

«Riez autant que possible, riez tout le temps. Rire c'est la chose la plus douce que l'on puisse faire pour soi-même et pour ses semblables!»

Maya Angelou





La parole ... à la Mairie!

Travaux dans la cité du Claps :

Une réunion d'information aura lieu au courant de l'été pour informer les villageois du déroulement des travaux.

Carnaval le samedi 8 avril :



Et durant deux heures, nous avons voyagé au Brésil accompagnés par une Batucada endiablée et une danseuse

Ressourcerie éphémère :

La Commune est très satisfaite d'avoir accueilli ce projet de réinsertion professionnelle qui s'achève en juillet.

Il vous reste quelques jours pour faire de dernières bonnes affaires (locaux de l'ancienne Com-Com jeudi et vendredi)

<u>Départ-Arrivée</u>:

La Commune remercie Pilar d'avoir coiffer les villageois pendant de nombreuses années !

Et bienvenue à Amélie Savino qui avec ses ciseaux magiques va continuer à nous embellir !

Les Ciseaux d'A.S.: 04 92 54 46 60 / 06 70 05 70 72

Coupe - Couleurs - Permanente

Lundi-mardi-jeudi-vendredi: 9h-17h30

Mercredi 13h-18h Retrouver toutes les informations sur la Commune : Samedi 7h30-12h30 www.mairie-espinasses.fr



La parole ...

à l'école!



Bonjour à toutes et à tous,

Le vendredi 14 avril, c'était « La Grande Lessive » à l'école. Le thème, c'était « ma cabane et/est la tienne ». Les classes de maternelle ont réalisé des dessins sur des grandes feuilles. Ils ont inventé des mots et ils ont construit des tipis. La classe de CM1CM2 a fait des maquettes et une cabane en vrai. On a fait un titre avec de la peinture. La classe de CE1-2 a fait une création très jolie, le village suspendu. En CP, ils ont construit des cabanes tous ensemble.

Toutes les créations étaient très jolies!

Nicolas - Instituteur CM1-CM2



À la découverte de l'association ...



A.D.M.R.: 4 petites lettres qui contiennent beaucoup de choses! A.D.M.R. signifie Aide à Domicile en Milieu Rural et représente le premier réseau national associatif de service à la personne.

L'Association ADMR Serre-Ponçon, regroupant les communes d'Espinasses, de Rousset, de Remollon, de Rochebrune, de Théus, de Bréziers, a été créée en 1982 par le docteur Erdeman, reprise ensuite par Mr et Mme Meyssonnier, puis par Mr Alfred Garnier et Mme Monique Garnier depuis 1991, en est la secrétaire. Aujourd'hui, Mr Alain de Dianous est le président, Mr Michel Budin le vice-président, et Mme Régine Giraut la trésorière. Seize associations rattachées à la fédération départementale et exclusivement dirigées par des bénévoles couvrent l'ensemble des Hautes-Alpes.

En 2023, l'Association ADMR Serre-Ponçon emploie 12 salariées, sert 80 bénéficiaires répartis sur 4 pôles d'activités : Services et soins aux séniors (représentant 60% du temps), Enfance et parentalité (10%), Accompagnement du Handicap (20%), Entretien de la maison (10%).

En 2022, 103 familles ont été aidées sur 13292 heures!

Le service de maintien à domicile pour les séniors est donc le plus important. Les interventions très variées sont basées sur le G.I.R de la personne : indice correspondant au niveau de perte d'autonomie de 1 (grande dépendance) à 6 (faible dépendance). De 1 à 4, il est possible de bénéficier de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) déterminée par la coordinatrice du département lors d'une visite à domicile. Pour les GIR 5 et 6 ce sont les caisses de retraite qui interviennent à l'aide d'une assistante sociale.

La première difficulté rencontrée par l'ADMR est la gestion du planning (effectuée deux jours par semaine par une personne salariée de la fédération) en raison des imprévus (hospitalisations, maison de repos, décès, prise en charge rapide suite à un souci de santé) qui ne sont pas « planifiables » !

Il y a aussi le souci du recrutement : il est difficile de trouver des Auxiliaires de Vie et enfin la dernière problématique est le maintien d'une cohésion relationnelle entre les bénéficiaires, les employées, les bénévoles de l'association.

Un projet occupe aussi l'ADMR : l'aménagement du petit espace situé en face du local actuel qui servira de lieu pour des réunions, de restauration pour les salariées qui ne rentrent pas chez elles entre deux interventions.

Il faut reconnaître que l'engagement en tant que bénévoles est lourd en terme de responsabilité salariale, mais la satisfaction de rendre service aux personnes dans le besoin est très motivante! La principale action de l'ADMR est de maintenir coûte que coûte la proximité et la bienveillance humaine dans nos communes!

À cet égard, saluons Mme Garnier qui œuvre très activement depuis 32 ans et bien d'autres bénévoles pour que puisse exister cette indispensable service d'aide à la personne. Merci !

Contact: 04 92 20 25 72 - 06 20 86 76 53: Lundi et Jeudi

Possibilité d'installer la TéléAssistance

KORIAN Le soin à coeur

La parole ...

à la Maison de Retraite!



Nous avions publié il y a quelques temps un article permettant à tous de devenir visiteur d'amitié et nous avons été très heureux par exemple d'accueillir Nicole qui vient régulièrement. Cela vous intéresse ? Le principe est simple! Vous avez quelques heures, jours ou même quelques minutes dans le mois et vous souhaitez le consacrer à nos ainés? Nous vous proposons de participer à

une animation ou bien à proposer votre activité ou bien encore juste prendre du temps pour aller à la rencontre de par exemple Georgette, Simone ou bien André ou encore Joseph... plus qu'une bonne action c'est l'occasion de partager un moment de vie avec celles et ceux qui en ont à vous raconter!

Vous hésitez ?? Venez visiter l'établissement et échanger avec Eric notre animateur !

04 92 66 67 75

A bientôt ??

○ Club des Aînés:

04 92 54 45 52 (jeudi 14h)

Les Petites Têtes :

06 26 15 54 10 Laetitia

Wing Chun Kung Fu:

06 09 43 85 05

Judo Club Espinasses :

06 21 91 23 24

© Country: 06 60 83 88 47

Danse en ligne : association Ricochet : 06 16 83

20 42

Groupe Orchestral Mélo-

dia: 06 29 32 12 90

AGV Val Durance:

06 84 37 97 76

Amicale boulistes d'Espi-

nasses: 06 17 40 82 43

Les villageois :

06 25 29 25 11

O. M. CultureLoisirs:

06 75 62 14 27

○ ADMR: 04 92 20 25 72

Restaurant du cœur, donner ou recevoir : jeudi 11h

06 68 60 67 93 devant la

salle des fêtes

La parole ... à l'ONF!

Bienvenue à Maurine Rieth qui est la nouvelle référente ONF pour la Commune.

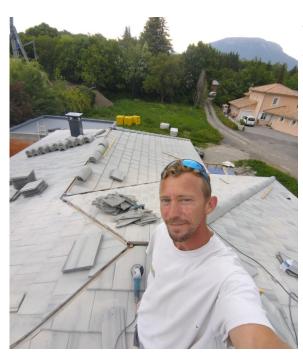
Contact: 03 60 34 27 096



Vous pouvez bivouaquer, apportez vos instruments de musique, et vos spécialités culinaires à partager! Possibilité de louer des VAE au 06 27 74 29 14

<u>Attention</u> vêtements chauds et eau indispensables!

À la découverte de ... Philippe Merlier



Vous l'avez peut-être déjà vu : il voltige sur les toits pour installer charpentes, tuiles et gout-tières ! C'est Philippe Merlier, plus souvent appelé FY, charpentier.

Né à Auchel, Pas-de-Calais, il arrive à Rousset en 1994 à l'âge de 9 ans. Après un bac professionnel paysagiste, un bref passage à l'armée, il suit une formation à l'AFPA à Gap et part travailler en Haute-Savoie.

Revenu en 2017, il est employé par plusieurs charpentiers et voilà deux ans qu'il s'est installé à son compte. Ses clients aussi bien des grosses entreprises (Natalia, Villa-Club, France Maison

Confort) que des particuliers sur les alentours de Gap et de Serre-Ponçon.

Il réalise aussi du bardage, des balcons et des terrasses.

Travaillant seul, une maison moyenne de 100/120M² au sol représentant 150/200m² de toit, nécessite un mois à un mois et demi d'ouvrage.

Pourquoi ce métier ? Simplement parce qu'il associe plusieurs de ses passions : le goût des mathématiques, de la géométrie, l'escalade, le plaisir des hauteurs, et surtout le besoin de se dépenser !

Comme de nombreux métiers en extérieur, les difficultés résident dans les intempéries (grosses chaleurs d'été et froid l'hiver) et à cela s'ajoutent les possibilités de chute.

En milieu d'année, il aura enfin un atelier à Théus, qui lui permettra de stocker du matériel, du bois et de faire de la pré-fabrication.

Quand il lui reste un peu de temps, FY pratique volontiers le jardinage, l'escalade, le trail, et du baby-sitting de chevaux !

Alors, un petit toit à rénover, à fabriquer, une terrasse ou un balcon ? Pensez à FY!

ontact : Philippe Merlier

06 99 51 68 76

mpcharpente05@gmail.com

Facebook: MP Charpente

Commerçants et artisans

À chaque Journal un commerçant ou un artisan nous fait découvrir son activité!

Gérard Pascal - Menuiserie/Miel: 04 92 54 40 42

Valérie Verger: Ebénisterie d'Art: 06 67 31 33 74

Raymond Servel -Bâti Servel : 04 92 54 51 65

J.P et L. FOURIER Alp'Enduits: 06 19 40 07 08

Boulangerie Liéval: 07 81 07 65 30

Tabac Presse du Barrage: 04 92 54 51 79

Les Ciseaux d'A.S.: 04 92 54 46 60 / 06 70 05 70 72

Hôtel de la Poste: 04 92 54 41 44

Garage Cars Sud-Est: 09 82 51 31 82

Panier Sympa: 04 92 54 43 71

Charmasson Motoculture: 04 92 51 06 96

Pizza Station: 07 62 74 16 83

JC Electricité - Cyril JAUBERT : 06 28 29 29 94

Gwenaëlle Wedding: 06 88 76 14 54

M.V. Taxi VIDUSIN - Mickaël : 07 63 85 42 67

Les Créa Dorée - Aurélie SALAÜN: 06 66 08 30 55

Philippe Merlier - MPCharpente05: 06 99 51 68 76





Le commerce, c'est la VIE! #JaimeMonCommerce

Événements



CinéVadrouille : le 3ème dimanche de chaque mois, à la Salle des Fêtes, 4€ adulte—3€ enfant :

Dimanche 18 juin - 17h

« Je verrai toujours vos visages »

Film de Jeanne Herry

Des mesures de <u>justice restaurative</u> sont proposées depuis 2014 en France à des victimes de vols, de viols et aux auteurs d'infraction afin de dialoguer dans des dispositifs sécurisés. Ces lieux sont encadrés par des professionnels et des bénévoles¹. Ce film montre les rencontres entre des hommes condamnés et leurs victimes ainsi que toute la préparation à ces rendez-vous qui fait partie intégrante du processus des mesures restauratives,.

Reprise en octobre

En attendant vous pouvez vous rendre à la Cinémathèque de Montagnes à Gap 7 bis, rue du Forest d'Entrais

www.cimalpes.fr 04 92 52 13 87

Groupe Orchestral Mélodia :

Concert Samedi 1er juillet à 18h30 à Valserres Place du Chateau

Vide Grenier ABE: Dimanche 25 juin

Place Amédée Turrel - 06 17 40 82 43

- Fête de la croix des Près :
- Fête du pain à Vières :
- Les Villageois:

13, 14, 15 juillet: concours de boules, Feu d'Artifice (14 juillet), jeux pour les

enfants, bal, repas

Contact: 06 25 29 25 11

<u>Les Festines :</u>

Tous les mercredis soir du 5 juillet au 30 août

Môtel de la Poste :

De début juin à fin septembre Moule Frites vendredi midi et soir 04 92 54 41 44 Et toujours à emporter : burgers, kebab, tapas, frites, plat du jour

Si vous avez des informations à communiquer, vous pouvez appeler au 04 92 54 52 68 <u>avant le 10/09/23</u>.

<u>La Médiathèque</u> <u>vous attend</u>

le mercredi

de 9h30 à 12 h 30

13h30 à 18h30

et le samedi

de 9 h à 17 h.

Et aussi le mardi et vendredi

en appelant au

04 92 54 52 68.



Facebook:

Mediatheque.espinasses.9

www.mairie-espinasses.fr

BB-LECTEURS:

2 fois par mois le mardi et le vendredi 9h -12 h

La parole ...

à la Médiathèque!

Conte : Mercredi 14 juin à 10 h : « Des Arbres qui nous parlent » par Eddy Coulon

Mercredi 5 juillet:

spectacle Petite Enfance : « Le livre magique » par la compagnie Rêvambule

Juin : exposition de Gap Science Animations « Arbre(s) entre légendes et sciences »

Juillet : « A la rencontre de la ruralité : Le LEADER Pays Gapençais en images »

Ateliers ouverts le mercredi et le samedi : Activités ludiques, créatives autour des livres, de la culture et des arts.

Et une malle robotique à découvrir cet été!

Les ateliers numériques de Guillaume : le mercredi de 13h30 à 17h30 le samedi de 9h à 17h30 et séance communication (affiches, site internet et autres ...) : sur réservation

Et des mangas enfants-ados jusqu'à octobre à partir de 8 ans !

Nouvelle sélection de jeux à découvrir et à emprunter : jeux enfants et jeux en famille !

Toutes les activités sont gratuites !
Renseignements complémentaires sur le site de la mairie :

ETAT CIVIL

Naissance:

Léo et Lily-Maï HOCHE GEORGELIN (28/02) Sirius CARU JERABEK (13/03) Raphaël ISNARD (20/05)

Décès:

André PAUL (3/03)

Augusta GRAND veuve Lombard (4/03)

Denise DUMONT veuve Testu (1/04)

Mireille BEAU veuve Tranchard (18/04)

Abdon FRÉCHARD (30/04)

Henriette CHAUVET (5/05)

Georges BERTRAND (11/05)

Jean DOIZY (17/05)

Paule LANOY veuve Mondet (5/06)

<u>Horaires des messes sur le site :</u> www.messes.info/horaires

Nous contacter:

Mairie: 04 92 54 44 55

www.mairie-**espinasses**-fr

Gestion locative:

04 92 54 48 75

Inscriptions cantine/garderie:

04 92 51 12 43

Nouveaux arrivants:

Vous pouvez aussi vous renseigner à la Médiathèque (1er étage de la Salle des Fêtes) 04 92 54 52 68

Horaires de l'Agence Postale : depuis le 4/10/2021

Lundi/vendredi : 9h-12h/14h-16h Mardi/mercredi/jeudi : 9h-12h

Le coin « rigolade » par Nasreddin : Le nez et le ventre

Nasreddine Hodja était tranquillement assis devant sa maison. C'est alors que son voisin, plié en deux, vint le consulter

- Nasreddine ! Je n'ai pas dormi de la nuit. J'ai l'impression que des couteaux déchirent mon ventre.
- Assieds-toi et dis-moi : qu'as-tu mangé hier soir?
- Hier soir j'ai mangé de la viande. Je l'avais achetée il y a trois semaines et je l'avais posée sur l'appui de la fenêtre, au soleil.
- C'est très bien! Et qu'as-tu bu avec ta viande?
- Ah si je me rappelle : j'ai bu du lait. Je I'avais acheté en même temps que la viande et je l'avais oublié aussi â la fenêtre.
- Ton cas est très simple, lui dit Nasreddine. Attends-moi un peu.

Nasreddine entra dans sa maison et revint avec un peu de pommade.

- Voilà, cher voisin, mets de la pommade sur ton nez, trois fois par jour. Au bout de trois jours, tu seras guéri.
- Mais, Nasreddine, ne serais-tu pas en train de te moquer de moi ? Je te dis que j'ai mal au ventre et tu me donnes une pommade pour mon nez.
- Je t'assure, cher voisin, que si ton nez était en bonne santé, tu n'aurais jamais mangé cette viande, ni bu ce lait.