

**LES ÉCO-GESTES**  
pour des vacances vertes

www.stationverte.com  
#stationverte

- NE LAISSER AUCUN DÉCHETS ET RAMASSER CEUX TROUVÉS
- RESTER SUR LES CHEMINS BALISÉS RESPECTER LES LIEUX PRÉSERVÉS OU PRÉVUS
- ÉVITER LE PLASTIQUE, PRIVILÉGIER LES MATIÈRES RÉUTILISABLES (TOILE, TEXTILE, VERRE) ET/OU LE BIODÉGRADABLE
- ADMETRE SANS RAMASSER ET SANS DÉRANGER LA FAUNE ET LA FLORE LOCALE
- OPTER POUR UNE TROUSSE DE TOILETTE ZÉRO DÉCHET (SAVON ET SHAMPOING SOLIDES, LINGETTES LAVABLES...)

Appliquer les 5 R : RESPECTER, RECYCLER, RALENTIR, RENCONTRER, SE RESSOURCER !

Félicitations à Malou Reffre, Agent Communal pour la naissance de son premier petit fils, Gabin, né le 7 Août à la maternité de Pau. Bravo aux parents, Pauline et Xavier, bienvenue à Gabin.



En septembre, le Point Accueil Abbaye ouvrira de 10h à 12h et de 14h à 18h. L'Agence Communale Postale les mardis et jeudis de 14h à 17h et le samedi de 10h à 12h.

**ALERTE RENFORCÉE**

- Interdiction d'arroser les pelouses, massifs fleuris, espaces verts, rond-points
- Interdiction de nettoyer les terrasses, façades et voitures sur impavts sanitaires et sécuritaires
- Interdiction de remplir, de vidanger les piscines et les jets d'eau
- Interdiction d'utiliser les douches de plage
- Interdiction de laver les bateaux hors zones de carénage
- Interdiction de nettoyer les véhicules en dehors des stations de lavage utilisant un circuit fermé de recyclage de l'eau
- Interdiction de remplir, de vidanger les piscines et les jets d'eau
- Limitation Arrosage des parcs autorisés de 20h00 à 0h00
- Réduction minimale de 50% des volumes produits pour les usages agricoles
- Interdiction d'arroser les terrains de sports à l'exception de ceux munis par semaine après demande formalisée auprès du service police de l'eau
- Limitation des usages au strict nécessaire dans l'industrie et le commerce

**Le programme**

**ATELIER 1**  
08 Septembre 2023 10h - 12h  
La trousse d'urgence:  
- Découverte des bases de l'aromathérapie  
- Les huiles essentielles de la trousse  
- Création d'une synergie adapté à vos besoins.

**ATELIER 2**  
15 Septembre 2023 10h - 12h  
Prévenir les maux de l'hiver :  
- Présentation des huiles de l'hiver  
- Jeux découverte par l'olfaction  
- Création d'une synergie pour l'hiver.

**ATELIER 3**  
29 Septembre 2023 10h - 12h  
Bien gérer ses émotions :  
- Reconnaître les signes du stress.  
- Présentation des huiles essentielles du stress  
- Création d'une synergie personnalisée pour mieux digérer

**ATELIER 4**  
13 Octobre 2023 10h - 12h  
Retrouver un confort articulaire:  
- Différence entre une huile végétale et une huile essentielle  
- Les huiles essentielles pour les problèmes articulaires  
- Création d'une synergie

**ATELIER 5**  
27 Octobre 2023 10h - 12h  
Améliorer son confort digestif :  
- Comprendre les fonctions des organes de digestion  
- Présentation des huiles ess.  
- Création d'une synergie personnalisée pour mieux digérer

**ATELIER 6**  
03 Novembre 2023 10h - 12h  
Les bienfaits des hydrolats :  
- Qu'est ce qu'un hydrolat? La différence avec une huile essentielle.  
- Découverte des bienfaits des hydrolats  
- Dégustation

moisenior bien vieillir dans l'Aude Avec l'appui des Espaces Seniors du Département de l'Aude

**Savoir utiliser les huiles essentielles pour bien préserver son capital santé**

Animé par : Delphine Baral, praticienne en aromathérapie, réflexologie plantaire et relation d'aide par le toucher.

Un cycle de 6 ateliers pour découvrir les bienfaits des huiles essentielles : la trousse d'urgence, prévenir les maux de l'hiver, savoir gérer ses émotions, améliorer son confort articulaire, mieux digérer et connaître les hydrolats.

Aujourd'hui, on parle beaucoup des huiles essentielles car elles présentent un fabuleux potentiel mais il est indispensable de connaître certaines règles pour les utiliser sans risque et en toute efficacité.

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

**SANTÉ ATELIER**

**DATE**  
08 septembre 2023

**LIEU**  
10H - 12H  
Alet les Bains  
La Médiathèque  
Place de l'Église

**INFOS**  
Entrée gratuite  
Places limitées  
Inscriptions auprès de  
BARAL Delphine  
06 72 67 29 64  
Espace seniors  
04 68 69 79 60

Autonomie des seniors | Aude  
Conférence des financeurs

Abbaye d'Alet-les-Bains

Mail : [accueilabbaye@aletlesbains.com](mailto:accueilabbaye@aletlesbains.com)  
Site : [www.aletlesbains.com](http://www.aletlesbains.com)



**LA GAZETTE D'ALET**  
N°35 SEPTEMBRE 2023

« De l'ocre des pierres aux reflets bleus des sources.... »

En accord avec sa démarche de Développement durable et soucieuse de limiter les impressions papier la Mairie cessera de distribuer la gazette qui sera désormais accessible via les adresses mails et sur le site internet de la commune. Pour un envoi par mail veuillez transmettre votre accord par courriel à l'adresse mail de la mairie. Si toutefois vous ne pouviez utiliser ces moyens merci de nous le signaler.

**Intéressé par la vie du village, pensez à vous inscrire pour recevoir la gazette. communiquer votre mail pour connaître toutes les nouvelles.**

**Ouverture de la mairie**  
L'accueil physique et téléphonique se fera du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h Et le vendredi de 10h à 12h 04 68 69 95 00

**Prochaine collecte des encombrants : le mardi 26 septembre**  
Pensez à vous inscrire en mairie et afin de préserver la beauté de notre village, veillez à ne les sortir que le lundi soir.

L'été avait commencé avec elle et finira avec elle, nous sommes comme chaque année déjà nostalgiques des merveilleux moments que nous y avons passé.

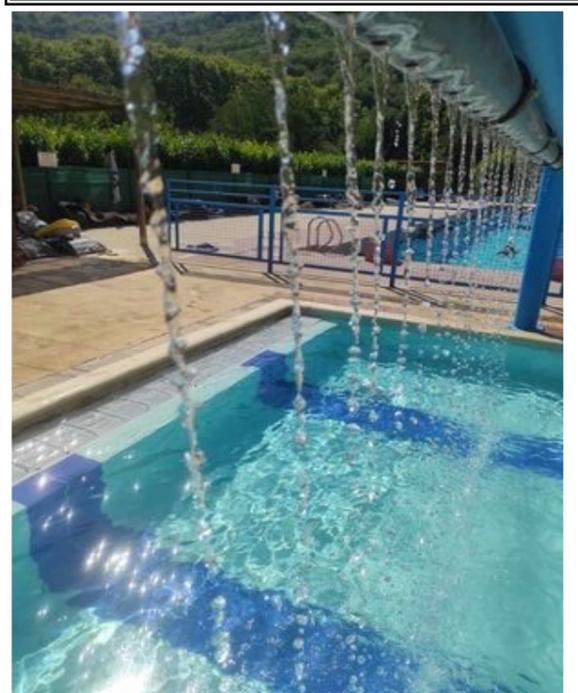
Merci aux employés communaux, Daniel et Stéphane, pour l'entretien des locaux et la surveillance de la propreté de l'eau.

Merci aux saisonniers, sans eux rien ne serait possible, Anou à la caisse et Landry à la surveillance de la baignade,

Merci à Clémence, qui nous a encore une année régalez de ses gaufres, crêpes et paninis. Merci aux touristes et villageois qui continuent d'adorer notre piscine et d'y être fidèles.

Merci à la municipalité de continuer à préserver, ce patrimoine indispensable à notre été.

Merci à la piscine d'Alet-les-Bains.



**POUR JOINDRE LA MAIRIE**  
Téléphone : 04.68.69.95.00  
Ou par mail : [mairie.alet@wanadoo.fr](mailto:mairie.alet@wanadoo.fr)

**MENTIONS LEGALES**  
Edition et impression : Mairie d'Alet les Bains  
Responsable de l'édition : Stéphanie GUILHEM

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

### En Août à Alet

Alet en fête, ce n'est pas moins de 4 jours de festivités que nous avons pu partager ce premier week-end d'Août.

Nous avons commencé par un concert du collectif métissé offert par le Casino, avec une buvette et un stand restauration tenu par le Comité des fêtes et l'association des chasseurs .

Puis 2 soirées parfaitement organisées par le comité, qui a su relever le défi, de faire revivre la fête locale, avec concours de boules, repas et concert, sans oublier la tenue de la buvette.

Et pour finir, la journée du livre animée par l'association Anim'Alet, avec matériel ancien et dictée géante.



Exposition annuelle de l'Association des Artistes Alétois, un merveilleux partage des talents et des arts en général, peinture, collage, sculpture, céramique.....mention spéciale à Jean Martinez qui exposait pour la première fois à 98 ans .



En ce 15 Aout, fête de l'Assomption, a eu lieu une cérémonie religieuse dans les ruines de l'abbaye , afin de commémorer la gloire de Marie avec Dieu au terme de sa vie terrestre.

La commune a la chance de posséder deux magnifiques statues

-Une statue de la vierge en ivoire. Elle revient à l'église après 30 ans d'absence. Selon la légende, elle a été offerte par François 1er à la commune d'Alet qui avait versé 400 000 écus pour le faire libérer après la défaite de Pavie contre les armées de Charles-Quint. Preuve de la grande valeur de cette seule pièce, le musée du Louvre l'aurait revendiquée

-Une statue en bois, datant du 12e siècle, est également de toute beauté, elle aurait été retrouvée dans les décombres de la cathédrale .



Le vide grenier des chasseurs, un moment incontournable de l'été, des trouvailles, un bon repas, beaucoup, beaucoup de soleil.



Crédit photo La Croisé des images

Maria Slovakova a brillamment animé 3 ateliers découverte artistique . Enfants et adultes sont partis avec leurs œuvres et ses précieux conseils.

Peut être de nouvelles vocations.

Bravo à l'artiste et ses invités pour ce finissage et félicitations à l'heureux gagnant de l'œuvre originale de Maria.



### En Septembre à Alet

En partenariat avec le département, venez participer au spectacle-repas organisé pendant les Journées du Patrimoine, sur la place de la République à 18h30, le 16 septembre, 10 euros, inscription au Point Accueil Abbaye.

Dans cette comédie, on trouvera les sœurs Gloria et Gena Chauderon, personnages almodovariens en crise de la quarantaine ; deux enquêtrices INSEE pour une étude sur les pratiques domestiques des spectateurs ; du vin ; des enregistrements audios, un blind-test littéraire avec des lots à gagner ; du vin ; un cadavre d'homme dans un sac poubelle, une commémoration déguisée, du vin ; nous-mêmes, Angélique et Olivia, jouant nos propres étapes de création ; une révolution éco-féministe sur fond de comédie musicale, et bien sûr, encore du vin. Il y aura des lots à gagner, du pain à griller, du vin à servir, des actrices à éclairer, des couples-témoins, des vibromasseurs et des ardoises velleda.