



## La newsletter régussoise

N° 881 du 14 septembre 2019

Cette Newsletter, c'est Nous, c'est Vous.

Enrichissons la Culture

&

La Vie Associative et Locale

Dans nos Territoires Ruraux.

**Bonjour,**

**Si vous avez des suggestions afin d'améliorer votre lettre d'informations, n'hésitez pas à contacter par mail.**

Si un voisin ou un ami ne reçoit pas encore la newsletter dites-lui de s'inscrire.  
C'est simple : c'est gratuit, pas d'adresse postale, pas de curriculum vitae, juste une adresse courriel valide avec 1 clic ici sur «[regusse83verdonnews@gmail.com](mailto:regusse83verdonnews@gmail.com)» en précisant : inscription.

**Votre animal est perdu :** pour le retrouver facilement premier réflexe : un avis de recherche avec 2 photos, visage et son corps dans son ensemble, sur [regusse83verdonnews@gmail.com](mailto:regusse83verdonnews@gmail.com)

### TABLE DES MATIÈRES :

Rappel, ces jours qui viennent...

Agenda, Jusqu'à fin novembre inclus.

**Avis Mairie de Moissac-Bellevue :** Offre Location-Gérance du Bistrot de Pays « Le Bellevue »  
Lotos à venir.

Vide-Greniers & brocantes.

Ouverture d'1 Salle de Boxe à Régusse. **Nouveau**

Infos et Affichettes Régusse

Affichette Artignosc

Affichette Aups

Affichettes Moissac-Bellevue

Affichette Montmeyan

Affichette Quinson

Affichette Saint Laurent du Verdon

Conseils Pratiques

Jardin & Lune en septembre 2019

**Municipales 2020, Avis des Candidats :**  
Régusse

**Prochaine newsletter prévue le 21 septembre 2019.**

Si vous ne recevez pas RégusseNews ou s'affiche mal, suite à des problèmes techniques dus à des serveurs et les limites – contraintes informatiques, vous le trouverez à ce lien ci-dessous, à la date indiquée de parution.



→ [Lien du site : RégusseNews](#) ←



## **RAPPEL ces jours qui viennent ...**

@ : **Tous les jours de la semaine : Régusse** : L'Association des Amis des Moulins Régussois propose la visite [des Moulins](#) de **Mai à Septembre 2019**. Visite les dimanches de 10h30 à 12h30. Les Visites Hors Calendrier sont possibles pour les Groupes sur Rendez-Vous. Pour les contacts et calendrier : Voir les affichettes ci-dessous.

@ : **Tous les jours de la semaine : Régusse** : L'Association Sportive Régussoise propose divers activités sportives et d'entretien du corps. Contact & activités : Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Tous les dimanches : Régusse** : à 9h30 office religieux à [l'Église Saint Laurent](#).

@ : **Chaque dimanche matin : Régusse** : Marché Provençal sur le cours Gariel jusqu'à 13h

**@ : Tous les lundis : Régusse :** Arts Martiaux par Sempaï Dojo, au Dojo à 18h. **Reprise**  
Info/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.

**@ : Tous les lundis : Régusse :** Ateliers de Peintures Toutes Techniques et Tous Niveaux, avec l'Association Plume d'Oie Pinceau de Soie- POPS. Salle de l'Ancienne École, de 14h à 17h30. **Reprise** Info/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.

**@ : Tous les mardis : Régusse :** à 10h : Visite commentée « Des templiers à la Révolution ». Sur réservation : Inscription/renseignements voir l'affichette ci-dessous

**@ : Tous les mardis impairs : Régusse & CCLGV : Nouveau Calendrier de Rentrée :**  
LAEP – Lieu Accueil Enfant Parent. Voir l'affichette et calendrier ci-dessous : **Rubrique : Conseils Pratiques.**

**@ : Tous les mardis : Moissac-Bellevue :** de 9h30 à 11h : Cours de gym active et stretching. Salle de la Combe. **Reprise.** Info/Inscription : Voir les affichettes ci-dessous.

**@ : Tous les mardis : Moissac-Bellevue :** YOGA, à 17h, Salle de la Combe. **Reprise.**  
Info/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.

**@ : Tous les mercredis : Artignosc :** Atelier Scrapbooking, Chez Jannik Roosens - Animatrice Team Leader de scrapbooking européen Azza, La Maison des Voyageurs, 5 Rue des Aires, de 14h à 17h. **Reprise.** Info/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.

**@ : Tous les mercredis : Moissac-Bellevue :** YOGA du RIRE, à 10h30 & à 18h, Salle de la Combe. **Nouveau.** Info/Inscription : Voir les affichettes ci-dessous.

**@ : Tous les mercredis et jeudis : Régusse :** Rando de l'Association Sportive Régussoise : Programme : Caractéristiques : durée, parcours, dénivelé... **Nouveau :**  
**Programme fin 3<sup>ème</sup> trimestre et 4<sup>ème</sup> trimestre 2019 :** Voir les affichettes ci-dessous.

@ : **Tous les jeudis : Moissac-Bellevue** : Cours de Qi Gong et Tai Chi Chuan, à 10h & à 18h, Salle de la Combe. **Reprise**. Info/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Tous les jeudis : Régusse** : Rencontre & Détente avec le CLAR – Club des Aînés de Régusse en Provence, de 13h45 à 18h, aux locaux du CLAR. **Nouveau : Programme 2<sup>ème</sup> Semestre**. Voir les affichettes ci-dessous.

@ : **Tous les vendredis : Artignosc** : Atelier Scrapbooking, Chez Jannik Roosens - Animatrice Team Leader de scrapbooking européen Azza, La Maison des Voyageurs, 5 Rue des Aires, de 14h à 17h. **Reprise**. Info/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.



## Agenda

### Jusqu'à Fin Novembre inclus :

#### **Avril :**

@ : **Du Lundi 1<sup>er</sup> avril au 3 novembre 2019 : Saint Laurent du Verdon** : Exposition de 2 Peintres et 1 Sculpteur d'Artignosc sur Verdon : Roseline Cincione, Catherine Chevolleau-Volle & Jacques-Paul Humbert. **Gratuit**. Au Moulin du Château de St Laurent, de 14h à 18h, Tous les Jours et sur Rendez-Vous. Voir l'affichette ci-dessous.



**Moulin du Château de Saint Laurent du Verdon**

@ : **Du Lundi 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre 2019 : Quinson** : Exposition : Trésors Alpins de l'Âge de Bronze – Au Musée de la Préhistoire de Quinson. Exposition programmée dans le cadre du projet européen TRA[ce]s. Ouvert du mardi au dimanche. Voir l'affichette ci-dessous.

HORAIRES d'OUVERTURE	
	10h 18h 19h 20h
Avril/mai/juin	■ ■ ■ ■
Juillet/août	■ ■ ■ ■
Septembre	■ ■ ■ ■
Octobre/15 décembre	■ ■ ■ ■

PL. de la mairie

### Septembre :

@ : **Du 7 au 15 septembre 2019 : Régusse** : Expo Photo, organisée par Réguss'Images. Salles Féodales, de 10/12h et 17/19h. **Entrée Gratuite**. Vernissage le samedi 7 septembre à 18h30. Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Dimanche 15 septembre 2019 : Montmeyan** : 20<sup>ème</sup> Foire à l'Oignon, organisée par la Mairie. Montmeyan célèbre l'oignon, symbole de la commune, le troisième dimanche de septembre. Une foire paysanne s'installe pour l'occasion, avec concours du plus gros oignon et d'épouvantails, pissaladière géante et diverses animations. Au début du XXe siècle, les Montmeyannais se lancent dans la culture de l'oignon ; on les surnomme alors « leï trouso-cebo » car ils écrasent la fane afin qu'elle mûrisse plus vite et que le bulbe grossisse.



@ : **Lundi 16 septembre 2019 : Moissac-Bellevue** : STOP au Capteurs de Données Linky, Vous avez le Droit de dire « NON ». Organisé par l'Association STOP Linky Var & PACA. À partir de 17h, Salle de la Combe. Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Mardi 17 septembre 2019 : Régusse : Nouvelle Saison : Permanence du LAEP – Lieu Accueil Enfants Parents** de 9h à 12h, à la Salle des Fêtes. Pour tous renseignements et inscription : Voir les affichettes ci-dessous, **Rubrique : Conseils Pratiques.**

@ : **Du 21 au 22 septembre 2019 : Moissac-Bellevue** : Journées du Patrimoine. Visites Guidées des Lieux Historiques, Expositions, Visites Libres, Découvertes des Métiers d'Arts et Artisanaux... ⚠ Certaines visites sont sur inscription, ne tardez pas, les places sont limitées ! ⚠ Voir l'affichette ci-dessous.

## **Octobre :**

@ : **Dimanche 5 octobre 2019 : Moissac-Bellevue** : Thé Dansant animé par l'Orchestre « Douce France ». Organisé par l'Association Union Festive de Moissac. À 15h, Salle de la Combe. Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Mercredi 9 octobre 2019 : Moissac-Bellevue** : Le Quatrième Mur. Pièce d'après le roman de Sorj Chalandon, grand reporter à Libération. Organisé par Caractères Libres, Le Plancher des Chèvres & Librairies du Sud. Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Jeudi 10 octobre 2019 : Aups** : Une Sortie à Marseille avec Visite du Château de la Buzine – Chère à Marcel Pagnol, puis Buffet à Volonté au Vieux Port, et balade en petit train à la découverte de la ville jusqu'à Notre Dame de la Garde. **Ouvert à Tous.** Organisée par Rencontre et Amitié Aups. **Date Butoir le 20 septembre.** Infos/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Samedi 12 octobre 2019 : Régusse** : Repas Dansant avec Tony à l'animation, organisé par l'Association Sportive Régussoise – ASR. À 12h, Salle des Fêtes. Ouvert à Tous sous réservation. **Date Butoir le 4 octobre.** Infos/Inscriptions : Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Mardi 22 octobre 2019 : Régusse** : Animation Cochonnaille. Démonstration puis Repas Gratuit et un Lot offert à chaque participant présente le matin. Organisée par le CLAR. Au Club, à partir de 9h. Infos/Inscriptions : Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Du 26 au 27 octobre 2019 : Saint Julien le Montagnier** : Salon des Champignons. Affichette en cours.

@ : **Dimanche 27 octobre 2019 : Régusse** : Repas Dansant d'Automne avec Music+ à l'animation, organisé par le CLAR. À 12h, Salle des Fêtes. **Date Butoir le 18 octobre.** Infos/Inscriptions : Voir l'affichette ci-dessous.

## **Novembre :**

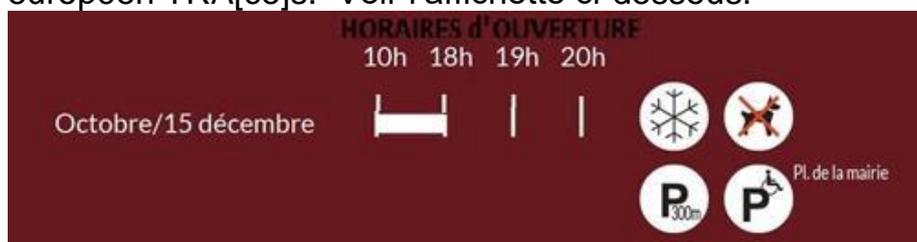
@ : **Du Lundi 1<sup>er</sup> avril au 3 novembre 2019 : Saint Laurent du Verdon** : Exposition de 2 Peintres et 1 Sculpteur d'Artignosc sur Verdon : Roseline Cincione, Catherine Chevolleau-Volle & Jacques-Paul Humbert. Au Moulin du Château de St Laurent, de 14h à 18h, Tous les Jours et sur Rendez-Vous. **Gratuit.** Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Mercredi 6 novembre 2019 : Régusse** : Une Journée Bouillabaisse au Brusca avec Visite du Musée des Gueules Rouges et Flânerie au Port. **Ouvert à Tous.** Organisée par le CLAR- Club de Loisirs des Aînés de Régusse. **Date Butoir le 21 octobre.** Infos/Inscription : Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Mardi 12 novembre 2019 : Aups** : Collecte de Sang – Au Centre Culturel, de 8h à 13h.

@ : **Samedi 16 novembre 2019 : Aups** : Gala de Boxe – Au Centre Culturel. Organisée par l'Association Animation Aupsoises.

@ : **Du Lundi 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre 2019 : Quinson** : Exposition : Trésors Alpains de l'Âge de Bronze – Au Musée de la Préhistoire de Quinson. Exposition programmée dans le cadre du projet européen TRA[ce]s. Voir l'affichette ci-dessous.



## **Décembre :**

@ : **Mardi 3 décembre 2019 : Régusse** : Journée Détente & Bonne Humeur. Repas Partagé avec proches, Déjeuner au Domaine de la Reynaude à Aurons, Animation au rythme de l'accordéon et une **dinde offerte** à chaque participant. Organisée par le CLAR. **Ouvert à Tous.** Infos/Inscriptions : Voir l'affichette ci-dessous.



## **Avis Mairie de Moissac-Bellevue :**

### **Offre de Location Gérance du Bistrot de Pays « le Bellevue »**



**MAIRIE DE MOISSAC-BELLEVUE**

**Le cours**

**83630 MOISSAC-BELLEVUE**

**Tel : 04.94.70.16.21**

**Email : mairiemoissac83@orange.fr**

### **APPEL A CANDIDATURE POUR LOCATION GERANCE DU BAR RESTAURANT « LE BELLEVUE »**

---

Recherche à partir du mois de novembre, gérant(e) ou couple de préférence, professionnel et dynamique pour exploitation bar-restaurant affilié au label « Bistrot de Pays » ouvert à l'année, (Licence IV).

- Salle de 24 couverts plus terrasses couvertes et ombragées
- Cuisine équipée

Potentiel de développement important. Site touristique prisé (aux portes des Gorges du Verdon).

**Pour toute candidature et renseignements,  
le cahier des charges est à disposition auprès de la Mairie de  
Moissac-Bellevue et à retirer avant le 25 septembre 2019.**



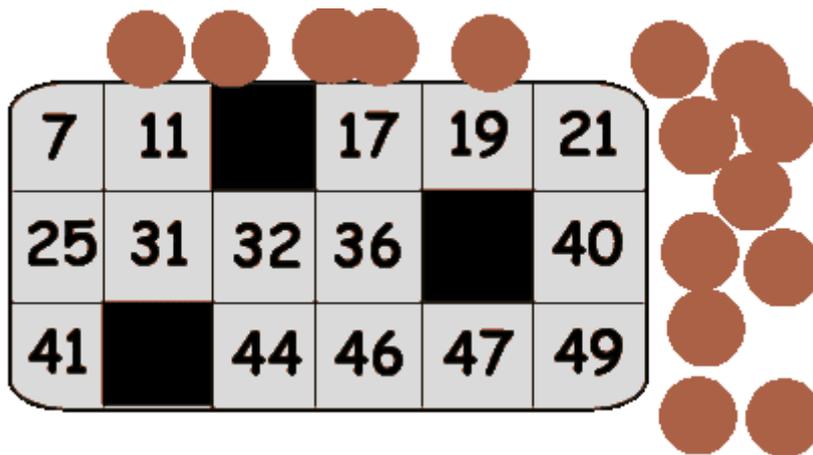
## LOTOS à venir :

@ : **Samedi 28 septembre 2019 : Montmeyan** : LOTO, organisé par l'Association Générations Mouvement Les Aînés Ruraux - Club de la 2<sup>ème</sup> Jeunesse. À la Salle Polyvalente, à partir de 14h30, démarrage 15h. Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Dimanche 13 octobre 2019 : Tavernes** : Super LOTO, organisé par l'Association Tavernes en Fête. À la Salle Polyvalente, à partir de 14h, démarrage 15h.

@ : **Dimanche 20 octobre 2019 : Moissac-Bellevue** : LOTO, organisé par l'UFCC. À la Salle de la Combe, démarrage 15h. Voir l'affichette ci-dessous.

@ : **Dimanche 24 novembre 2019 : Régusse** : LOTO Annuel organisé par l'Association CLAR -Club de Loisirs des Aînés de Régusse. À la Salle des Fêtes, 15h. Ouverture des portes à 14h30.



## VIDE-GRENIERS & BROCANTES

@ : **Dimanche 15 septembre 2019 : Aups** : Vide Grenier organisé par l'Association Animations Aupsoise. Village et ses ruelles, de 7h à 18h.



## INFOS ET AFFICHETTES REGUSSE

# Les moulins de Régusse

Horaires d'ouverture saison 2019

Mai, juin et septembre ouverture pour les visites les dimanches de 10h30 à 12h30.

Juillet et août :

- Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi ouverture de 18h00 à 20h00.
- Dimanche ouverture de 10h30 à 12h30.

Quelques dates à noter au cours desquelles les moulins pourront être voilés (suivant météo):

Journées des moulins et du patrimoine meulier samedi 18 mai

Fête de la St Jean samedi 22 juin

Fête nationale du 14 juillet.

Fête des moulins les 3 et 4 août.

Journée européenne du patrimoine 21 septembre

*Attention : Les informations de voilage peuvent changer à tout moment en fonction de la météo. Pensez à les vérifier quelques jours avant!*

Les Amis des Moulins de Régusse

Tél : 09 51 14 65 28

Mail : [moulin.regusse@free.fr](mailto:moulin.regusse@free.fr)

## OUVERTURES MOULINS DE MAI A SEPTEMBRE 2019

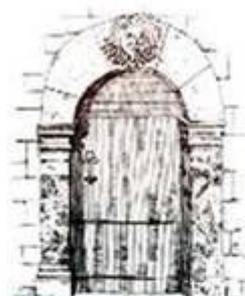
Dates	AOÛT		SEPTEMBRE	
1	J	18h à 20 h	D	10h30 à 12h30
2	V	(Fête des Moulins)	L	
3	S	(Fête des Moulins)	M	
4	D	(Fête des Moulins)	M	
5	L	18h à 20 h	J	
6	M	18h à 20 h	V	
7	M	18h à 20 h	S	
8	J	18h à 20 h	D	10h30 à 12h30
9	V	18h à 20 h	L	
10	S	18h à 20 h	M	
11	D	18h à 20 h	M	
12	L	18h à 20 h	J	
13	M	18h à 20 h	V	
14	M	10h30 à 12h30	S	
15	J	14h à 17h (Assomption)	D	10h30 à 12h30
16	V	18h à 20 h	L	
17	S	18h à 20 h	M	
18	D	18h à 20 h	M	
19	L	18h à 20 h	J	
20	M	18h à 20 h	V	
21	M	10h30 à 12h30	S	10h30 à 17h (Patrim. Europ.)
22	J	18h à 20 h	D	10h30 à 17h ( Patrim. Europ.)
23	V	18h à 20 h	L	
24	S	18h à 20 h	M	
25	D	18h à 20 h	M	
26	L	18h à 20 h	J	
27	M	18h à 20 h	V	
28	M	10h30 à 12h30	S	10h30 à 12h30
29	J	18h à 20 h	D	
30	V	18h à 20 h	L	
31	S	18h à 20 h		

Surigné en vert ouvertures spéciales (Fêtes, Patrimoine etc...) volsages prévisibles suivant météo

\*\*\*\*\*

# Régusse en provence

## Visite commentée



*L'histoire des Templiers à la Révolution*  
**Eliane vous fait découvrir avec  
passion l'histoire de son village**  
**Rendez-vous le mardi**  
**Départ 10h Place de l'horloge**

Réservation conseillée

Point info Tourisme Tél. : 04 94 70 19 01

OU Eliane Tél. : 06 61 80 09 60



**Les Amis  
des  
Moulins de Régusse**



**Point Info Tourisme Municipal**

1 bis, place de l'horloge

IPNS

\*\*\*\*\*

# ASSOCIATION SPORTIVE REGUSOISE

Site : [www.asregusse.fr](http://www.asregusse.fr) Courriel : [contact@asregusse.fr](mailto:contact@asregusse.fr)

## GYM-AEROBIC

Ulla Philipsen  
04.94.70.52.12  
Lundi Mercredi  
18h- 19h  
Vendredi 17h30-18h30

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Patrick Maillard  
06 79 18 12 42  
Lun.Merc.Jeudi 17h00-19h  
Vendredi 17h00-20h

## YOGA

Christiane Dimitropoulos  
06.10.64.02.76  
Mardi 18h-19h30  
Vendredi 10h-11h30

Nanou Jeanneret  
06.82.24.41.58

## GYM D'ENTRETIEN

Lundi 9h30-10h30  
Jeudi 9h30-10h30

## GYM DOUCE

Lundi 10h30-11h30

## ACTIVITES

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE :**

salle des anciennes écoles

**GYMNASTIQUE/YOGA/PILATES :**

salle chemin des Clouos

## COURSE A PIED

Dimanche matin  
9h au Claou  
06 79 18 12 42

## RANDONNEES

JP Constant  
04.94.84.09.39  
Mercredi journée  
Voir programme

## GYM/PILATES

Nanou Jeanneret  
06.82.24.41.58  
Débutants :  
Jeudi 10h30-11h30  
Confirmés :  
Jeudi 18h15-19h15

## TENNIS

Michel Laurençot  
04.94.68.48.54  
Initiation enfants  
6/12 ans :  
Josyane MARTIN  
06.03.68.35.02  
Mercredi 15h

## MARCHE

Philippe Margotteau  
06.81.41.92.21  
Jeudi 13h30  
Voir programme

Président : Patrick MAILLARD 06 79 18 12 42- Secrétaire : Régine LAMANDA 04.94.70.95.64  
Trésorier : Francis OLIVON 06 12 38 23 73

\*\*\*\*\*



## RANDONNEES DES 3ème ET 4ème TRIMESTRE 2019

Site : [www.asregusse.fr](http://www.asregusse.fr) Courriel : [contact@asregusse.fr](mailto:contact@asregusse.fr)



## RANDOS DES MERCREDIS

DATE	RANDONNEES	DUREE	KM	DENIVELE	DEPART	GUIDE
11/09/19	SALERNES Chapelle de Solliès	4 H 30	14	350	8 H 00 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
18/09/19	ESTOUBLON Gorges de Trevens	4 H 00	12	450	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Pierre
09/10/19	VOLX Tour de Bellevue	5 H 30	15,5	670	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Claude
16/10/19	ESPARRON Mont Major	5 H 30	16	400	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Claude
23/10/19	CARCES Chutes du Caramy	4 H 30	13,5	250	8 H 00 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
30/10/19	COLLOBRIERES Chartreuse de la Verne	5 H 00	13	500	7 H 30 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
06/11/19	ST CEZAIRE Gorges de la Siagne	4 H 00	10	350	7 H 30 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
13/11/19	MIRABEAU-BEAUMONT DE PERTUIS en boucle	5 H 30	16	400	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Claude
20/11/19	autour de MONTFERRAT	5 H 00	12,5	600	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Pierre
27/11/19	RIANS La Vautubière	4 H 30	15	400	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Claude
04/12/19	VALENSOLE Gorges du Canet	5 H 00	19,5	200	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Claude
11/12/19	LE VAL Chapelle Saint Blaise	4 H 30	14	400	8 H 00 mairie REGUSSE*	Jean-Pierre
18/12/19	VALENSOLE Les 2 ravins	4 H 30	17,5	250	8 H 00 mairie REGUSSE	Jean-Claude

Portable Paul 06 80 08 56 03

Portable Jean-Claude 06 67 63 92 15

\* PASSAGE A AUPS

Portable Jean-Pierre 06 83 59 86 31

Fixe Jean-Pierre 04 94 84 09 39

randonnées du 2ème trimestre 2019

difficulté	date	randonnée	durée	kms	dénivelé	départ	lieu de départ	animateur
***	12 sept. 19	Trigance – belvédère des vautours et pont de Sautel <i>(pique-nique)</i>	3h	8,5	320 m	09h00	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
**	19 sept. 19	St Jurs – moulin de Meresse	2h30	7,3	186 m	13h00	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
***	26 sept. 19	Salernes – croix de Solies	3h30	9,2	266	13h30	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
**	4 oct. 19	Ampus – Notre Dame de Speluque	3h	8	207	13h30	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
**	10 oct. 19	Cotignac – Monastère St Joseh	3h	8	210	13h00	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
Pas de randonnées								
**	31 oct. 19	Tavernes – Notre Dame de Bellevue	2h30	6,5	273	13h30	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
Pas de randonnées								
*	21 nov. 19	Salernes – Le tour du Babadié depuis Cagnosc	2h	7	95	13h30	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
**	28 nov. 19	Saint Antonin du Var – domaine de Pey Cervier	3h30	10	196	13h00	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
**	5 déc. 19	Carcès – chapelle St Vincent	3h	8,5	265	13h30	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
*	12 déc. 19	D'esparron à St Martin de Pallières et retour	2h	7	138	13h30	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine
**	19 déc. 19	Les Arcs – Les menhirs des Terriers	3h	8,4	248	13h00	parking école maternelle	Philippe et/ou Ghislaine

\* : randonnée courte de dénivelé inférieur à 100 m

\*\* : randonnée courte à moyenne de dénivelé compris entre 100 et 200m

\*\*\* : randonnée moyenne à longue de dénivelé supérieur à 200 m

les durées, les piques niques et les heures de départ sont donnés pour l'instant à titre indicatif et seront affinés par les reconnaissances.

## RANDOS DES JEUDIS

\*\*\*\*\*



**CLUB DE LOISIRS DES AÎNÉS**

**DE REGUSSE EN PROVENCE**

**SI VOUS VOULEZ PASSER UN BON MOMENT ENSEMBLE  
AU CLAR.**

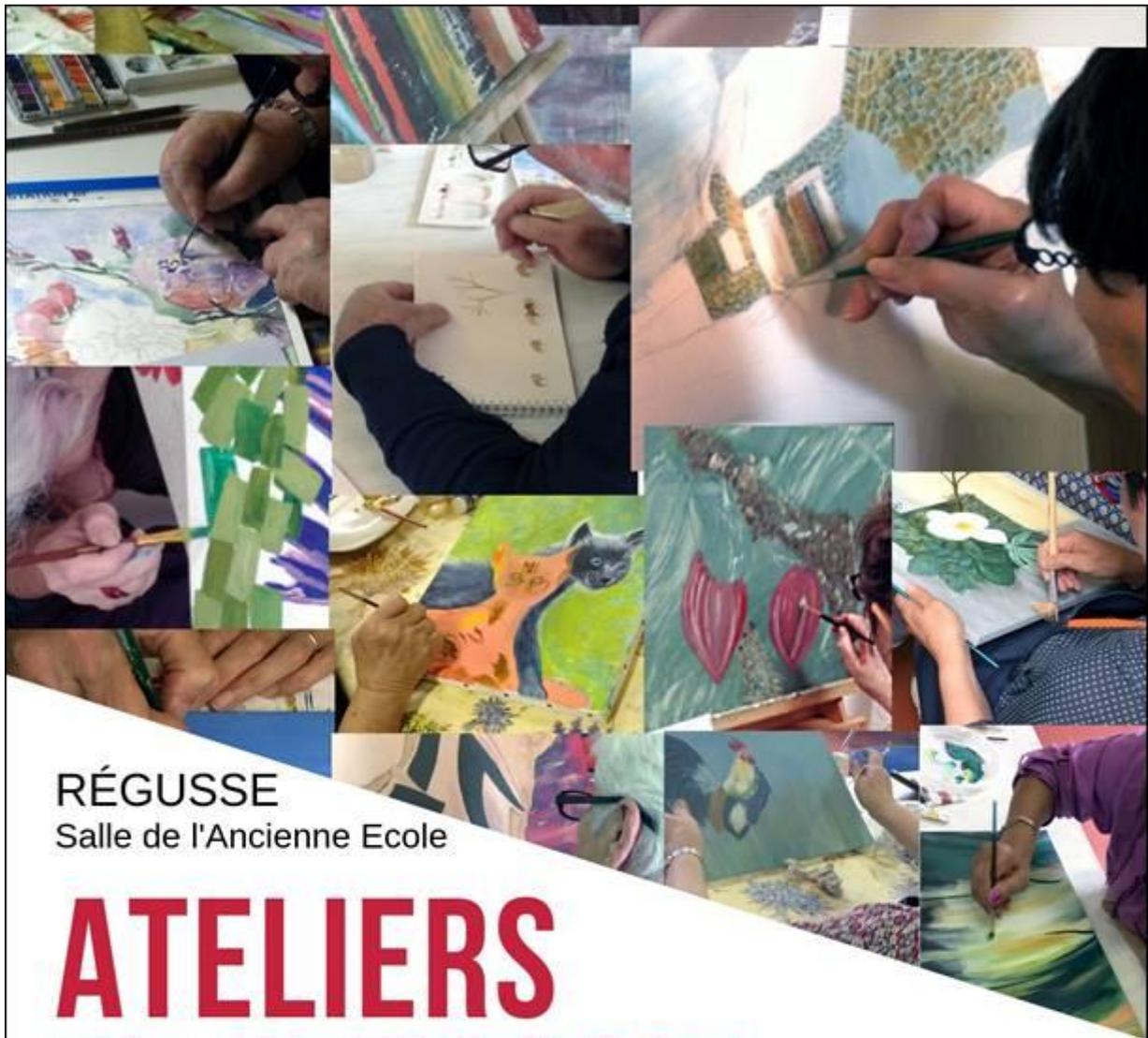
**VENEZ NOUS REJOINDRE,  
TOUS LES JEUDIS APRÈS-MIDI**

**DE  
13H45 À 18H .**

**POUR  
JOUER AUX CARTES (TAROT, BELOTE, COINCHER,  
RUMMIKUB SCRABBLE)**

**UN GOUTER VOUS SERA OFFERT !!!  
UN GÂTEAU ET BOISSON GRATUITS.  
TOUJOURS DANS UNE BONNE AMBIANCE.**

\*\*\*\*\*



RÉGUSSE  
Salle de l'Ancienne Ecole

# ATELIERS DE PEINTURE

TOUTES TECHNIQUES, TOUS NIVEAUX

Association P.O.P.S. - Plume d'Oie Pinceau de Soie

**TOUS LES LUNDIS - DE 14H30 À 17H30**

CONTACT : 06 99 34 12 51 - 06 99 42 42 47

**BIENVENUE À TOUS !**

PROFESSEUR : MICHEL DECONINCK

\*\*\*\*\*



**CLUB DE LOISIRS DES AINES**

**DE REGUSSE EN PROVENCE**

**PROGRAMME DU 2<sup>ème</sup> SEMESTRE 2019**

Jeudi 3 Octobre : Goûter des anniversaires avec concours de belote , rumikub et scrabble au club réservé aux adhérents

**DU 9 AU 12 OCTOBRE SEJOUR A LLORET DE MAR (Espagne)**

Dimanche 27 Octobre repas dansant à la salle des fêtes de Régusse à midi

Mardi 29 Octobre loto alimentaire a 14h30 au club

Jeudi 14 Novembre concours de belote + Rumikub + Scrabble au CLUB à 14h30 réservé aux adhérents

Dimanche 24 Novembre : loto annuel à 15 h à la salle des fêtes de Régusse ouverture des portes à 14h30

Mardi 3 décembre : journée démonstration à AURONS (13121) avec 1 dinde par personne prix 35 €

Jeudi 5 décembre : goûter des anniversaires changement de dizaine à 14 h 30 au club

Dimanche 15 Décembre : goûter de Noël à la salle des Fêtes de Régusse

les dates données ci-dessus, sont à titre indicatif. Elles sont susceptibles d'être modifiées en fonction des impératifs

**NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE**  
Siège social : Mairie de Régusse 83630 04 94 70 16 23

\*\*\*\*\*

# SEMPA DOJO

LE TEMPLE DES ARTS MARTIAUX

Pré inscriptions

le Samedi 7 septembre 2019

de 10 h à 12 h au DOJO



Reprise des cours le Lundi 9 septembre 2019 à 18h au DOJO

Complexe sportif, Ave André MAGINOT

83630 REGUSSE



\*\*\*\*\*

Réguss'IMAGES présente

# EXPO PHOTO



**7 - 15  
septembre  
2019**

***Salles féodales - Régusse***

**10H-12H & 17H-19H**

***Vernissage le samedi 7 septembre à 18H30***

***Entrée  
libre***



\*\*\*\*\*





**CLUB DE LOISIRS DES AINES**

**DE REGUSSE EN PROVENCE**

**LE CLAR** à le plaisir de vous convier à une journée  
entièrement gratuite

**ANIMATION COCHONAILLE** dans les locaux du club

**MARDI 22 OCTOBRE A 8H30**

(Début démonstration 9 H précises)

Ensuite repas gratuit et 1 lot offert à chaque personne  
présente le matin

Inscription auprès de :

EDMONDE NUSSBAUMER [gerard.nussbaumer@sfr.fr](mailto:gerard.nussbaumer@sfr.fr)

**06 16 39 08 08**

Où

Jacqueline NOEL [yvon.noel83@free.fr](mailto:yvon.noel83@free.fr) **06 22 81 26 81**

**Vous souhaitant une excellente journée**

**NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE**  
Siège social : Mairie de Régusse 83630 04 94 70 16 23

\*\*\*\*\*



**CLUB DE LOISIRS DES AINES**

**DE REGUSSE EN PROVENCE**

**REPAS DANSANT D'AUTOMNE ORGANISE PAR LE CLAR  
LE 27 OCTOBRE 2019 A MIDI  
SALLE DES FETES DE REGUSSE  
ANIME PAR MUSIC+ JM HERNU**



**COCKTAIL D'ACCUEIL**

Terrine de poissons et gambas flambées  
Rôti de porc farci aux cèpes gratin dauphinois, tomates à la provençale  
Ronde des fromages et salade verte  
Aumônière pommes au caramel beurre salé

**PAIN, VIN ROUGE ET ROSE, EAU MINERALE ET CAFE**

**PRIX ADHERENT 26 €  
NON ADHERENT 30 €  
ENFANTS MOINS 10 ANS 15 €**

**INSCRIPTION AUPRES**

**EDMONDE NUSSBAUMER 04 94 67 31 16 gerard.nussbaumer@sfr.fr  
JACQUELINE NOEL 06 22 81 26 81 yvon.noel83@free.fr  
ELIANE VOYER 06 81 87 58 56 eliane.voyer@orange.fr  
ou dans le casier du CLAR à la Mairie**

---

**COUPON A DEPOSER ACCOMPAGNE DU CHEQUE AU PLUS TARD LE 18 OCTOBRE**

**REPAS DU CLAR 27 OCTOBRE 2019**

**NOM** **NBRE PERSONNES**

**X 26 € =**

**X 30 € =**

**NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE  
Siège social : Mairie de Régusse 83630 04 94 70 16 23**

\*\*\*\*\*



**CLUB DE LOISIRS DES AINES**

**DE REGUSSE EN PROVENCE**

**Le C.L.A.R organise**

**Ouvert à tous**

**une journée BOUILLABAISSE AU BRUSC le 6 novembre 2019**

Départ de Régusse (avec arrêt à Barjols) à 7h30 en direction de **Tourves et du Musée des Gueules Rouges** (visite libre avec audioguides) Entre la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et les années 1980, le Var a constitué le principal gisement de bauxite français et a tenu le rôle de leader mondial pendant plusieurs dizaines d'années. Le musée retrace l'histoire de l'activité minière, industrie qui a fortement marqué et façonné le territoire. Il relate également l'histoire de ces hommes qui travaillaient dans des conditions éprouvantes et rentraient chez eux couverts de poussière rouge de bauxite, ce qui leur a valu le surnom de « Gueules Rouges »

Continuation vers le BrusC et déjeuner Bouillabaisse

Puis temps libre sur le port avant le retour à Régusse vers 18 h30

**MENU** Kir

Bouillabaisse

Omelette Norvégienne

Vin – Café

**Prix par personne 75 €**

**date butoir 21 octobre 2019**

Inscription dès maintenant afin de connaître le nombre de personnes intéressées AVEC UN CHEQUE D'ACOMPTE DE 20 € PAR PERSONNE

Auprès de

Michelle SIGAUD 04 94 60 16 24 mail robert.sigaud@wanadoo.fr

Jacqueline NOEL 06 22 81 26 81 mail yvon.noel83@free.fr

Ou

dans le casier du CLAR à la mairie de Régusse

**NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE**  
Siège social : Mairie de Régusse 83630 04 94 70 16 23

\*\*\*\*\*



**CLUB DE LOISIRS DES AINES**

**DE REGUSSE EN PROVENCE**

**Le CLAR vous propose une journée détente et de bonne humeur**

**Le 3 DECEMBRE 2019**

Un repas à partager avec vos proches, une animation dansante au rythme de l'accordéon avec en prime une dinde de Noël offerte à chaque participant

Départ en car de Régusse avec arrêt à Barjols accueil à 9h30 au restaurant avec collation de bienvenue ensuite présentation du sponsor

Déjeuner au restaurant : **DOMAINE DE LA REYNAUDE**

**LES SONNAILLETS**

**13121 AURONS**

**MENU** Kir au crémant de Loire et crème de cassis

Foie gras sur pain d'épices maison

Ballotine de chapon farci aux marrons et son écrasé de pommes de terre poêlée d'Antan

Fromage affiné et son mesclun

Moelleux de fête au chocolat

Eau, vin, café

**OUVERT A TOUS LIMITE INSCRIPTION LE 28 NOVEMBRE 2019**

**PRIX 35 €**

INSCRIPTION AUPRES DE

MICHELLE SIGAUD **0494601624** [robert.sigaud@wanadoo.fr](mailto:robert.sigaud@wanadoo.fr)

Jacqueline NOEL **0622812681** [yvon.noel83@free.fr](mailto:yvon.noel83@free.fr)

Ou dans le casier du CLAR à la mairie de Régusse

**NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE**  
Siège social : Mairie de Régusse 83630 04 94 70 16 23



# AFFICHETTE ARTIGNOSC

**C'EST LA RENTRÉE**  
**Scrapbooking !**

Participez à l'événement de rentrée et découvrez nos nouveautés.  
De plus, profitez de nos nombreux avantages !

**Scrapbooking**

**Samedi 7 septembre 2019**  
De 10h à 19h

C'est ici que ça se passe...  
**Chez Jannik Roosens**  
5, rue des Aires  
Artignosc sur Verdon

Contact : 07 71 82 68 69  
jannik.roosens@yahoo.fr

**Bienvenue à tous à mes Portes Ouvertes**

**Exposition – Nouveautés – Démonstrations - vide tiroir – Cadeaux !**



# AFFICHETTE AUPS

## RENCONTRE ET AMITIE

# AUPS

VOUS PROPOSE LE

**JEUDI 10 OCTOBRE 2019**

**une sortie à MARSEILLE**

Départ 8h00 d'AUPS pour une visite guidée du Château de la Buzine . Château qui doit sa célébrité à Marcel Pagnol qui l'évoqua dans ses souvenirs d'enfance et en fut le propriétaire. Cette bâtisse provençale lui inspira « Le Château de ma mère » et fait partie du patrimoine Marseillais. Déjeuner aux « Buffets du Vieux port » (buffet à volonté) puis balade en petit train à la découverte de la ville jusqu'à Notre Dame de la Garde. Retour sur Aups vers 19h00.



**PRIX DE LA JOURNEE 60 € (adhérent) 65 € (non adhérent)**

Règlement lors de l'inscription, auprès de

Gisèle BRAULT au 06 87 79 67 83 ou Jackie ESQUROL au 04 94 70 11 14

Date butoir d'inscription le 30 septembre 2019



# AFFICHETTES MOISSAC-BELLEVUE



**Stop au capteur de données LINKY**

**VOUS AVEZ LE DROIT DE DIRE « NON »**

De contester son installation, Contrecarrer la désinformation  
Rejoindre vos concitoyens dans une procédure de groupe

**REUNION PUBLIQUE D'INFORMATION à 19.00**

**Stand d'information à partir de 17.00**

**Avec l'association STOP LINKY VAR & PACA**

- **Lundi 16/09/2019 à MOISSAC BELLEVUE (83630)**
  - SALLE DE LA COMBE - Route De Baudinard
- **Vendredi 27/09/2019 à LORGUES (83510)**
  - Foyer des Anciens « Lou Cantoun » - Place de la Poste
- **Vendredi 04/10/2019 à REGUSSE (83630)**
  - Salle des Fêtes – Angle Ave Gén. De Gaulle – San-Bastian

Risques Sanitaires Radiatifs, Peu Fiable, Non Conforme, non écologique et polluant, Non Ethique, Surfacturation, Couteux, Risques de Piratage, Profilage et Commercialisation de Votre Vie Privée, Incendies, Violation de vos Droits, Vente Forcée, Désinformation, Intimidation, etc.



Évènement organisé dans le cadre de la consultation citoyenne par les  
adhérents et avec l'aide des communes concernées

Association STOP LINKY VAR ET PACA 

☎ 06 44 78 03 03

*Ne pas jeter sur la voie publique*

\*\*\*\*\*

# MOISSAC-BELLEVUE

## Journées du patrimoine



Organisées par la Commune



Samedi 21 et dimanche 22 septembre 2019



### *Visites libres (samedi et dimanche de 10h à 12h et de 14h à 17h) :*

- de la chapelle Notre-Dame-de-la-Roque
- des expositions « Sur les routes du Verdon », « Regard d'ici », et « Biodiversité du Verdon » prêtées à titre gratuit par le Parc naturel régional du Verdon à l'ancienne mairie

### *Visites commentées (sur inscription, groupe limité à 20 personnes) :*

- du village et en musique : samedi et dimanche à 8h30 et à 14h30, départ de la Fontaine
- du château : samedi et dimanche à 10h et à 16h

### *Découverte des métiers et savoir-faire issus de la tradition :*

#### Atelier l'Art chemin, zone artisanale :

- Visite guidée de l'atelier de sculpture (terre, pierre, bois) : samedi et dimanche de 9h à 17h (sur départ toutes les heures)
- Atelier d'initiation à la sculpture sur pierre : samedi et dimanche à 18h (sur inscription, groupe limité à 10 personnes)

#### Ferme de la Célestine, chemin du Plan :

Visite guidée des ateliers de vannerie et de faïence

Samedi et dimanche de 15h30 à 16h30 et de 17h à 18h (sur inscription, groupe limité à 10 personnes)

*La commune souhaite souligner la participation bénévole de tous les partenaires de cette journée.*

**Informations et inscriptions au 04 94 70 16 21**

\*\*\*\*\*



**MOISSAC-BELLEVUE**



# *Thé dansant*

**DIMANCHE 6 OCTOBRE 2019**

**A 15H – LA COMBE**

**SALLE POLYVALENTE CULTURE ET LOISIRS**



*AQUARELLES AU CAFÉ DE MOISSAC-BELLEVUE DE MICHEL DECONINCK*

**ANIMÉE PAR  
L'ORCHESTRE  
« DOUCE FRANCE »**

**TARIF: 15€**



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 06.17.50.81.88  
OU UNIONFESTIVEDEMOISSAC@GMAIL.COM**

IPNS

\*\*\*\*\*



# LE QUATRIÈME MUR

d'après le roman  
de Sorj Chalandon  
avec Julien Bleitrach

*La guerre est folie.  
La paix doit l'être aussi.  
Tu vas monter Antigone  
à Beyrouth, Georges.*

**MERCREDI 9 OCTOBRE, 20h30**  
**Salle de la Combe, MOISSAC BELLEVUE**

PAF de 5 à 10€ / Réservation : 04.94.67.51.63



La guerre est folie, la paix doit l'être aussi. Il faut proposer l'inconcevable. Monter Antigone d'Anouilh à Beyrouth en pleine guerre du Liban. Voler deux heures au conflit, en faisant jouer sur la ligne de démarcation un fils ou une fille de chaque camp.

\*\*\*\*\*

# MOISSAC-BELLEVUE



## LOTO DE L'UFCC

**DIMANCHE 20 OCTOBRE 2019**

**À 15 H**

**SALLE DE LA COMBE**

**17 QUINES – 4 GROS LOTS**

**PRIX DES CARTONS : 3 EUROS    3 CARTONS : 8 EUROS**  
**6 CARTONS : 14 EUROS    12 CARTONS : 20 EUROS**

**A gagner :**

**Un robot pâtissier et pétrin**

**Une friteuse deux cuves**

**Un barbecue sur pied**

**Un téléviseur 80 cm**



**Renseignements :**

**06 17 50 81 88 ou 04 94 04 63 14**

**ou [unionfestivedemoissac@gmail.com](mailto:unionfestivedemoissac@gmail.com)**

IPNS

\*\*\*\*\*



# Moissac - Bellevue

## Activités bien-être

2019-2020

**Cours de Gym**  
**Avec Moissac Forme et Loisirs**  
Info : 06 82 24 41 58 ou 06 42 70 59 78

**Mardi**  
**9h30**  
A la Combe

**Cours de Yoga**  
**Avec Lydia GAMBA**  
Info : 06 09 33 65 66

**Mardi**  
**17h**  
A la Combe

**Yoga du rire**  
**Avec Florence LEPRETRE**  
Info : 06 77 14 45 87

**Mercredi**  
10h30 et 18h  
A la Combe

**Cours de Qi Gong et Tai chi chuan**  
**Avec Isabelle DECAE**  
Info : 06 86 65 27 50

**Jeudi**  
10h et 18h  
A la Combe



\*\*\*\*\*

Bienvenue à la Fédération du  
**Sport Santé**

Votre club est membre de la Fédération  
Française d'Éducation Physique  
et de Gymnastique Volontaire

*Moissac Forme et Loisirs*

Cours de gym active  
et stretching

mardi de 09 h 30 à 11 h 00

salle de La Combe

à Moissac-Bellevue

Renseignements : 06 82 24 41 58



Faitout sport pour  
**ma santé**

ra



\*\*\*\*\*



L'association « les Flots de Rires » vous présente le

# YOGA DU RIRE

Une façon de Rire sans raison  
pour la santé et le bonheur !

Respirations, exercices ludiques, relaxation

Des séances sont proposées au centre polyvalent de  
la COMBE à MOISSAC-BELLEVUE

à partir du 11 septembre

le mercredi de 10h30 à 11h30 et/ou de 18h à 19h

Préparez-vous à faire le plein de positif,  
de dynamisme et de lâcher-prise !

Renseignements et inscriptions auprès de votre animatrice certifiée :

Florence au 06.77.14.45.87

[florence.flowderire@gmail.com](mailto:florence.flowderire@gmail.com) / Facebook : yoga du rire Flo83



N° SIRET : 848 634 606 00018  
Association Les Flots de Rires



Institut Français  
Yoga du rire & Santé

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE – Document non contractuel



# AFFICHETTE MONTMEYAN



## **MONTMEYAN**

### **LOTO**

Samedi 28 septembre

à

14 heures 30 (tirage à 15h)

Salle Polyvalente

#### **Nombreux Lots :**

1 TV incurvé 124 cm, 1 blender, 1 centrale vapeur, 1 table à repasser,

1 tireuse de bière, 2 demi agneau, 1 imprimante, 1 aspirateur,

et ..... autres lots

15 quines, 6 cartons pleins

4€ le carton, 10€ les 3, 20€ les 7

Siège social : Mairie de Montmeyan  
Association W833000832 - Siret n° 42990794200016

Jean louis BRAYAT  
Tél 06 80 08 56 44 / 09 84 15 30 05  
Affiche réalisée par le Club



## AFFICHETTE QUINSON

# MUSÉE DE PRÉHISTOIRE DES GORGES DU VERDON

## TRÉSORS ALPINS DE L'ÂGE DU BRONZE

Du 30 mars au 30 novembre



Alors que le métal occupe une place de plus en plus importante dans les sociétés guerrières de l'Âge du Bronze (2 200 à 800 ans av. J.-C. en Europe), des lots d'objets ont été volontairement enfouis dans le sol. Ces « dépôts » ne cessent d'intriguer : stocks

de bronziers ? métal en attente de refonte ? offrandes ? biens dissimulés à l'occasion de conflits ?

Organisée autour de la présentation du dépôt de Monte Cavanero (province de Cuneo, Italie), du Trésor de Moriez (04) et de collections régionales, l'exposition présente la diversité du « dépôt métallique de l'âge du Bronze » dans les Alpes et de ses interprétations.

*Exposition programmée dans le cadre du projet européen TRA[ce]S*

*En partenariat avec la Surintendance Archéologique des Beaux Arts et du Paysage à Turin (Italie), le Musée municipal de Chiusa di Pesio (province de Cuneo, Italie), le Musée d'Archéologie nationale, le Musée Muséum départemental de Gap, le Musée d'archéologie de Nice-Cimiez, le Service Régional d'Archéologie (DRAC PACA) et le Service départemental d'archéologie des Alpes de Haute-Provence*



# AFFICHETTE SAINT LAURENT DU VERDON

Le Moulin du Château à Saint-Laurent-du-Verdon  
du 23 mars au 3 novembre 2019

Deux peintres et un sculpteur d'Artignosc-sur-Verdon s'exposent

Roseline  
CINCIONE

Catherine  
CHEVOLLEAU-VOLLE

Jacques-Paul  
HUMBERT

Couleur & Matière

Exposition ouverte tous les jours de 14h à 18h et sur rendez-vous  
Le Moulin du Château à Saint-Laurent-du-Verdon  
Tél. 04 92 74 02 47 / [www.moulin-du-chateau.com](http://www.moulin-du-chateau.com)



# \*\*\*\*\* CONSEILS PRATIQUES\*\*\*\*\*



**VOUS AVEZ TROUVÉ UN ANIMAL SAUVAGE EN DÉTRESSE ?**



Consultez nos fiches conseils  
<http://paca.jpo.fr/foire-avantous/consultez-fiches-conseils>



Ou contactez le centre de sauvegarde  
04 90 74 52 44  
[crfs-paca@jpo.fr](mailto:crfs-paca@jpo.fr)  
si une prise en charge est nécessaire.

Le centre travaille grâce à vos dons !  
<http://paca.jpo.fr/don>

**04 90 74 52 44**  
[crfs-paca@jpo.fr](mailto:crfs-paca@jpo.fr)

*Merci!*



**Vous avez trouvé un animal sauvage, et vous êtes certain qu'il a besoin de votre aide :**

**✓ À faire**  
Gardez votre calme !

- 1 Capturez l'animal en le recourant d'un tissu. Prenez garde aux serres des rapaces et au bec des échassiers (hérons, cigognes). Installez l'animal dans un carton adapté à sa taille ou dans une caisse de transport pour chien ou chat et laissez-le au calme.
- 2 Notez avec précision le lieu, la date et les circonstances de découverte de l'animal.
- 3 Maintenez les animaux très jeunes ou très faibles au chaud (28°C), si besoin à l'aide d'une bouillotte.
- 4 Maintenez les animaux très jeunes ou blessés à l'abri des mouches à l'aide d'un tissu.
- 5 Consultez nos conseils sur [paca.jpo.fr](http://paca.jpo.fr) rubrique « Saints animaux »
- 6 Confiez rapidement l'animal à un centre de sauvegarde de la faune sauvage qui apportera les soins adaptés.

**✗ À ne pas faire!**

- 1 N'alimentez jamais et n'hydratez jamais un animal sauvage avant d'avoir pris connaissance de ses besoins sur [paca.jpo.fr](http://paca.jpo.fr) rubrique « Saints animaux ».  
Ne donnez ni pain ni lait à un oiseau ou un mammifère sauvage.
- 2 Ne tentez jamais de soigner un animal sauvage, vous risqueriez d'aggraver son état.
- 3 Ne tentez jamais d'élever un animal sauvage chez vous. Pour un grand nombre d'espèces, la loi l'interdit mais surtout, vous le condamneriez.
- 4 Ne manipulez pas un animal sauvage, ne l'habitez pas, ne lui parlez pas, ne le caressez pas : en situation de détresse, il a surtout besoin de calme !
- 5 N'installez jamais un oiseau dans une cage à barreaux.

**SECOURIR UN ANIMAL SAUVAGE EN DÉTRESSE**



**Centre régional de sauvegarde de la faune sauvage**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR  
[paca.jpo.fr](http://paca.jpo.fr)



\*\*\*\*\*



Lacs et Gorges  
du **Verdon**  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
PETITE ENFANCE



Lieu



Accueil



Enfants



Parents

**Un espace convivial** de rencontres d'échanges et de jeux....

**Gratuit**, anonyme et sans inscription préalable

**Ouvert aux enfants de moins de 6 ans** accompagnés d'un parent, grand-parent ou adulte référent, ainsi qu'aux futurs parents et assistantes maternelles

**HORAIRES D'OUVERTURE 9 h - 12 h**

Régusse , salle des Fêtes (mardi des semaines paires)

Les Salles sur Verdon, salle des Fêtes (jeudi des semaines paires)

Villecroze, maison des associations, 1er étage (jeudi des semaines impaires)

La Martre, Espace Fontvieille (mardi semaines impaires)

**Renseignements au 04.94.70.19.12**

[www.cc-lacsorgesverdon.fr](http://www.cc-lacsorgesverdon.fr) rubrique action sociale/



La Communauté de communes Lacs et Gorges du Verdon met en place un Lieu d'Accueil Enfants Parents (LAEP) itinérant, en partenariat avec la Caisse d'allocations familiales et la Mutualité sociale agricole, l'association PHOENIX RCC et les 4 communes qui nous accueillent.

Ce nouvel espace est destiné aux enfants de 0 à 6 ans, accompagnés de leurs parents parfois isolés ou d'un adulte responsable. Les accueils gratuits et anonymes auront lieu les mardis et jeudis matin de 9 heures à 12 heures dans les communes La Martre, Les Salles sur Verdon, Régusse et Villecroze. Un calendrier mensuel est consultable sur le site internet de la CCLGV (<http://www.cc->

[lacsorgesverdon.fr/fr/information/8311/lieu-accueil-enfants-parents](http://lacsorgesverdon.fr/fr/information/8311/lieu-accueil-enfants-parents)) ou sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/LAEP-CCLGV-392991344575604/>

Le LAEP se propose d'être un lieu d'aide à la parentalité où seront disponibles informations et échanges, mais aussi un lieu de sociabilisation des enfants. C'est un espace parents-enfants, parents étant entendu au sens large, à la famille élargie, aux grands-parents et frères et sœurs. Il n'y a pas d'âge minimum ou limite. Ce n'est pas un lieu de garde mais un espace où le parent peut jouer avec son enfant, prendre part avec lui à une activité, ou le laisser jouer avec d'autres enfants, tout en échangeant avec d'autres parents. Le LEAP est aussi un lieu de soutien d'aide à la parentalité, où sont respectés anonymat et confidentialité

**Pour tous renseignements, Tél. : 04 94 70 19 12.**



## Planning de Septembre 2019



Date	Commune	Lieu
MARDI 3	REGUSSE	SALLE DES FETES
JEUDI 5	LES SALLES S/VERDON	SALLE DES FETES
MARDI 10	LA MARTRE	ESPACE FONTVIELLE
JEUDI 12	VILLECROZE	MAISON DES ASSOCIATIONS (1er étage)
MARDI 17	REGUSSE	SALLE DES FETES
JEUDI 19	LES SALLES S/VERDON	SALLE DES FETES
MARDI 24	LA MARTRE	ESPACE FONTVIELLE
JEUDI 26	VILLECROZE	MAISON DES ASSOCIATIONS (1er étage)

De 9 heures à  
12 heures



## Prêt de livres à domicile

Vous aimez la lecture, la musique, le cinéma ? Vous avez des difficultés physiques, une maladie vous empêche de vous lever ou vous ne pouvez pas vous déplacer ?

**Si vous ne pouvez pas venir à la bibliothèque, la bibliothèque vient à vous.**

Parce que le handicap physique ne doit pas être un obstacle à la lecture et à la culture, vous pouvez faire appel au portage à domicile et profiter de la bibliothèque tout en restant chez vous en empruntant des livres, DVD, CD, livres audio etc.... Vous êtes intéressés ! Prenez rendez-vous le mardi matin pour une visite de la responsable bibliothèque le vendredi après-midi à votre domicile. La fréquence de portage sera d'environ une fois par mois, avec la possibilité de demander des visites plus ou moins espacées.

**Pour toutes informations complémentaires, contactez Patricia au 04 94 70 94 68**



# JARDIN & LUNE :

À faire en septembre :

SEPTEMBRE
Ce mois-ci, l'astre favorise les légumes-racines et feuilles.



**1. Feuilles croquantes**  
En lune descendante, devant le Scorpion et le Cancer, les 5 (après 8h59), 6, 24 (après 7h58) et 25 septembre (avant 16h18), plantez des salades. Les chicorées frisées et scaroles, les laitues pommées ou à couper se récoltent avant les gelées, les laitues d'hiver au printemps prochain. Installez les plants tous les 30 à 40 cm. Protégez-les des limaces.



**2. Coupes nettes**  
Taillez les bordures de buis, les topiaires et toutes les haies d'arbustes persistants en lune descendante, devant le Scorpion et le Cancer, les 5 (après 8h59), 6, 24 (après 7h58) et 25 septembre (avant 16h18). Ôtez les pousses dépassant



**3. Cours tendres**  
Les céleris à côtes, cardons et chicorées doivent être blanchis avant la consommation. Opérez en lune descendante, devant le Scorpion et le Cancer, les 5 (après 8h59), 6, 24

des silhouettes à la cisaille ou au taille-haie. Reculez-vous pour bien apprécier le résultat. Évacuez les déchets au fur et à mesure; broyez-les et portez-les au compost s'ils sont sains.

(après 7h58) et 25 (avant 16h18). Privez-les de lumière en les entourant ou en les couvrant d'un élément opaque pour les attendrir. Attendez 10 ou 15 jours pour les chicorées, 2 à 3 semaines pour les céleris, et comptez-en une de plus pour les cardons.

**4. Jeunes semis**  
Éclaircissez vos semis de légumes-racines en lune descendante, devant la constellation

de la Vierge, les 1<sup>er</sup>, 2 et 3 (avant 12h15), et du 28 (après 9h23) au 30. Quelques jours après la levée, arrachez les plantules les plus frêles des carottes, navets, oignons, poireaux, radis et salsifs. La distance entre les plants conservés, de 3 à 15 cm, dépend de la dimension des racines. Tassez le sol autour des plantules qui restent en terre.

**ET AUSSI...**  
Du 15 au 17, en lune ascendante, c'est le moment de semer une nouvelle pelouse. Le 4, en lune descendante, plantez les pivoines, et du 28 au 30, les oignons semés à la mi-août.



**Les types de plantes**

Comment savoir si une plante est classée en racine, feuille, fleur ou fruit et graine – et donc connaître les constellations qui lui sont associées ? Pour les légumes, c'est la partie consommée qui permet le classement. Par exemple, les ails, carottes, oignons ou radis sont des racines. Les cardons, choux cabus et laitues, des feuilles. Les choux-fleurs, artichauts et brocolis sont des légumes-fleurs. Quant aux aubergines, cassis, courges, fèves, maïs, tomates, ce sont des fruits ou graines. Côté plantes ornementales, les buis, charmes, éléagnus et le gazon se classent dans les feuilles. Les forsythias, lilas, tulipes, etc., sont des fleurs.





Site RégussInfos : <http://regussinfos.free.fr/>

RégusseNews ne collecte aucune donnée personnelle et n'exploite pas les données, car pour l'inscription seule une adresse mail valide suffit sans connaître le nom – en effet des pseudos sont utilisés – et autres informations. RégusseNews ne mettra jamais une adresse mail d'un abonné, d'une entreprise en lien actif ou pas afin de protéger contre les indésirables. Votre adresse e-mail ne sera en aucun cas communiquée à des tiers conformément à la loi « *informatique et libertés* ».

RégusseNews refuse toute annonce de société non locale et société ayant 1 budget de communication et de publicité.

RégusseNews est Indépendant et sera toujours au service de l'information d'Évènements Locaux.

Si vous avez des suggestions pour améliorer votre Lettre d'informations ou rencontrer des problèmes de lecture ou de réception, contactez RégusseNews.