

Après une année très perturbée par la pandémie, les adeptes de la « Gym Santé » proposée par l'Association MA VIE, étaient prêts pour une nouvelle saison. C'est avec plaisir et beaucoup d'enthousiasme que les adhérents ont pu recommencer les séances d'activités physiques avec Manon Monin. Les séances ont lieu tous les lundis de 16h5 à 17h45, à la salle des Fêtes. Les cours sont adaptés à tous et pour tous les âges. Au programme : entretien articulaire et renforcement musculaire, équilibre et coordination. Ce rendez-vous hebdomadaire est aussi l'occasion de se retrouver au sein d'un groupe et de rompre l'isolement.

SEPTEMBRE 2021
Dans le respect des mesures sanitaires

GYM SANTE SENIORS

ALET LES BAINS

TOUS LES LUNDIS
15H45 – 16H45

Salle des Fêtes, Rue des Thermes



Activités Physiques Adaptées (APA)
Equilibre, renforcement musculaire, souplesse, coordination, motricité, mémoire, etc.

Inscriptions et renseignements
Marion LAUZE 06 15 83 69 27
marionlauze@gmail.com / mavie.apa@gmail.com

moisenior
bien vieillir dans l'Aude

Bien dans sa tête pour bien vieillir

Animé par une intervenante spécialisée Brain Up
Un atelier pour prendre en main sa santé et son bien-être

Des séances pour comprendre ses émotions, apprendre à se sentir reconnu et valorisé, savoir s'affirmer face à certaines situations de tous les jours, et améliorer son bien-être au quotidien.
Les 5 séances auront lieu en présentiel

DATE
4
Novembre
2021
10h

LIEU
Alet-les-Bains
Salle des fêtes
Allée des Thermes

INFOS
Ateliers gratuits
places limitées
Inscriptions à l'abbaye auprès
de Mme GUILHEM
au 04.68.69.93.56

Proposé par
Brain Up Association
En partenariat avec
la commune

QUOTIDIEN ATELIER



Autonomie des seniors | Aude
Conférence des financeurs

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Pour toute inscription, il faudra fournir un certificat médical et présenter son pass sanitaire. 2 séances d'essai proposées.

Renseignements/inscriptions

Marion Lauze :
06 15 83 69 27
marionlauze@gmail.com



Ces ateliers sont organisés par des associations et structures mandatées par la conférence des financeurs pour la prévention et l'autonomie. Plus de renseignements au 04 68 69 93 56

Abbaye d'Alet-les-Bains

Mail : accueilabbaye@aletlesbains.com
Site : www.aletlesbains.com



LA GAZETTE D'ALET

N°12 OCTOBRE 2021



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

En accord avec sa démarche de Développement durable, 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 communiquer votre mail pour connaître toutes les nouvelles..

Les services de la mairie
Du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h
et le vendredi seulement le matin de 10h à 12h
Pour tout renseignement
04 68 69 95 00
Pour vos visites le port du masque est obligatoire.

Prochaine collecte des encombrants :
le 26 octobre. Pensez à vous inscrire en mairie, afin de préserver la beauté de notre village, veillez à ne sortir les encombrants que le lundi soir. La collecte des déchets verts reprend le 13 octobre suivi du 27 octobre.



Remise officielle du label Station Verte, à Mme Tafforeau, par Mr Castel, Maire de Quillan et Trésorier de l'Association Station Verte, en présence de Didier Aldebert, Président de l'Adt et Jean-Philippe Brousse, Directeur de l'Office de Tourisme intercommunal. Tous les acteurs touristiques locaux, les Présidents d'associations culturelles et sportives, ainsi que les élus avaient été conviés. Merci à tous ceux qui se sont associés à cet événement

Obtenu en décembre 2020, ce label accompagne les communes de moins de 10 000 habitants soucieuses de proposer un tourisme tourné vers la nature et les activités de plein air et désirant développer un tourisme authentique, humain et respectueux de l'environnement.

POUR JOINDRE LA MAIRIE
Téléphone : 04.68.69.95.00
Ou par mail : mairie.alet@wanadoo.fr

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

EN SEPTEMBRE A ALET

Les Journées du Patrimoine 2021 à Alet les Bains ont été propices à de belles et enrichissantes rencontres. Près de 130 personnes sur 2 jours ont pu visiter gratuitement l'Abbaye et profiter du talent de 3 artistes locaux Maria Slovakova, Lilib et Eef Lentges. Malgré une averse vigoureuse en fin d'après midi, une dizaine de personnes passionnées ont écouté l'expertise de Julien Foltran. Un apéritif était offert par la commune pour clore cette humide, mais belle journée. Merci à Richard Audabram, Benoit Poix, Nicolas de Léon, Julien Foltran et nos artistes pour avoir brillamment animés ce week end.



Pré commande

Le livre intitulé « vivre en ville, près d'une abbaye » n'est plus disponible dans la boutique de l'Abbaye, nos derniers exemplaires ont été vendus pendant la conférence.

Nous avons d'ors et déjà de la demande pour repasser commande, mais pour que cette dernière soit faite au plus juste, nous aimerions savoir qui serait intéressé par cet ouvrage. Les cadeaux de fin d'année approchent, un beau livre à offrir ou à s'offrir.



Nouvelle rentrée pour Maria Massimi, Claire Ricouly, Béa Le vayer et Isabelle Normand. Une école dans un village c'est un peu le point central de rencontre des parents et des enfants, matin et soir ou telle une ruche, tout ce petit monde s'anime. Quelle chance pour ces enfants d'évoluer dans une école de village, tout est mis en place pour leur bien-être avec un apprentissage de grande qualité.

EN OCTOBRE A ALET



L'Estive propose le 9 et 10 octobre, « les trois mousquetaires », d'après l'œuvre d'Alexandre Dumas. Avec insolence et humour, le collectif ferraille au fil des épisodes dans différents lieux, conçus comme un parcours à suivre pour les spectateurs. Spectacle tout public, réservation obligatoire au 05 61 05 05 55

Lidwine Cavelier, l'Association Anim'Alet, la municipalité et la Ligue contre le cancer s'associent pour un bel événement, le samedi 16 octobre, lancement d'OCTOBRE ROSE dans la Haute Vallée.

Venez participer à cette belle cause, soyons généreux et solidaires.

Octobre Rose
Haute Vallée de l'Aude - Alet les bains
16 Octobre 2021



Rassemblement - Salle des fêtes - 9h

Participation : 5€ au profit de la ligue - Départ de la marche - 9h30/11h30

Pot de l'amitié pour les participants
Repas sorti du sac - Boissons et café offerts

Après-midi de sensibilisation et de dépistage

13h30 Lancement Octobre rose par le Président de la Ligue Contre le Cancer- Abbaye d'Alet
Ouverture des débats par le Professeur Henri Roché

Défilé de vêtements, Stands conseils, Maquillage, Coiffure, Relooking

Tombola : 2€ le billet - Tirage à 18h

Association Anim'ALET - 6 rue de l'ancienne Maire 11580 ALET
LES BAINS Mail : animalet@outlook.fr
Renseignements : 06 25 22 42 86 ou 06 52 10 40 41



Respect des mesures sanitaires en vigueur

INPS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Le Point Accueil Abbaye change ses horaires pour Octobre
La boutique vous accueille du lundi au vendredi de 14h à 18h et le week end de 10h à 12h et de 14h à 18h

