

AHETZEKO BERRIAK

Bulletin municipal d'information

Avril 2023

N° 49

■ Édito



Notre village vit de nouvelles évolutions... peut être même de véritables transformations ! Nous en sommes tous les témoins et... les acteurs. Cette vitalité, il nous incombe de la maîtriser, d'en produire le meilleur pour que chacun y trouve sa « place »...

Comme un symbole de ces changements, notre « place de la brocante » structure une nouvelle façon de vivre au cœur du village. De nouveaux aménagements viennent l'irriguer par des voies de mobilité douces... et ce n'est pas fini ! Les engagements pris sont tenus, les moyens pour les réaliser en cohérence avec ce qui se fait depuis maintenant plus de dix ans dans notre village : ambitieux mais réaliste sans jamais compromettre l'avenir...

La présentation dans ces quelques pages de notre budget communal en sera certainement l'illustration. Dire que c'est facile serait inexact, chacun mesure toutes les crises traversées par notre société. À tous les niveaux nous en subissons les effets et nous y répondons le plus souvent... humblement, comme nous pouvons, sans être tous armés de la même façon face aux difficultés. L'action publique est aussi faite pour amortir et tenter de trouver des solutions... collectivement... quand le repli individuel est un réflexe « naturel ».

L'engagement, la solidarité sont les valeurs fondatrices de toute société apaisée, de toute communauté vivante et bienveillante... Une « Consultation » à destination de nos 13/25 ans vivant à Ahetze est disponible sur les réseaux sociaux. Cette consultation, chacun de nos jeunes peut s'en emparer car justement l'avenir leur appartient. Et dans un monde où tout va très vite (avantage ou inconvénient ? - Chacun a le droit d'avoir son sentiment sans que les uns ou les autres soient en contradiction) il convient que l'action publique soit aussi à l'écoute et à la synthèse pour anticiper notre avenir commun et continuer de bien vivre à Ahetze !

Gure herriak bilakaera berriak bizitzen ditu...berdin egiazko eraldaketak ere! Honen lekuko eta eragile gara guziok. Guri dagokigu bizitasun hori menperatzea, horretatik onena ateratzea bakoitzak bere "lekua" aurki dezan... Aldaketa horien adierazle izanik, gure "kukuso merkatu plazak" bizimolde berria egituratzen du gure herriaren bihotz-bihotzean.

Antolaketa lan berri batzuei esker, mugikortasun ezti bidez helgarria da... eta ez da hori bakarrik! Hartutako engaiamenduak bete ditugu, horretarako baliabideak atzeman, azken hamar urteetan herrian egina izan denarekin koherentzian: ausarta baina egingarria, etorkizuna nehoiz arriskuan ezarri gabe...

Ondoko orrietan azalduko dugun herriko aurrekontuak xede hori agerian ezartzen du. Erraza dela erratea ez litzateke zuzena, bakoitzak neurtzen du gure gizarteak bizi izan dituen larrialdiak. Arlo guzietan horien eraginak pairatzen ditugu eta, gehienetan, apaltasunez erantzuten diegu, ahal dugun bezala, denek ez ditugularik tresna berdinak zailtasunei buru egiteko. Ekintza publikoak egoera ezti zeko eta elkarrekin aterabideak aurkitzen saiatzeko ere balio du, norbere baitan hetsirik egotea erreflexu naturala delarik. Gizarte baketsu ororen, bihotz oneko gizalde bizi ororen oinarriko baloreak dira engaiamendua eta elkartasuna...

Ahetzen bizi diren 13-25 urte artekoek zuzendutako "iritzi bilketa" bat eskuragarri dago sare sozialetan. Gazte guziek bali dezakete iritzi bilketa hori, hain zuzen ere, haien esku baitago etorkizuna. Eta dena oso laster doan mundu batean (abantaila ala desabantaila? - Bakoitzak ukan dezake bere iritzia bata eta besteak elkar gezurtatu gabe), ekintza publikoa entzuteko eta bilduma egiteko prest izan behar da denon arteko etorkizuna aitzin ikusteko eta Ahetzen ongi bizitzen segitzeko!

Philippe Elissalde
Maire d'Ahetze

• Mairie

Lundi, mercredi, jeudi:

De 9h à 12h
et de 13h30 à 18h

Mardi & vendredi:

De 13h30 à 18h
Tél: 05 59 41 95 20

• Urbanisme

Mardi de 14h à 17h30
sur RDV

Jeudi de 9h à 12h sur RDV

• ALSH

Les mercredis

de 7h30 à 18h30
Tél: 05 59 41 97 47

• Ludothèque

Les mercredis sur la période scolaire.

De 14h à 17h30

• École

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 11h30
& de 13h30 à 16h30.

Tél : 05 59 41 38 49
www.ecole.ass-ahetze.com

• Crèche

Du lundi au vendredi
de 7h30 à 18h30.

Tél : 05 59 22 08 02

• Garderie périscolaire

Lundi, mardi, jeudi, vendredi

de 7h30 à 8h30
Et le soir jusqu'à 18h30

Plus d'informations www.ahetze.fr

Facebook

Ahetze informations municipales

Transports en commun

Ligne 51- St-Jean-de-Luz -

Ahetze - Biarritz Gare

Renseignements : www.txiktxak.fr

BUDGET PRÉVISIONNEL COMMUNE 2023

La mise en oeuvre d'un programme d'investissement fort est un axe prioritaire défini dans le projet global de la mandature. Après une première année consacrée au diagnostic et à la préparation approfondie des différents projets que souhaite mettre en place la municipalité, les besoins en financement des opérations majeures d'investissement ont été estimés à 3 389 000 € de 2022 à 2025. La capacité de la commune à réaliser ces projets d'investissement s'appuie sur l'activation dès 2022 de plusieurs leviers suite à la réalisation d'un diagnostic financier :

- le refinancement du prêt en cours pour en allonger la durée de 7 à 15 ans ;
- la souscription d'un nouvel emprunt pour un montant de 770 000 €
- l'évolution de la fiscalité locale via la taxe foncière sur les propriétés bâties.

L'année 2022 a marqué le lancement de ces opérations avec l'engagement d'une enveloppe de 1 431 691 € dédiée aux opérations d'investissement, permettant notamment de financer le réaménagement total de la Place de la Brocante et la création d'une voie verte le long de la RD 855 direction St Pée sur Nivelles.

L'objectif fixé dans le cadre des prospectives budgétaires pour 2023 était de dégager une enveloppe de 822 000 € pour les opérations d'équipement. À la clôture de l'exercice 2022, le résultat de la section d'investissement s'élève à 208 406 €, déduction faite des restes à réaliser. La maîtrise du coût des projets engagés en 2022 et les recettes supplémentaires liées principalement à la taxe d'aménagement et à de nouvelles subventions non prévues dans les prospectives financières permettront finalement de dégager une enveloppe d'investissement de 1 173 573 € (y compris dépenses imprévues et budget annexe cimetière) pour l'année 2023.

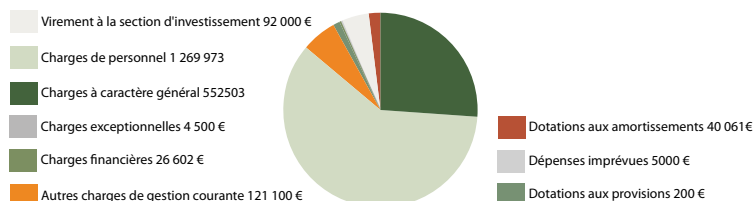
Présentation du budget prévisionnel 2023

Section de fonctionnement

La section de fonctionnement du budget 2023 s'équilibre à 2 111 939 €. Graphiques comparatifs :

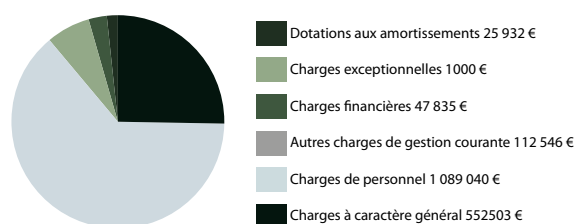
Compte Administratif 2022

Fonctionnement dépenses : 1 714 471 €



Compte Administratif 2023

Fonctionnement dépenses : 2 111 939 €



Dépenses : le budget prévisionnel

Les charges à caractère général regroupent principalement la consommation des fluides, l'entretien courant, la réparation des bâtiments publics, la voirie, les réseaux, les terrains communaux, des véhicules et machines, le petit équipement, les prestations nécessaires à l'entretien des locaux (pôle enfance, mairie, les salles utilisées par les associations, le trinquet...), aux animations et au fonctionnement quotidien des services sont à la hausse (+ 20 %). Cette précision d'augmentation s'explique principalement par **l'inflation et l'augmentation du coût des énergies**.

Dans un même temps, le budget affecté aux **charges de personnel** connaît une augmentation de 8 % par rapport à 2022. Elle est essentiellement liée à la prévision des remplacements du personnel (congé maternité, maladie), à la prise en compte sur une année pleine de la revalorisation de 3.5 % du point d'indice des agents voulue par l'état, à la revalorisation du RIFSEEP des agents, aux évolutions réglementaires intervenues en 2022 et à venir en 2023, et notamment l'augmentation régulière du SMIC en période d'inflation.

Les charges du personnel représentent plus de 60% du budget

du fait qu'Ahetze offre une multitude de services aux aheztar contrairement à beaucoup de communes de la même strate : crèche, centre de loisir (ALSH) pour les 3-17 ans, une ludothèque, de nombreuses salles mises à disposition des associations.

Le budget prévu pour les **subventions et participations** est constant, les contributions obligatoires de la commune (participation au transport scolaire, forfait communal scolaire) et les autres contributions versées aux groupements et services auxquels elle adhère comme le **RPE** « Réseau Petite Enfance » (guichet d'accueil unique pour tous les modes de garde de la petite enfance : assistantes maternelles, crèches privées ou publiques, Maisons d'Assistants Maternelles....) restant stables, tout comme l'enveloppe des subventions versées aux associations et au CCAS (Centre Communal d'Action Sociale).

Les autres dépenses sont en baisse de 22 %, principalement en raison des charges financières, qui avaient exceptionnellement augmenté en 2022 en raison de la renégociation de l'emprunt en cours de la commune, passant de 55 100 € à 26 602 € en 2023.

Comparatif Ahetze / moyenne strate



Recettes : le budget prévisionnel

Concernant les recettes réelles, les **contributions directes** prévisionnelles sont en augmentation (+ 6 %) en raison de la revalorisation annuelle des bases d'imposition, liée à l'inflation. En effet, suite à l'augmentation du taux de la taxe foncière en 2022 (principalement sur les résidences secondaires), **les taux d'imposition communale pour 2023 resteront stables.**

Les dotations et participations ainsi que les produits des services prévisionnels augmentent légèrement (+ 5 %) par rapport à 2022. Le budget prévisionnel concernant la facturation des familles (crèche, cantine, garderie, ALSH) a été revu à la hausse, principalement en raison de l'évolution des tarifs de livraison des repas appliquée depuis 1er septembre 2022 à la suite du nouveau marché public de prestation.

Les opérations d'ordres diminuent pour retrouver leur niveau habituel, l'année 2022 ayant été exceptionnelle avec l'intégration de l'indemnité de remboursement anticipé liée au refinancement de l'emprunt.

L'excédent de fonctionnement antérieur reporté est à la hausse, et résulte de la politique de réaffectation du résultat proposée dans le cadre du budget primitif 2023. . A la clôture de l'exercice 2022, l'excédent cumulé en section de fonctionnement s'élevait à 593 210 €. À partir de cette enveloppe d'excédent, 237 241 € sont directement affectés en recettes d'investissement pour financer les opérations d'investissement 2023 et le reliquat, soit 355 969 €, est maintenu en excédent de fonctionnement reporté.

Section d'investissement

La section d'investissement s'équilibre à 1 771 705 € pour le budget primitif 2023.

DEPENSES : le budget prévisionnel

Les nouvelles opérations d'équipement (hors restes à réaliser 2022) s'élèvent à 1 038 573 € et sont ainsi détaillées :

BÂTIMENTS

Pôle Enfance

- Remplacement de la pompe à chaleur : 58 300 €
- Autres travaux CVC/sanitaires : 15 000 €
- Installation de sols amortissants : 7 055 €

Ecole primaire

- MOE travaux de rénovation : 12 000 €

Kultur Xokoa

- Remplacement des thermostats : 1 400 €

Eglise

- Rénovation des objets d'art et classés : 11 500 €

ENFANCE EDUCATION JEUNESSE

Service Enfance Jeunesse

- Achat de claustres pour la cantine : 10 200 €
- Achat de matériel d'entretien : 4 300 €

Service Petite Enfance

- Achat de matériel d'entretien : 400 €

Ecole

- Achat de 2 tablettes : 700 €

RECETTES : budget prévisionnel

Les **subventions d'investissement** à percevoir s'élèvent à 469 015 € et correspondent à l'accompagnement financier des différents partenaires de la commune pour les opérations déjà réalisées (réaménagement de la Place de la Brocante, création d'une voie verte le long de la RD855 direction Saint-Pée-sur-Nivelle), en cours de réalisation (CVC Pôle Enfance) ou démarrant en 2023 (rénovation des objets d'art de l'église).

Les recettes prévisionnelles issues des **dotations, fonds et réserves** sont estimées à 278 000 €. Elles prennent en compte le produit à percevoir via le Fond de Compensation de la TVA, en lien avec les dépenses d'investissement engagées en 2022, ainsi que la

VOIRIE

Grands projets

- Création voie verte RD 855 SJDL : 824 773 €

Entretien des voiries communales

- Enrobé au droit des chicanes Agerrea : 5 500 €
- 2nde chicane chemin Uhaldea : 8 000 €
- Réfection voirie lotissement Lohigeta : 13 000 €
- Réfection voirie chemin Arrakotenea : 20 000 €
- Réfection voirie chemin Haroztegia : 15 000 €
- Divers travaux de voirie : 5 445 €

Frais d'études

- MOE travaux de voirie à venir : 5 000 €

AUTRES

- Achat du terrain projet cimetière : 7 000 €
- Travaux extension du cimetière : 135 000 €
- Subventions d'équipement PIG : 3 000 €
- Achat de tables et chaises : 2 800 €
- Achat de 2 écrans d'ordinateurs : 700 €

Concernant les dépenses financières, elles s'élèvent à 184 500 € en raison du remboursement du capital des emprunts pour 49 500 € et du préfinancement du projet d'extension du cimetière par un virement de 135 000 € au budget annexe.

Concernant les autres dépenses, elles sont constituées des opérations d'ordres et opérations patrimoniales pour 39 934 € et d'une enveloppe de dépenses imprévues de 7 500 € incluant les éventuels aléas liés aux travaux.

taxe d'aménagement. **L'excédent de fonctionnement capitalisé** vient compléter les recettes financières à hauteur de 237 241 € (autofinancement).

Le virement de la section de fonctionnement vient compléter les recettes d'investissement à hauteur de 92 000 €.

Enfin, les **autres recettes** comptabilisent les écritures d'ordres et les opérations patrimoniales pour 69 995 € ainsi que l'excédent d'investissement reporté à la clôture de l'exercice 2022 pour un montant de 625 104 €.



Ça s'est passé à Ahetze

Le marché de Noël où de nombreux artistes ont exposé leurs réalisations le dimanche 4 décembre s'est déroulé avec succès sous un magnifique soleil.



Le CCAS avait mis en place le 27 et 28 novembre **une collecte pour la banque alimentaire** qui a permis à notre village de contribuer au soutien et à l'accompagnement des plus démunis.



Soirée Loto au profit du Téléthon : Un grand merci à tous les partenaires qui ont donné pour le loto au profit du Téléthon 2022. Grâce à l'implication des jeunes du SPOT, du comité des fêtes, des associations, des différents partenaires le gain de cette année s'élève à 2385€

Euskaraldia du 20 au 2 décembre: cette manifestation, dont l'objectif était de promouvoir la langue basque dans notre quotidien, a proposé diverses animations comme les parties de pelote le dimanche 27 novembre sur Ahetze et un spectacle en langue basque à l'école pour les plus petits.



Le carnaval a été organisé par les enseignants de l'école publique avec l'aide des parents d'élèves, et des animateurs de l'ALSH vendredi 10 mars. Les enfants ont défilé, dansé, chanté et jugé SanPantzar.



Remise des clés de la résidence Lohigeta



Les fêtes d'Ahetze

Commerce

Inauguration ÉA un atelier / boutique de ceramiques

L'inauguration a eu lieu vendredi 9 décembre, avec Lucie et Laura, 2 entrepreneuses d'horizons divers s'associant pour créer une «boutique atelier» dans le bourg (entre la pizzeria Casa pizza et la coiffeuse l'Atelier du Cheveu). Nous leur souhaitons bonne chance pour ce très beau projet.
www.eaceramique.com

Travaux: Place de la brocante

Dernière ligne droite pour la livraison de la place de la brocante. En effet, nous avons pu assister l'installation des candélabres dont l'intensité varie selon les heures et les activités, la plantation de différentes essences pour arborer notre place et la mise en place d'une aire de jeux pour les petits afin que les Aheztaar puissent s'approprier ce lieu de vie et de partages.

Portraits

Une Aheztaar dévouée à la vie citoyenne

Mme Gentil est une jeune retraitée Aheztaar qui multiplie les activités sur le village. Passionnée de couture, elle est membre active de l'association Pikofil. Mais pas que ... c'est une femme passionnée par les jeux de stratégie: elle est devenue professeur de bridge. Aujourd'hui, elle consacre de nombreuses heures aux jeunes Aheztaar en les formant à sa passion lors des vacances scolaires mais également les adultes lors des soirées ludothèque. Nous voulons la remercier de son implication et sa générosité auprès de nos jeunes du village.

DU nouveau au conseil Municipal

Nous souhaitons bienvenue à Lionel de Rafelis qui a rejoint l'équipe majoritaire au sein du conseil Municipal en ce début d'année suite à la démission de Marie Christine Burucoa. Merci à elle pour son implication aux affaires sociales de la commune. Un grand merci à Laurent qui a été notre adjoint aux travaux durant 11 années. Qui a porté denombreux projets comme le cimetière, la rénovation de l'église, la rénovation du pôle enfance, le centre de Kultur Xokoa et pour finir la place dite de la brocante. Il souhaite aujourd'hui se décharger de son rôle d'adjoint tout en restant conseiller municipal afin d'aider Marie Aramendy qui va reprendre ses dossiers en tant que conseillère déléguée aux travaux.



Association Tous avec Agosti

Tous avec Agosti a tenu son assemblée générale devant une cinquantaine de personne le vendredi 20 janvier à 19 heures à Kultur Xokoa.

Depuis septembre 2015, l'association a initié concerts, pièce de théâtre, rendez-vous motos, course du bout de l'an à Bayonne, comme le Pinto Eguna et le Trophée des légendes au Trinquet Moderne. Des actions qui ont permis, depuis 2017, de financer l'hébergement d'une cinquantaine de familles dont un enfant ou un proche était hospitalisé au centre hospitalier de la côte Basque. Cette année 2023 verra des actions lancées dans le domaine sportif, pelote, golf, rugby, mais aussi le mus, comme la présence sur les marchés de Bayonne. Le but de l'association est d'oeuvrer à la construction ou réhabilitation d'une maison à proximité de l'hôpital de la Bayonne.

Sur Facebook: Tous avec Agosti / Maison des Familles Pays Basque

Sur internet : www.tous-avec-agosti.org

Parole de l'Opposition

Aujourd'hui, pas un jour se passe sans que l'on soit submergé de statistiques, indicateurs ou autres que cela soit dans notre vie quotidienne, au travail ou ailleurs. En soit, c'est à la fois une bonne chose de s'appuyer sur des données factuelles, mais souvent les chiffres énoncés peuvent d'avérer difficile à lire, être interprétés ou voire erronés. Dans cet Ahetzeko berriak, le budget de notre commune (budget administratif et prévisionnel) est présenté. Les camemberts colorés, les rectangles, les courbes, les graphiques, les pourcentages, et les chiffres se bousculent... viennent même s'entremêler des termes barbares tels que « ratio », « capacité d'autofinancement », « opération d'ordre », « excédent reporté ». Proposer des comparaisons de chiffres sur une échelle réduite, donne-t-il un sens à ces données ? C'est pourquoi, en quelques lignes non exhaustives, nous allons vous donner une lecture simple et factuelle de l'état financier de notre commune. Endettement : environ 1 800 000 euros jusqu'en 2038. Dépenses du budget de fonctionnement : 1 714 470 euros soit +24% par rapport à 2019. Charge du personnel en 2022 : 1 089 039 euros soit + 22% par rapport à 2019. Impôt et taxe en 2022 : 1 018 248 euros soit + 14% par rapport à 2019. Aménagement du parking de la brocante : budget de 852 000 euros. Après ces quelques chiffres, nous vous invitons à vous poser la question suivante : Avec de tels moyens engagés, un tel endettement et une hausse d'impôts récurrente, le service proposé et notre sécurité sont-ils à la hauteur de vos attentes ? Quid par exemple de la mise aux normes du réseau incendie de la commune ou pas moins de 19 poteaux présentent une anomalie ou un dysfonctionnement depuis 2017...pour autant seulement une étude en cours !

Le groupe « AHETZEN » - Vos élu(e)s Maritxu MARTICORENA – Ramuntxo LABAT ARAMENDY
– Santiago CAPENDEGUY - www.ahetzen.eu

Du nouveau au 1er mars 2023 sur le changement d'usage

Depuis le 1er mars 2023, le nouveau règlement de changement d'usage relatif aux droits et obligations des propriétaires pour les locations de meublés de tourisme est en vigueur. Ce règlement s'adresse désormais aux personnes physiques comme morales dont les sociétés civiles immobilières.

Rappel de la règle :

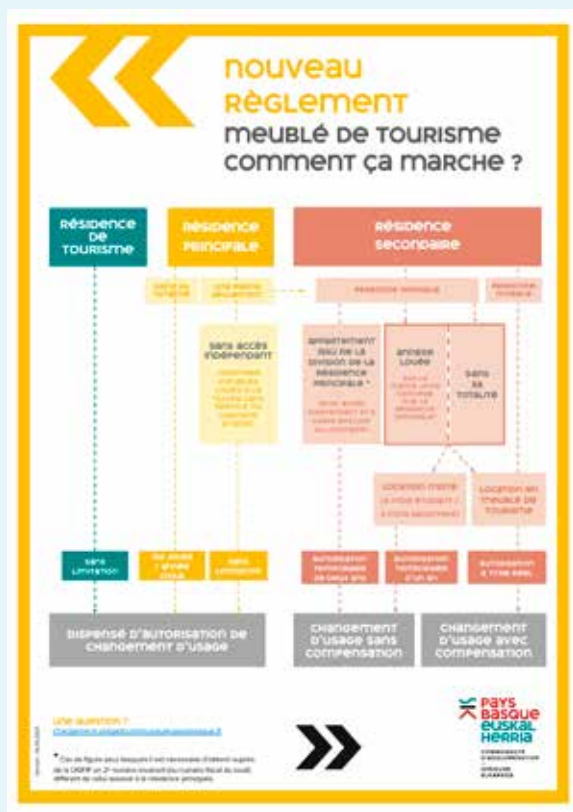
Le meublé de tourisme constitue une résidence secondaire pour son propriétaire tels que des villas, appartements ou studios meublés à l'usage exclusif du locataire, offert à la location à une clientèle de passage qui n'y élit pas domicile et qui y effectue un séjour caractérisé par une location à la journée, à la semaine ou au mois, article L.324-1-4 du code du tourisme.

Une autorisation de changement d'usage est nécessaire afin de pouvoir mettre en location son logement sur les diverses plateformes de location.

L'autorisation est conditionnée au principe de la compensation à savoir, la transformation en logement d'un local, situé sur la même commune, non dévolu à l'habitation exemple : bureau, commerce.

Des autorisations peuvent être délivrées aux personnes physiques sans compensation dans deux cas :

- Pour des locations dites « mixtes » : location étudiante (9 mois minimum) et location en meublés de tourisme (3 mois). Cette autorisation est délivrée pour un an (renouvelable).
- Pour des meublés de tourisme situés dans l'enveloppe bâtie la résidence principale. Cette autorisation est délivrée pour une durée de deux ans dans la limite d'un logement par propriétaire.



A noter :

- les résidences principales mises en locations pour une durée cumulée inférieure à 120 jours ne sont pas soumises à la demande de changement d'usage ;
- les autorisations déjà délivrées dans le cadre du précédent règlement (autorisations temporaires de 3 ans) restent valables jusqu'à l'expiration de la date de validité

Démarche à suivre pour obtenir son autorisation :

Pour obtenir son autorisation, une démarche auprès du service du changement d'usage de l'agglomération est à réaliser. Le formulaire de demande (annexé au règlement de 2023) est à déposer en ligne, sur la plateforme dédiée que vous pouvez retrouver sur le site de l'agglomération Pays-Basque ou sur le site internet de la commune, rubrique « location saisonnière. »

Pour plus d'informations, le service du changement d'usage se tient à votre disposition au 05.59.48.30.85 ou par mail changement-usage@communaute-paysbasque.fr

Respect du cadre de vie :

En tant que propriétaire, il vous est possible, sous réserve du respect du cadre réglementaire cité précédemment, de louer vos propriétés en tant que meublés de tourisme notamment pour la saison estivale.

En tant que propriétaires, vous êtes responsables des locations que vous proposez et des conditions dans lesquelles ces locaux sont utilisés. Afin de pouvoir louer votre bien en toute quiétude et préserver le bien être dans le village, il vous est demandé de sensibiliser vos locataires aux bonnes **règles de conduite** dans le but de ne créer **aucune nuisance pour les aheztar** qui dynamisent le village tout au long de l'année.

La commune veillera au respect des règles et au bien vivre ensemble sur le village.

Consigne de tri

Pour Rappel les consignes de tri ont changé au 1er janvier 2023

Et comme le tri est une histoire qui nous concerne tous... les animateurs de l'école publique vont animer et nommer des ambassadeurs du tri lors de la pause méridienne. Des petits gestes qui vont nous aider à comprendre comment trier afin de préserver notre planète !



Ahetze Rose

L'association Pikofil souhaite promouvoir un événement Ahetze en Rose sur le mois d'octobre 2023 pour soutenir et aider les femmes touchées par le cancer du sein.

Si cette action vous porte à cœur, nous mettrons en place des temps de préparation à l'organisation de cette manifestation. Vous pouvez dès à présent vous rapprocher de la mairie en donnant vos coordonnées par mail ou téléphone ! Toute aide sera la bienvenue !!! Merci !!



Frelon Asiatique

Il n'est pas rare de détecter la présence de frelons asiatique Vespa Velutina dès le début du mois de mars. Ce frelon est un véritable prédateur pour les abeilles. Il a des impacts importants sur la pratique de l'apiculture.

Leurs nids, sphériques et particulièrement volumineux (ils peuvent dépasser les 80 cm de diamètre !), sont situés en hauteur, dans un endroit abrité : dans les arbres, sous les toits, dans les murs, etc. Pour signaler un nid, et de fait ne pas risquer de se faire piquer, il vous suffit de contacter la mairie.

Il est possible de préparer des pièges avant qu'ils installent dans nos jardins : l'idéal est de créer un appât sucré alcoolisé (bière, sirop...) avec par exemple 2/3 de bière + 1/3 de sirop de cassis, faire 2 petits trous de 5 mm entre la chambre de piégeage et l'entonnoir pour que les insectes non ciblés puissent se libérer. Le contenu du piège est à renouveler tous les 5 jours.

Consultation des 13-25 ans pour connaître leurs attentes

Les associations Empreintes Citoyennes et Territoires Solidaires d'Avenir s'associent pour déterminer les conditions d'engagement de jeunes sur notre territoire : "Et si je m'engageais ?..."

Le but :

- Prendre en compte leurs avis et leurs points de vue
- Identifier et comprendre les motivations des jeunes, leur envie d'agir, les thèmes d'engagement, les freins, leurs attentes...
- Déterminer avec les jeunes les conditions de leur engagement et les impliquer dans la définition des initiatives favorisant leur engagement
- Promouvoir la citoyenneté et la place des jeunes dans notre village



An aerial photograph of a village nestled in a valley. A prominent church with a tall, white spire is located in the center of the village. The surrounding landscape is a mix of green fields, some of which are divided by stone walls, and dense forests. In the background, rolling hills and more distant towns are visible under a clear sky.

- 
- LES AMIS DE BABOUCA
de la Babouca!
- AHETZE
Le 1er Juillet 2023
APERO-TAPAS - MUSIQUE
Place du Trinquet
A partir de 18h00
- Nous vous attendons nombreux dans la convivialité et la bonne humeur ... ambiance assurée ! (06 20 63 30 24)
- 

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Améliorez votre confort physique, respirez mieux, gérez votre stress et bougez avec aisance.
- Bénéficiez de conseils adaptés pour améliorer votre qualité de vie au quotidien,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.





Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :










Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Sud Aquitaine

Landes
70 rue Alphonse Daudet
40265 Saint-Pierre-du-Mont cedex
Tél. : 05 58 08 55 98

Pyrénées Atlantiques
1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
Tél. : 05 59 80 98 88

contact@asept-sudaquittaine.fr
adresse postale : 4 rue Galois 64 000 Pau

f ASEPT Sud Aquitaine





**Ensemble, les caisses
de retraite s'engagent**



***Les ateliers
Form'bien-être***
Améliorez votre qualité de vie

www.asept-sudaquittaine.fr



Améliorez votre qualité de vie

Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.

Un cycle de 7 ateliers,

- 1 heure 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme
sur www.asept-sudaquitaine.fr

Les ateliers Form'bien-être

Des exercices pratiques et des temps d'information sur le bien-être :

- **La respiration** : acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie.
- **La posture** : optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne.
- **La souplesse** : découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement.
- **La gestion du stress** : repérer les signes et les symptômes du stress et s'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.
- **Le sommeil** : connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer sa qualité.

Pour prolonger chez vous les apprentissages

- Des exercices sur les différents thèmes faciles à réaliser au quotidien.
- Des conseils d'chauffement, d'hydratation et des périodes de repos entre chaque activité.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

