



La Crazette

n°35

Bulletin Municipal - Octobre 2016

Edito



Chers habitants de CRAS,

Après un été très ensoleillé, un mois de septembre digne d'un été indien, les premiers frimas ont fait leur apparition, et une nouvelle « Crazette » vous est proposée.

Alors quelles nouvelles à CRAS ?

Nos petits écoliers ont repris le chemin de l'école dès le 1er septembre, Les effectifs de nos deux classes sont stables : 26 enfants en maternelle et 23 chez les grands.

Les travaux de réhabilitation du bâtiment mairie-école n'étant pas finalisés, les 2 classes continuent à fonctionner sur le site de l'école maternelle. Nous avons renforcé la sécurité aux abords de l'école, selon les consignes que nous impose le plan vigipirate. Les horaires d'accès sont strictement respectés et les portes sont tenues rigoureusement fermées.

Quant aux locaux mairie, ils restent provisoirement installés dans l'atelier communal, Une réintégration des locaux officiels pourrait intervenir dès le début du mois de janvier 2017 ; Pendant cette période transitoire, je rappelle que vous pouvez prendre rendez-vous auprès de Chantal du lundi au jeudi inclus pour tout problème que vous pourriez rencontrer.

Je profite de l'espace qui m'est offert pour rappeler qu'il est indispensable de respecter les règles de vie inhérentes à toutes collectivités particulièrement en ce qui concerne les nuisances sonores. Respecter les horaires imposés par la Préfecture pour tous travaux bruyants. Veiller à ce que les aboiements intempestifs des chiens ne portent pas préjudice au voisinage. Prévoir le sac destiné à l'enlèvement des excréments si malencontreusement, ils intervenaient sur le domaine public...

Je compte également sur le savoir vivre des jeunes, à qui je rappelle qu'il est nécessaire de ne laisser aucun débris ou bouteilles vides ou pas tout à fait... devant les bâtiments publics.

Je tiens également à évoquer un dernier point, très triste, Il s'agit d'un vol de sac à main, oublié par sa propriétaire, sur une tombe, dans l'enceinte du cimetière. L'auteur (e) sans doute pris (e) de remords est venu (e) rapporter le sac, vidé bien sûr de l'argent liquide qu'il contenait sur le banc situé sous l'auvent du cimetière. Dans sa précipitation, il ou elle a oublié son blouson... détenu en mairie...

En vous souhaitant bonne lecture, je vous prie d'agréer l'assurance de mon respectueux dévouement au service de la collectivité.

Le Maire, Nicole DI MARIA



Vivre à Cras

ÉCOLE

Jour de la rentrée à l'école René Mermet-Gerlat



Mme Catherine Watré, l'enseignante de maternelle et Directrice de l'école de Cras a accueilli les élèves de petite, moyenne et grande section. Une classe unique pour ces 26 élèves répartis comme suit : 12 en petite section – 6 en moyenne section – 8 en grande section. Tous ont découvert l'univers de cette classe de maternelle, entourés par Lilou, Isabelle et Charlotte, leurs ATSEM (Agent territorial spécialisé des écoles maternelles).



Les 23 élèves de CM1/CM2 ont retrouvé le chemin de leur classe, toujours située dans la salle d'évolution de l'école maternelle, durant les travaux de rénovation de leur établissement scolaire. Mme Karén RETTUGA assure le remplacement de Mme Hélène CAMUS-SELLER, qui prendra ses fonctions en janvier prochain. L'intégration des locaux rénovés est prévue pour le premier semestre 2017.

L'AGENDA DES TAPS

Les temps d'activités périscolaires, qui se déroulent tous les jours de 13h45 à 14h30, pour les élèves de Cras, s'organisent comme suit :

Lundi : jeux de société,

Mardi : activités manuelles (en ce moment réalisation des décors – palmiers, madras - pour le repas autour du monde aux tonalités créoles),

Jedi : Histoire et Légendes (Thématique retenue cette année pour la Fête du livre 2017). Lecture, activités manuelles,

Vendredi : Activités sportives.

Pour l'instant, les élèves de grande section profitent de ce moment pour se reposer.

COMMÉMORATION DU 11 NOVEMBRE

La commémoration aura lieu à 11h15 devant le monument aux morts.

FÊTE DU LIVRE 2017 : HISTOIRE OU LÉGENDES

Nous avons besoin de bénévoles pour la recherche d'auteurs, de sponsors et l'organisation de la journée.

Contacteur : mairie.cras@laposte.net

LA FÊTE DE LA BATTEUSE 13 ET 14 AOÛT 2016

A été organisée par les Amis de l'Agriculture Ancienne (AAA), association tullinoise. Cette association a pour objectif la sauvegarde et la restauration du matériel agricole ancien et du patrimoine par le biais d'expositions, de démonstrations lors de fêtes locales. C'est la mémoire de la ruralité et de l'agriculture.

Un temps exceptionnel, une association dynamique et des visiteurs présents, tous les ingrédients ont été réunis pour que cette première fête du battage à l'ancienne soit une réussite et elle l'a été.

Durant ces deux jours et en particulier le dimanche, rien n'a manqué. Chacun a pu découvrir les animations permanentes des vieux métiers avec l'association Georges Antonin, la transformation du blé en farine, les pains cuits au four à bois...

Le matin, après quelques mots de bienvenue du président Alain Greffe Fonteymond et de Nicole Di Maria, maire de Cras, le spectacle a été une moisson à l'ancienne avec l'attelage des 3 superbes chevaux d'Yves Brun, tirant une faucheuse-lieuse. Du grand art.

A midi, salle polyvalente Marcel Gaillard de la commune, plus de 270 repas ont été servis.

Puis la fête du battage à l'ancienne a repris avec les colossales batteuses. Malgré la chaleur, les hommes ont approché les gerbes qui ont été

entraînées ensuite dans les entrailles de la machine. Les gerbes ont défilé, les sacs se sont remplis, la paille a été pressée...

Puis comme un bouquet final, tous les anciens

tracteurs ont défilé dans les rues du village sous les regards ébahis des petits et des grands. Ces deux jours ont

connu un succès qui a dépassé les

espérances des organisateurs ce qui devrait en appeler d'autres car cette furtive remontée du temps a séduit un très nombreux public présent durant deux jours à Cras.



VIVE LA SAISON DES NOIX

Voici la saison des noix, une longue tradition dauphinoise



Après avoir planté, taillé, entretenu et protégé, commence enfin la course poursuite au secouage, ramassage, lavage et séchage de **La Noix de Grenoble - Noix AOC**, pour nos agriculteurs. Cras va devenir, durant environ un mois, une petite industrie de la noix.

L'aire géographique de l'AOC couvre 259 communes sur trois départements

dont 183 en Isère. C'est dire l'impact de la noix sur l'économie locale et à plus petite échelle sur l'économie communale (environ 80 ha).

La conjoncture économique ne facilite pas la tâche de nos agriculteurs, mais ce sont des professionnels qui cultivent avec passion et dans un respect maximal des règles environnementales. Sous l'impulsion entre autre de la coopérative, de nombreux producteurs se sont par ailleurs lancés dans une culture raisonnée voire, pour certains, dans une démarche de certification Global G.A.P (Good Agriculture Practices = bonnes pratiques agricoles) ou de Production Fruitière Intégrée (PFI).

Cette culture fédère autour d'elle de vrais moments de partage et de convivialité notamment par ses nombreuses recettes, comme le vin de noix, mais également par la mondée organisée par les nuciculteurs de Cras qui permet au village de se retrouver, de se ressourcer en partageant des valeurs communes.

Nous ne pouvons donc que les encourager à continuer leur œuvre qui se résume à tradition et passion et nous vous demandons d'être respectueux et indulgents durant cette période qui nous vous le rappelons est une période propice aux agriculteurs de la commune.



VIN DE NOIX

Temps de préparation :

15 minutes

Ingrédients (pour 5 bouteilles) :

- 40 noix vertes (cueillies à la St Jean)

- 40 morceaux de sucre

- 5 litres de vin rouge à 13 ou 14°

- 1 litre d'eau de vie

Pour les épices, selon goûts :

- cannelle

- vanille...



Préparation de la recette :

Mélanger tous les ingrédients dans un récipient. Couvrir et laisser reposer 40 jours.

Filter. Embouteiller. Laisser bonifier 5 ou 6 mois

RÉNOVATION MAIRIE - ÉCOLE



Le bâtiment mairie-école a fait l'objet de profonds changements depuis le mois de mai : renforcement d'une partie des planchers, création de sanitaires au rez-de-chaussée, isolation des murs par l'intérieur, remplacement des tuiles, reprise des façades, transformation de l'ancien logement en deux nouveaux appartements, et accès de l'école aux personnes à mobilité réduite.

Nous constatons, à mi-parcours du projet, que le planning prévisionnel est respecté à 95%. Le chantier devrait être clos fin 2016 / début 2017.

ÉCLAIRAGE PUBLIC

Deux actions ont été menées cette année sur le réseau d'éclairage public :

- ajout de trois lampes dans la première partie du chemin des étangs, sur le chemin de l'église et au PAV (Point d'Apport Volontaire) des ordures ménagères situé près de la salle des fêtes. Les lampes, « basse consommation », sont de surcroît réglées pour fonctionner à 50% de leur puissance entre 23h et 6h.
- remplacement de 16 lampes à éclairage fluo, gourmandes en énergie, par des nouvelles de modèle identique à celles décrites ci-dessus.

Le SEDI (Syndicat des Energie du Département de l'Isère) a financé 80% des travaux.

CCAS

Chaque 1^{er} mercredi du mois, après-midis récréatifs à la salle communale de Morette de 14h30 à 17h00.

ÉTAT CIVIL

Cindy, née le 22 juillet

Anakin, né le 21 août

Lisa, née le 27 août



RÉVISION DES LISTES

ÉLECTORALES

Avis aux électeurs

Les demandes d'inscription sur les listes électorales peuvent être effectuées en mairie **jusqu'au 31 décembre 2016 inclus**. Les jeunes qui auront 18 ans au plus tard le 28 février 2017 doivent

prendre contact avec la mairie, au plus tard le 31 décembre 2016, s'ils n'ont pas été informés par celle-ci de leur inscription d'office.

ACCUEIL EN MAIRIE



Pendant la période de travaux, Chantal vous reçoit sur rendez-vous exclusivement.

Un accueil téléphonique est disponible tous les jours **sauf le vendredi au 04.76.07.94.10**. Vous pouvez aussi poster vos demandes de rendez-vous sur mairie.cras@laposte.net

<http://www.cras.sud-gresivaudan.org/>

Et pour tout problème, contacter le maire ou les adjoints.

INFOS PRATIQUES

Urgences médicales : 0810 015 033

EDF Dépannage : 0810 333 338

CCV Régie des eaux : 04 76 36 90 57



PHARMACIE DE GARDE

TROUVEZ LA PHARMACIE DE GARDE
la plus proche de chez vous !



Coût : 0,35 euros TTC / minute

Vous pouvez également contacter le service National d'Urgence "SAMU 15" ou consulter votre ARS.



Informations SICTOM au 04 73 38 66 03
accueil@sictomsg.fr

Rappel: la déchèterie de Vinay est fermée depuis le 4 juillet 2016 jusqu'à la fin des travaux de modernisation et d'agrandissement soit le 15 novembre 2016.



Rendu 3D de la nouvelle déchetterie

Durant cette période, les déchèteries de St Sauveur et de St Quentin sur Isère sont à votre disposition pour vos dépôts.

Déchèterie St Quentin sur Isère
ZA le Gouret
Horaires : Lundi de 14h à 18h. Mercredi, vendredi et samedi de 8h à 12h et de 14h à 18h.

Déchèterie St Sauveur
150 Route de la Croix de May
Horaires : Du lundi au vendredi 08h à 12h et de 13h à 19h. Samedi de 08h à 19h.



Depuis le 1er juin 2016, les consignes de tri ont évolué.

Si vous souhaitez avoir plus de renseignements sur les nouvelles consignes de tri, si vous n'avez pas reçu votre guide du tri,... alors n'hésitez pas à venir aux réunions publiques proposées ci-dessous :

- **Lundi 24 octobre à 20h**
La salle des fêtes de Chantesse
- **Mardi 25 octobre à 20h**
La salle des fêtes de Varacieux
- **Jeudi 27 octobre à 20h**
La salle des fêtes de Saint Romans
- **Lundi 07 novembre à 20h**
La salle des fêtes (village) de Saint Hilaire du Rosier
- **Mardi 29 novembre à 20h**
La salle des fêtes de Chevrières



Cras, Morette, Chantesse, Vatilieu, Notre Dame de l'Osier

RAPPEL SUR LE SYSTÈME DE GARDERIE PAYANTE MIS EN PLACE À LA RENTRÉE 2016-2017

Pour tous les élèves scolarisés à Cras, Chantesse, Morette, Vatilieu, Notre Dame de l'Osier.

Le temps de garderie se situant entre **8h30 et 9h le matin et 16h30 – 17h le soir est gratuit**, il nécessite cependant une inscription en ligne sur le site dédié.

Concernant la plage horaire 7h30 – 8h30, le matin et 17h – 18h le soir, le tarif pratiqué a été fixé à 1 euro matin / 1 euro soir.

L'inscription aux services de garderies gratuites ou payantes se fait obligatoirement par réservation préalable via le Portail Famille. Aucune modification n'est possible dans le système pendant les 2 jours ouvrés précédents la réservation.

DÉLAIS (MAX) POUR RÉSERVER ET DÉCLARER UNE ABSENCE

Pour le lundi, la modification doit être faite **avant le jeudi de la semaine précédente 23h59.**

Pour le mardi, la modification doit être faite **avant le vendredi de la semaine précédente 23h59**

Pour le mercredi, la modification doit être faite **avant le lundi 23h59.**

Pour le jeudi, la modification doit être faite **avant le mardi 23h59.**

Pour le vendredi, la modification doit être faite **avant le mercredi 23h59.**

Pour toute situation imprévue :

- Je n'ai pas inscrit mon enfant, mais j'ai besoin de solliciter les services de la garderie. L'enfant sera pris en charge par le personnel et la facturation sera déclenchée en fonction de la présence de l'enfant, sans surcoût.
- J'ai inscrit mon enfant, mais il est malade. Le remboursement de la garderie se fera sur présentation du certificat médical.
- J'ai inscrit mon enfant, mais je peux finalement venir le chercher. La facturation sera effective.

FACTURATION ET RÉGLEMENT

A la fin de chaque mois, votre facture sera disponible et imprimable sur votre portail famille. Vous aurez 10 jours pour la solder. Le talon du règlement sera à joindre à votre paiement par chèque (à l'ordre du trésor public), à déposer sous enveloppe :

- dans la boîte aux lettres ou au secrétariat du Syndicat Scolaire en mairie de Notre Dame de l'Osier,
- ou en dernière instance lors des permanences qui se tiendront en même temps que celles de la cantine.

Syndicat Scolaire Intercommunal Mairie de Notre Dame de l'Osier

47 route de la Forge
38470 Notre Dame de l'Osier
Tél : 04.76.38.93.59

Adresse mail : sy.scolaire@laposte.net

<http://www.syndicat5ecoles.fr>.

Appel à bénévoles

Le syndicat scolaire est toujours à la recherche de personnes bénévoles disponibles pour les temps périscolaires, pour une durée d'intervention de quelques jours, semaines, ou mois, ou pour toute l'année scolaire, susceptibles d'apporter des idées nouvelles, et/ ou souhaitant faire partager leurs passions, leur savoir-faire, dans le cadre de cette nouvelle organisation de la journée de l'enfant.

Prenez contact au **04 76 38 93 59** ou via <http://www.syndicat5ecoles.fr>

Échos du Conseil

2016-28 : DÉCISION MODIFICATIVE N°2 « FPIC » Fonds national de Péréquation des ressources intercommunalités et des Communes

En 2016, la participation s'élèvera à 780 €.

2016-29 : PLU : CHOIX DU CABINET D'ÉTUDES

Mission d'étude préparatoire de cadrage pour la révision du POS confiée à Madame Janet Laurence, urbaniste pour un montant TTC de 8700.00 €.

2016-30 : RENOUELEMENT DE LA CONVENTION DE PARTICIPATION ANNUELLE au centre médico-scolaire

à 0.57€ pour 49 élèves = montant total de 27.93€.

2016-31 : AVENANT AU CONTRAT PRÉVOYANCE COLLECTIVE AU 1^{er} JANVIER 2017 (Maintien de salaires)

Le taux de cotisations sera modifié et prendra effet au 1^{er} janvier 2017. La cotisation s'élèvera à 2.24% de la masse salariale. **Matériel mutualisé :** tracteur Renault appartenant à la commune de MORETTE. En attente de décision.

Informations PLUI : Madame le Maire rappelle au conseil qu'un questionnaire a été adressé à tous les élus et devra être retourné à la communauté de communes pour le 23 septembre, délai de rigueur.

LOI NOTRE : CCAS : La Loi Notre donne la possibilité aux communes de créer un service social au sein de la collectivité, en intégrant, le budget CCAS au budget communal. Ceci pour des mesures de simplification administrative. Le conseil municipal souhaite maintenir le fonctionnement actuel, avec budget autonome CCAS, l'éventualité d'un CCAS Intercommunal étant prévue dans les années à venir.

Réduction des risques torrentiels – ruisseau des Feugères.

Le Maire donne lecture d'un courrier adressé par la DDT à la commune de MORETTE, et reçu en copie pour information.

Normes paratonnerre et parafoudre : Un groupe de travail sera créé pour travailler sur cette mise aux normes dès 2017.

Point sur les travaux :

- Réhabilitation du bâtiment mairie-école. Plusieurs avenants ont été pris, ce qui est inévitable dans le cadre de rénovation de bâti ancien.

- La rénovation de la cour d'école primaire ainsi que quelques travaux de remise en état de la cour de l'école maternelle ont été rajoutés. L'enveloppe financière dédiée ne sera pas dépassée.

Tous les comptes rendus complets des conseils municipaux sont consultables en mairie ou via le site internet de la commune.

Seules sont présentées ci-dessus, de manière résumée, les délibérations.



ATELIERS GRATUITS « GYM AIDANT » POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Vous aidez actuellement un proche en situation de handicap et/ou âgé. Vous lui apportez une présence régulière, un soutien moral ou physique...

Afin de soutenir les aidants familiaux, le service Autonomie organise une **activité Gym Aidant**, réalisée par l'association SIEL Bleu.

Apprendre à utiliser son propre corps est fondamental pour le proche aidant, vous apprendrez au cours des **9 séances** des astuces et des techniques pour préserver votre corps et bénéficier de moment de répit.

Elles se dérouleront **de 15h45 à 16h45, les lundis 17 et 31 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre, 09 et 23 janvier 2017, 06 et 20 février 2017**

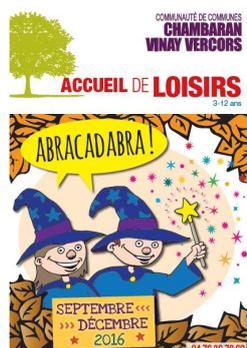
à la Maison de territoire du Sud-Grésivaudan

Salles Mayette et Franquette - 1er étage
Avenue Jules David – BP 59
38162 Saint-Marcellin

Ces séances sont gratuites. Le nombre d'inscription étant limité à **15 participants**, une inscription est à signaler à la Maison de territoire du Sud-Grésivaudan par **téléphone** au 04.76.36.38.38 ou par email : tsg.autonomie@isere.fr

CENTRE DE LOISIRS DES 3- 12 ANS

Vacances de la Toussaint



Inscription en ligne sur le portail des familles



3, avenue Brun-Faulquier 38470 VINAY
3c2v.fr 04 76 36 70 62

LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE pour la CROISSANCE VERTE

10 ampoules LED GRATUITES, grâce à la Loi Transition énergétique, MesAmpoulesGratuites.fr



1 ménage sur 2 peut recevoir un pack d'ampoules LED gratuitement

Cela est possible grâce au dispositif des Certificats d'Économies d'Énergie – CEE qui permettent aux particuliers de



bénéficiaire de primes énergie pour chaque opération d'économies d'énergie réalisée (rénovation, isolation, chauffage, ampoules...).

Une subvention en fonction des revenus :

Si vos revenus sont supérieurs aux seuils fixés par le Ministère de l'énergie : pack de 10 ampoules LED à 34,99€.

Si vos revenus sont inférieurs aux seuils fixés par le Ministère de l'énergie : pack de 10 ampoules LED gratuites.

Munissez-vous de votre dernier avis d'imposition. Deux informations importantes vous permettent de calculer votre subvention :

Numéro fiscal : (12 34 56 789 1234) composé uniquement de 13 chiffres
Référence de l'avis d'imposition (12 34 56 789 123) composée de 13 chiffres et/ou de lettres.

<https://www.mesampoulesgratuites.fr/>

Numéro gratuit 0 800 11 19 15
de 09h00 à 18h00

Une ampoule à LED dure 40 fois plus longtemps, est 12 fois plus lumineuse et permet 80 % d'économies par rapport à une ampoule à incandescence (source ADEME).

Le Pays Sud-Grésivaudan au travers du programme TEPOS (Territoire à Energie Positive) s'est engagé dans la transition énergétique. Et une distribution gratuite de deux ampoules pour quelques foyers sera effectuée.



Le 1er réseau
pour l'emploi des jeunes

Objectif : autonomie !

L'AGENDA DES 16-25 ANS

Octobre 2016

Mercredi 19 : atelier « Budget »

Jeudi 20 : Atelier Mobilité avec Mobil'Emploi

Vendredi 21 : Atelier « Citoyenneté »

Jeudi 27 après-midi : Simulation d'entretien d'embauche avec Ecti.

Novembre 2016

Mercredi 16 : atelier « Budget »

Mardi 22 : Info collective formation « parcours élaboration de projet »

Mardi 22 : Pause Santé sur le thème des violences

Jeudi 24 après-midi : Simulation d'entretien d'embauche avec Ecti.

Jeudi 27 après-midi : Pause Santé sur le thème des infections sexuellement transmissibles avec le planning familial.

Décembre 2016

Jeudi 1^{er} et vendredi 2 journée : Action « Imagez-vous »

Vendredi 2 : Atelier « Citoyenneté »

Mardi 13 matin St Marcellin, jeudi 15 matin à Vinay et après-midi à Pont-en-Royans : Pause santé « Prévention avant les Fêtes »

Jeudi 15 après-midi : Simulation d'entretien d'embauche avec Ecti.

Espace emploi disponible du lundi après-midi au jeudi matin inclus de 10h00 à 12h00 et de 14h30 à 17h00.

Tél : 04 76 38 83 42

Fax : 04 76 38 04 94

7 rue du Colombier 38160 Saint-Marcellin

missionlocale.sud-gresivaudan.org

LA BOÎTE À ESSAI

Grâce à l'appui des communautés de communes, la boîte à essais propose sur le Pays du Sud Grésivaudan un accompagnement inédit à la création d'entreprise : pour sécuriser les installations, nous proposons aux futurs entrepreneurs de tester leur projet d'entreprise (en artisanat, agriculture, services...). Pour cela elle met à leur disposition, numéro de SIRET, assurance, foncier et matériel le cas échéant... et surtout un accompagnement à l'acquisition des compétences d'un chef d'entreprise.

Vous souhaitez créer une entreprise ?

Vous voulez vérifier si votre projet vous apportera des revenus suffisants ?

Testez votre projet !

Au sein de la boîte à essais, quel que soit votre cœur de métier, testez votre future activité en toute sécurité !

Vérifiez votre capacité de production et constituez votre clientèle, pour mieux maîtriser les risques et anticiper l'avenir.

Pendant un à trois ans, la boîte à essais vous fournit :

- un appui pour acquérir les compétences d'un chef d'entreprise en gestion, communication...

- un statut adapté qui vous assure une couverture sociale tout en préservant vos droits sociaux ;

- une parcelle, un lieu de stockage, du matériel, un bureau...

- une mise en réseau afin de vous insérer dans le tissu professionnel du territoire

La boîte à essais est située sur la commune de Chatte, au sein des Ateliers du Plantau.

www.bae.sud-gresivaudan.org

Pour toute question ou candidature, contactez Séverine Aufort :

06.56.83.58.82 / 04.76.36.33.73

creative.sudgresivaudan@gmail.com

POUR LES DEMANDEURS

D'EMPLOI

PÔLE EMPLOI agence de St Marcellin
4 rue Lafontaine - 38160 Saint-Marcellin

Tél : 39 49

Sapeur-pompier volontaire, pourquoi pas vous ?

Si vous êtes intéressés par l'esprit d'équipe, la solidarité, l'apprentissage des gestes qui sauvent, ou par l'action... Rejoignez le corps des sapeurs-pompiers de Tullins.

Caserne de Tullins :

04 76 27 98 85



Les manifestations

Atout Cras !



Cette année, ATOUT CRAS fête ses 5 ans

On attaque la rentrée par le sport avec les **deux cours de gym** du mercredi (17h30/18h30 gym douce et 18h30/19h30 cours de renforcement musculaire) avec notre coach sportif Patricia FINET.

Une activité « **marche nordique** » a également démarré. Elle comporte 9 sorties au total soit une sortie par mois le vendredi soir de 18h à 19h30. Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter Annie au 04 76 07 88 15.

Avec plus d'un tour dans son sac (de voyage), ATOUT CRAS vous fera voyager le **11 novembre** prochain autour d'un **repas créole**. A cette occasion l'association l'Autre se joint à nous pour proposer un après-midi jeux. « Régal » et bon temps assurés !

Samedi 19 novembre, venez rire et applaudir la troupe des Dugommier avec la pièce « chic, la retraite ! », à 20h30

D'autres surprises suivront, mais notez déjà dans vos agendas la **3ème édition de la fête du livre de CRAS-MORETTE-POLIÉNAS les 19 et 20 mai 2017**, dont le thème sera « Histoire ou Légendes »....

Rejoignez-nous !

Pour aider l'équipe d'ATOUT CRAS, que vous ayez peu ou beaucoup de temps à consacrer, faites-nous le savoir. Vous serez toujours les bienvenus !

atout.cras@gmail.com &

<http://atoutcras.over-blog.com>

« Les ateliers sommeil et stress » se sont déroulés

Les jeudi 22 et 29 septembre 2016 à la salle des fêtes.

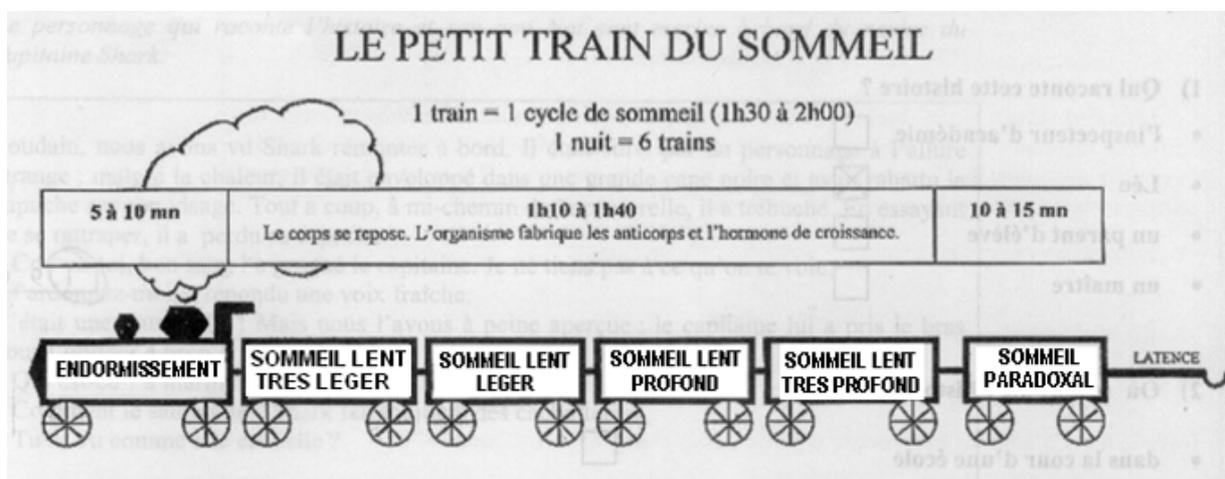
14 personnes ont pu participer à ces ateliers accompagnés d'une animatrice dynamique et compétente.

En effet, nous passons un tiers de notre vie à dormir. Dormir est une activité biologique importante et essentielle car on y puise notre énergie. Le sommeil nous permet d'avoir une bonne santé et une bonne vigilance. D'ailleurs, le moindre dérèglement peut avoir des conséquences plus ou moins importantes dans notre vie de tous les jours (fatigue, énervement, prise de poids, dépression...).

Les objectifs de cet atelier étaient de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil et d'échanger autour d'astuces du quotidien pour bien ou mieux dormir.

Le train du sommeil permet de mieux comprendre ces mécanismes.

Chaque petit train correspond à un cycle de sommeil, composé de plusieurs wagons qui représentent les différents stades.



Rendez-vous au printemps pour l'atelier alimentation

OCTOBRE ROSE : CANCER DU SEIN, PARLONS-EN !

La ville de Saint-Marcellin s'associe et soutient l'initiative "octobre rose" organisée pour la 23^{ème} année par l'association "Le Cancer du Sein, Parlons-en"....

Une femme sur 8 risque de développer un cancer du sein. Chaque année, le dépistage précoce permet de sauver des milliers de vie.

Cette initiative a pour objectif de fédérer les femmes, de sensibiliser l'opinion publique au cancer du sein tout en gardant un message d'espoir : lutter contre le cancer, c'est avant tout lutter pour que la vie continue, et avec elle, la joie de vivre.

A cette occasion du 1^{er} octobre au 15 novembre, l'association vous propose donc d'entrer en contact avec un médecin-cancérologue via son site internet pour lui poser toutes vos questions. Vous pourrez également télécharger la brochure d'information de 43 pages "Ce que les femmes doivent savoir".

Pour en savoir plus : www.cancerdusein.org



NOVEMBRE : 1 MOI(S) SANS TABAC - 5 FOIS PLUS DE CHANCE D'ARRÊTER DE FUMER

"Parmi les 13 millions de fumeurs réguliers en France, nous sommes plus de 60 % à vouloir arrêter de fumer. Et si, en novembre, on décidait de le faire tous ensemble ?" Tel est le slogan lancé par le Ministère de la santé le 6 octobre 2016, pour sa campagne sur le "Moi(s) sans tabac".

Une opération inédite en France, venue tout droit d'outre-Manche, et qui incite les fumeurs à arrêter, ensemble, durant le mois de novembre. **"Un mois sans tabac multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement, car après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et les symptômes de manque (nervosité, irritabilité) sont moins présents"**, explique l'autorité de santé.

Pour ceux qui souhaitent participer à cette opération, **rendez-vous sur le site dédié <http://www.tabac-info-service.fr/>** pour avoir accès à trois outils disponibles gratuitement : l'appli Tabac info service, la ligne téléphonique 3989 et le kit "Moi(s) sans tabac" (contenant agenda, dépliant, sticker, etc.).

