'Economies d'Energie (CEE). Les sociétés qui proposent ces offres prennent à leur charge le coût des travaux. Elles obtiennent ainsi des CEE qu'elles revendent aux fournisseurs d'énergie qui ont l'obligation, sous peine d'être pénalisés financièrement, d'inciter les consommateurs à réaliser des économies d'énergie. Pour que l'opération soit rentable, il faut donc que les travaux prennent le moins de temps possible et que les matériaux utilisés soient bon marché.

Quelles sont les précautions à prendre ?

La DGCCRF (service de la répression des fraudes) invite à la plus grande prudence en vérifiant les informations qui sont fournies et en ne signant jamais dans la précipitation.
Elle rappelle que le démarchage téléphonique est interdit en matière de rénovation énergétique.
Dans tous les cas, avant tout engagement, il est vivement conseillé de vous renseigner auprès de services spécialisés indépendants.
Plus d'informations : www.economie.gouv.fr/cedef/isolation-un-euro

Qui contacter pour être conseillé avant de d'engager des travaux de rénovation énergétique ?

L'Espace Conseil FAIRE - Info Energie de la vallée de Kaysersberg vous accompagne, de manière neutre et gratuite, pour la rénovation énergétique de votre logement : audit énergétique, aide au choix des travaux et des entreprises, assistance à l'analyse des devis, conseils juridiques, aides financières...

➔ *Prendre RDV avec le conseiller FAIRE de la vallée de Kaysersberg :*
03 89 78 21 55 ou www.cc-kaysersberg.fr rubrique Environnement/Energie

ESPACE NAUTIQUE ARC EN CIEL

L'Espace nautique Arc en ciel ré-ouvrira au public à partir du samedi 3 juillet en horaires d'été.
Le protocole sanitaire à respecter sera communiqué avant l'ouverture.

HORAIRES :
Du Lundi au jeudi: 10h-19h
Vendredi : 10h-21h
Samedi : 10h-19h (du 15 juin au 1er sept.)
Dimanche : 10h-19h (du 15 juin au 1er sept.)

Prolongation des abonnements :
- La validité de tous les abonnements 10h, 10 entrées ou 10 séances souscrits avant la fermeture sera prolongée jusqu'au 31 décembre 2022.
- La validité des abonnements trimestriels, semestriels et annuels sera prolongée d'une durée égale à la période de fermeture.

Stages de natation - été 2021

L'Espace nautique Arc en ciel propose des stages d'initiation et de perfectionnement à la natation pour les enfants de 5 à 10 ans durant les vacances d'été.

Dates 2021 :
- **Natation initiation**[1] (6/10 ans) du 19 au 23 juillet
- **Natation découverte**[2] (5/7 ans) du 26 au 30/07
- **Natation perfectionnement**[3] (6/10 ans) du 16 au 20 août
- **Natation initiation**[1] (6/10 ans) du 23 au 27 août

Horaires : de 9h à 9h45 pour tous les stages
Tarifs : 45€/enfant pour 5 séances

[1] Natation initiation : Effectuer un bilan gratuit à la piscine avant l'inscription (savoir metter la tête sous l'eau, sauter dans l'eau et se déplacer sur 12m avec ou sans matériel)
[2] Natation découverte : Effectuer un bilan gratuit à la piscine avant l'inscription (ne pas avoir peur et savoir mettre la tête sous l'eau)
[3] Natation perfectionnement : Une attestation de natation 25 m est à fournir lors de l'inscription. S'adresser à la piscine pour passer un test gratuit.

Inscriptions auprès de l'accueil de l'Espace nautique : Sur place à partir du 5 juillet.

Tel : 03 89 78 26 27

Besoin d'un accueil en crèche au mois d'août ?

La crèche de Sigolsheim sera ouverte du 26 juillet au 13 août 2021 afin de permettre aux familles déjà inscrites dans les 5 crèches de la vallée de bénéficier d'une solution d'accueil continue.
Inscription obligatoire, dans la limite des places disponibles.
Renseignements auprès du service Petite Enfance de la CCVK:
03 89 78 21 55 ou petite.enfance@cc-kaysersberg.fr

Horaires d'ouverture de la mairie et de l'agence postale

Ouverture tous les matins,
du lundi au vendredi : 9h-12h.
Lundi après-midi: sur rendez-vous uniquement
03.89.47.51.03

Directrice de la rédaction : Christine MORO adjointe, Cynthia Straub, adjointe administrative pour la mise en forme, impression,
Directeur de la publication : Fréderic PERRIN Maire

www.lebonhomme.fr
mairie-le-bonhomme@wanadoo.fr
03 89 47 51 03