



Lou Nisanès

Dans ce numéro :

- Cimetière
- Déclaration de catastrophe naturelle
- Attention arnaque
- Santé
- Réglementation municipale



SOMMAIRE

Page 2

Mot du maire

Page 3

Réalisation

Etat civil

Cimetière

Re adressage

Pages 4-5

Budget
Communal

Page 6-7

Réglementation

Déchet sauvages

Bruit

Débroussaillage

Commémorations

Page 8-9

Associations

LGV

Page 10

Informations
diverses

LGV

Page 11

Santé

Page 12

Attention
arnaques



Le mot du maire

Nizannaise, nizanais, chers amis

Comme de tradition, ce printemps le Conseil Municipal a débattu des orientations budgétaires de la commune et a voté le budget annuel. Ce bulletin fait écho du compte administratif 2022 et du budget prévisionnel 2023. C'est dans une période contrainte et compliquée qui nous demande une extrême vigilance, que nous avons élaboré ce budget.

Nous avons axé nos objectifs pour cette année 2023 :

- Sur l'amélioration énergétique des bâtiments et des économies de fluides:

*l'installation d'éclairage LEDS sur toute la commune avec baisse d'intensité de minuit à 5 heures du matin, en attente de la réalisation.

*La rénovation thermique du bâtiment mairie/école est lancée, les travaux devraient débuter cet été.

- Sur l'aménagement et la sécurité :

*la sécurisation des carrefours de la route de Mourey et la Départementale 3, ainsi que de la route de Lesbarres et la Départementale 222. Les études sont en cours.

*l'aménagement du Bourg, dont nous attendons les autorisations, devrait être effectif dans les mois à venir.

Je tiens à remercier l'équipe municipale qui m'entoure, pour son engagement et son implication au quotidien, avec toujours le même état d'esprit : vous servir avec passion et humilité.

Je veux également remercier chaleureusement tous les agents communaux pour leur collaboration et leur professionnalisme pour la bonne marche des services et l'aboutissement de nos projets. Ils nous prouvent au quotidien combien le travail est essentiel à la bonne marche de notre société, comme il est fondamental dans l'épanouissement de tout homme. Le travail s'il est tout d'abord nourricier, est aussi socialisant, gratifiant et surtout il transforme le monde. Rendons au travail sa juste valeur.

Je veux, ici, avoir une réelle sympathie pour les personnes qui sont en recherche d'emploi, pour celles qui souffrent de ne pas être intégrées à la société ou de participer à la construction du monde. Nous vous attendons, comme chacune des Nizannaises et chacun des Nizanais, dont vous êtes, dans notre destinée commune : Le Nizan.

L'identité du Nizan, c'est le bonheur de vivre, le partage, la générosité et la fraternité. Tout cela grâce à l'engagement sans faille des associations Nizannaises. Je vous invite, toutes et tous, plus que jamais à faire vivre nos associations. Si vous n'êtes pas encore bénévole dans l'une d'entre elles, franchissez le pas et devenez les artisans de la vitalité communale.

Je vous souhaite un bon printemps et un bel été en douceur. Profitez de ce temps pour apprécier la beauté de nos paysages, le réconfort de moments conviviaux, la joie de se retrouver et de partager, le bonheur de découvrir.

Soyez assurés de mon sincère dévouement.

Michelle Labrouche

Votre commune
vous informe sur
Panneau Pocket



SINON, FLASHEZ-NOUS !



TRAVAUX ET ACHATS DIVERS (janvier 2023 à mai 2023 »)

Révision du tracteur de la commune	1 044,50 € ttc
Elagage et coupe d'arbres en bordure voie	4 050,00 € ttc
Réfection thermique d'un logement communal	14 737,99 € ttc
Dépannage climatisation salle polyvalente	929,68 € ttc
Achat d'une débroussailleuse	1 510,81 € ttc
Achat d'un frigidaire salle polyvalente	584,00 € ttc
Installation chauffe-eau à	656,00 € ttc
Solde étude réaménagement du cimetière	3 360,00 € ttc

Etat civil de janvier 2023 à mai 2023

Bienvenue à tous les nouveaux arrivants.		Sincères félicitations aux jeunes époux	
M. et Mme STAUB Guillaume	38 impasse des Mimosas	M. BIBENS Valentin et Melle BERNARDO Abygaël	le 25/02/2023
Mme BELANGER Manon	1576 route des Trois	M. STAUB Guillaume et Melle ROLLAIN Ophélie Colette Fanny	le 15/04/2023
Naissances : Tous nos vœux et félicitations aux parents		Ils nous ont quittés : Sincères condoléances aux familles et amis	
de CHERADE de MONTBRON Margot	née le 13/01/2023 à Talence	M. Frank GRONEMAN	le 23/02/2023 à LA RÉOLE
Lina AMAOUN	née le 31/01/2023 à Langon	Mme Paulette LEGLISE	le 12/03/2023 à LE NIZAN
Jules PRADAL	né le 14/04/2023 à Langon		

CIMETIÈRE : réglementation des concessions

Une concession funéraire désigne un emplacement de terrain nu dans un cimetière sur lequel **vous pouvez acheter l'usage, mais pas le terrain.**

1/ REGLEMENT DU CIMETIERE.

Consultable en Mairie, il peut vous être envoyé par mail à votre demande.

2/ ACHAT DES CONCESSIONS.

Bon nombre de monuments funéraires de notre cimetière n'ont pas été acquittés. **Nous vous demandons de vous assurer de vos titres de propriétaire et d'en aviser la Mairie.** A défaut, il vous est possible de régulariser la situation. Au-delà de la date de fin de procédure (prin-

temps 2024), les emplacements seront automatiquement restitués à la commune.

3/ ENTRETIEN DES CONCESSIONS

Les propriétaires ou les ayants-droits d'une concession sont tenus de maintenir la tombe en bon état. C'est à dire de garantir l'étanchéité du caveau, nettoyer la pierre tombale, prendre soin des plantes ou des fleurs de votre tombe, rénover la sculpture... Tous les aménagements et les travaux sont à leurs frais. (Les gros travaux nécessitent une déclaration préalable en Mairie).

Une concession non entretenue (un bouquet ou une plante ne sont pas signes d'entretien !) peut être considérée abandonnée, et reprise par la Mairie. Article L. 2223-17 du Code Général des collectivités territoriales

RÉ ADRESSAGE ET MODIFICATION D'ADRESSE

Les services de la Poste insistent sur la nécessité de modifier, au plus vite, auprès de tous vos interlocuteurs (banque, assurances,...).

Dans quelques mois, tout courrier établi à l'ancienne adresse sera renvoyé à son expéditeur.

ARRETE DE CATASTROPHE NATURELLE

La commune a été reconnue en état de catastrophe naturelle au titre des mouvements de terrains différentiels consécutifs à la sécheresse de 2022 et à la réhydratation des sols en Gironde
Arrêté interministériel du 3 avril 2023

Paru au Journal Officiel du 3 mai 2023

Les sinistrés ont 30 jours pour faire une déclaration de sinistre à leur assureur à partir de la date de parution de l'arrêté au J.O.

BUDGET MUNICIPAL 2023

BUDGET DE FONCTIONNEMENT

VUE GLOBALE

Recettes/Dépenses	Budget 22	Réel 22	Budget 23	Réel/Bud 22	Bud 23/Bud 22
Dépenses	503 143	335 688	557 046	- 33,28 %	+ 65,94 %
Recettes	503 143	376 887	557 046	- 25,09 %	+ 47,8 %
Solde	0				

DETAIL DES RECETTES

Recettes/Dépenses	Budget 22	Réel 22	Budget 23	Réel/Bud 22	Bud 23/Bud 22
Produits financiers/ Atténuation charge	200			—	—
Dotations & participations	113 365	114 866	114 682	+ 1,32 %	- 0,20 %
Excédents antérieurs reportés	142 854		170 838	—	—
Impôts et taxes	204 439	216 604	225 826	+ 7,10 %	+ 4,25 %
Produit des services	31 285	30 731	30 700	- 1,77 %	- 0,10 %
Autres produits	11 000	14 686	15 000	+ 33,51 %	+ 2,14 %
Total	503 143	376 887	557 046	- 25,09 %	+ 47,8 %

DÉTAIL DES DEPENSES

Recettes/Dépenses	Budget 22	Réel 22	Budget 23	Réel/Bud 22	Bud 23/Bud 22
Autres charges de gestion courante	53 700	49 007	55 409	- 8,74 %	+ 13,06 %
Charges à caractère général	200 427	104 389	179 321	- 47,92 %	+ 71,78 %
Charges de personnel	179 200	168 250	187 000	- 6,11 %	+ 11,14 %
Charges financières	7 115	6 817	8 825	- 4,19%	+ 29,46 %
Charges exceptionnelles	2 000		2 000	—	—
Dotations aux amortissements	7 225	7 225	7 225	0 %	0 %
Dépenses imprévues	30 000		30 000	—	—
Transferts entre sections	23 476		87 266	—	—
Total	503 143	335 688	557 046	- 33,28 %	+ 65,94 %

TAXES

	Taux votés	Produit 2023 attendu	Variation en %	Moyenne Département
Foncier bâti	38,13 %	125 791 €	6,73%	44,23%
Foncier non bâti	48,06 %	11 438 €	8,18 %	56,49%
Taxe d'habitation		5 399 €	17,09 %	24,83 %
		142 628 €	+ 7,28 %	

Nous avons décidé cette année encore (pour la 5^{ème} année consécutive) de ne pas augmenter les taux d'imposition (foncier bâti et non bâti et la taxe d'habitation pour les résidences secondaires).

Cependant les bases étant indexées à l'inflation, l'augmentation de votre impôt foncier sera de 7.1%.

BUDGET D'INVESTISSEMENT

BUDGET MUNICIPAL 2023

VUE GLOBALE

Recettes/Dépenses	Budget 22	Réel 22	Budget 23	Réel/Bud 22	Bud 23/Bud 22
Dépenses	150 410	105 949	228 298	- 29,56 %	+ 115,48 %
Recettes	150 410	90 104	241 273	- 40,09 %	+ 167,77 %
Solde	0				

DETAIL DES RECETTES

Recettes/Dépenses	Budget 22	Réel 22	Budget 23	Réel/Bud 22	Bud 23/Bud 22
Opération financière	99 051	62 772	110 665	- 36,63 %	+ 76,3 %
Mairie + annexes	8 000	8 000	8 000	0 %	0 %
Ecole	5 223	5 223	69 986	0 %	+ 1239,96 %
Voirie et réseaux			2 622	—	—
Bâtiments communaux	38 136	14 109	—	- 63 %	—
Immeuble communal Bourg			50 000	—	—
Total	150 410	90 104	241 273	- 40,09 %	+ 167,77 %

DÉTAIL DES DEPENSES

Recettes/Dépenses	Budget 22	Réel 22	Budget 23	Réel/Bud 22	Bud 23/Bud 22
Opération financière	28 678	25 717	30 285	- 3,60 %	+ 17,76 %
Mairie + annexe	15 000	5 906	3 106	- 60,63 %	- 47,41 %
Cimetière	11 808	11 808	3 360	0 %	- 71,54 %
Acquisition matériel	10 515	3 015	2 000	- 71,33 %	- 33,67 %
Terrain	800		6 000	—	—
Stade	4 521	1 521		- 66,36 %	- %
Ecole	3 106		111 894	—	—
Voirie et reseaux	5 519	4 822	21 653	- 12,63 %	+ 349,05 %
Bâtiments communaux	70 463	53 160		- 24,56 %	—
Immeuble communal Bourg			50 000	—	—
Total	150 410	105 949	228 298	- 29,56 %	+ 115,48 %

Remarques

Budget de fonctionnement :

C'est toujours avec une extrême vigilance que nous gérons les fonds communaux. Il n'y a pas de petites économies, nous entreprenons nous-mêmes tout ce qui peut être de notre compétence : bâtiments, voirie, aménagement intérieur

Budget d'investissement :

Comme nous l'avons déjà mentionné, la bonne gestion des dépenses de fonctionnement de la commune permet d'équilibrer par autofinancement le budget d'investissement.

REGLEMENTATION

DELIBERATION DEPOTS DE DECHETS SUR LA COMMUNE

Le conseil municipal,

VU le Code Général des Collectivités Territoriales, notamment l'article 2212-2

VU le code de la Sécurité Intérieure notamment les articles L511-1, L512-4, L512-5, L512-6.

Vu la loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire

Vu l'article L 541-3 du Code de l'environnement

Vu le code pénal, notamment ses articles R. 632-1, R. 635-8, R. 644-2 et R. 711-1 ;

Vu le code de procédure pénale, notamment ses articles R. 15-33-29-3 et R. 48-1 ;

Vu le règlement sanitaire départemental de la Gironde

Vu l'article L. 541-46 du Code de l'environnement

Vu la recrudescence d'actes d'incivilités environnementales concernant le non-respect de la législation rappelée ci-dessus

Vu que ces dépôts sauvages portent atteinte à la salubrité publique et à l'environnement,

Vu le préjudice financier causé à la commune pour les frais d'enlèvement et l'utilisation des ressources humaines

Considérant qu'il y a lieu de garantir la salubrité publique et la propreté de la commune

Considérant que le service de collecte et d'élimination des ordures ménagères est mis en place pour tous et qu'il convient de le respecter,

Considérant que les dépôts sauvages ainsi que les dépôts d'ordures et déchets dans les poubelles communales sont des infractions et représentent une charge financière pour la collectivité.

Le montant de l'amende, est fixé comme suit :

• **75 euros** pour un dépôt d'ordures, de déchets, de déjections, de matériaux, de liquides insalubres, en dehors des containers destinés au ramassage hebdomadaire effectué par le SICTOM, par l'article R. 635-8 comme le disposent les articles R-632-1 du code pénale et R541-76 du Code de l'Environnement.

• **250 euros** pour un dépôt, abandon ou déversement, en un lieu public ou privé par un particulier dans des conditions contraires aux dispositions du Code de l'Environnement comme le disposent les articles L.541-3 et L.541-2 du Code environnement.

• **350 euros** pour un dépôt, abandon ou déversement, en un lieu public ou privé par une personne morale dans des conditions contraires aux dispositions du Code de l'Environnement comme le disposent les articles L.541-3 et L.541-2 du Code environnement.

Le Conseil Municipal, après en avoir délibéré, décide

- D'APPROUVER la mise en place d'un tarif d'amende lors des dépôts sauvages commis sur le territoire de la commune,

- D'APPROUVER les montants proposés ci-dessus ; Et précise que ces tarifs sont entrés en vigueur à compter du 11 avril 2023

NUISANCES SONORES

Les effets du bruit sur la santé dépassent la sphère auditive et mettent en jeu tout l'organisme qui ne s'habitue pas au bruit.

En Gironde, l'**Arrêté Préfectoral du 22 avril 2016** (voir site de la Mairie), relatif aux bruits de voisinage s'applique. Il régit notamment les horaires des travaux de bricolage :

- les jours ouvrables : de 8 h 30 à 12 h 30 et de 14 h 30 à 19 h 30
- le samedi : de 9 h à 12 h et de 15 h à 19 h
- le dimanche et jours fériés : de 10 h à 12 h

Il oblige les propriétaires d'animaux à prendre toutes mesures propres à éviter une gêne pour le voisinage.

Il interdit tout bruit gênant par son intensité mais accorde des dérogations aux agriculteurs uniquement en période de récolte ou aux organisateurs de festivités.

Attention, même avant 22 heures, tout bruit gênant peut être sanctionné



REGLEMENTATION

DEBROUSSAILLEMENT

Un terrain débroussaillé permet au feu de passer sans provoquer de grands dommages et facilite le travail des sapeurs-pompiers.

Le code forestier institue des obligations légales

de débroussaillage, notamment l'obligation de **débroussailler sur 50 mètres tous les abords de constructions** lorsqu'elles se trouvent dans, ou à moins de 200 mètres d'une forêt ou d'un espace naturel. Les voies d'accès doivent être libérées, les arbres et les branches situés à moins de 3 mètres des maisons doivent être supprimés, et les arbres et plantes mortes ou malades doivent être éliminés. Il

est obligatoire d'élaguer les arbres et de laisser 3 mètres entre deux houppiers, les arbustes sous les arbres doivent être supprimés et les vé-

gétaux coupés doivent être évacués en les portant en déchetterie ou en les broyant,

C'est au **propriétaire de la construction de débroussailler** et non au propriétaire forestier voisin qui n'a pas

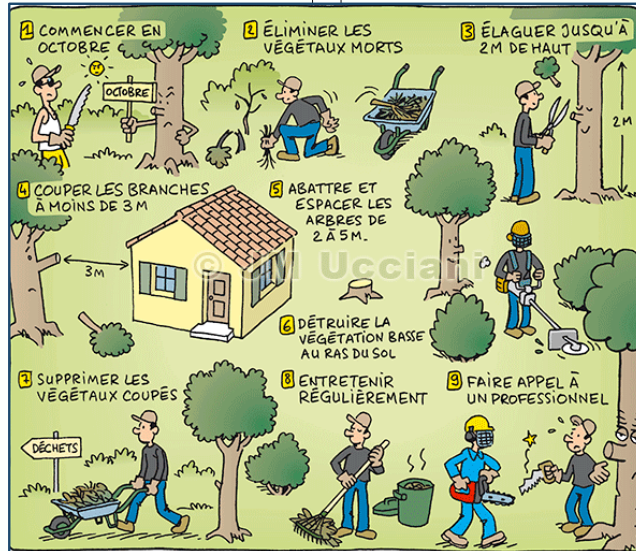
demandé qu'une maison vienne s'installer à côté de sa forêt. Ce n'est pas à ce dernier d'assurer la sécurité d'une habitation qui n'est pas la sienne.

C'est le maire qui est responsable du contrôle de la mise en œuvre des obligations légales de débroussaillage aux abords des constructions et équipements de toute nature.

Le maire peut réaliser lui-même les contrôles, ou mandater des personnels assermentés dont les agents de l'ONF font partie.

Le préfet peut se substituer en cas de carence du maire. Ce-

lui-ci a également la charge du contrôle des OLD (Obligations Légales de Débroussaillage) sur les enjeux linéaires (routes, voies ferrées...).



COMMÉMORATIONS

Quelle est donc cette grande énigme de l'histoire, cet instinct qu'ont les hommes à se faire la guerre ? Comme s'ils en oubliaient l'horreur. Ce processus recommencé de génération en génération, comme si les ruines de la guerre précédente n'enseignaient rien. Et l'histoire, encore aujourd'hui, se renouvelle à nos portes. Alors que rien ne nous fasse oublier, et commémorons.

Le 19 mars 1962 (guerre commencée le 1^{er} novembre 1954, la France mobilisa au total 1,5 million d'appelés du contingent) est le jour anniversaire du cessez-le-feu en Algérie. Cette journée permet de commémorer les accords d'Évian du 18 mars 1962, de rassembler et rendre hommage à toutes les victimes civiles ou militaires qui sont tombées durant la Guerre d'Algérie et les combats au Maroc et en Tunisie. Le retour de ces jeunes, si douloureusement marqués par une guerre si cruelle, fut totalement indigne au vu des dangers auxquels ils avaient été exposés, et des sacrifices qu'ils avaient consentis. Cette date évoque aussi le début d'une tragédie pour les harkis, massacrés dans les semaines qui suivirent, au mépris des accords d'Évian.

Aujourd'hui, 61 ans plus tard, il semble, qu'au plus haut sommet de l'Etat, une nouvelle page veuille se tourner pour une juste reconnaissance collective pour nos soldats.

Le 8 mai 1945 marque la fin de la **Seconde Guerre mondiale en Europe**, avec la capitulation de l'Allemagne nazie. Cependant la guerre se poursuit en Asie en particulier entre les États-Unis et le Japon. (Hiroshima : 6 août 1945, puis Nagasaki le 9 août 1945) et l'attaque soviétique en Mandchourie. La signature de la capitulation japonaise le 2 septembre 1945 marque la **fin véritable de la Seconde Guerre mondiale**. Dans cette 2^{ème} guerre mondiale, 1939-1945, ce sont des jeunes Nizanais qui ont perdu la vie dans les combats. En France, c'est la Loi du 2 octobre 1981 qui établit le 8 mai comme fête légale fériée.

Commémorer pourquoi?

Se souvenir du sang versé, le prix de notre liberté. Un prix qui, hier comme aujourd'hui, augmente à chaque renoncement, à chaque fois que nous oublions notre passé. Ecouter des Anciens combattants Nizanais, accepter ce pan de notre histoire collective dans son extrême complexité, afin que leur témoignage ne disparaisse pas avec eux et qu'il inspire ceux qui s'imaginent leur liberté définitivement acquise.

Nous vous invitons:

Journée du souvenir

le samedi 11 novembre 2023.

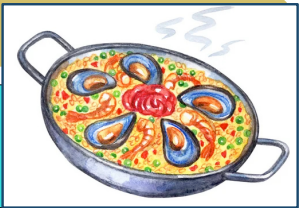
(Commémoration, témoignages, repas)

ASSOCIATIONS

CERCLE DE LA GARE

14 juillet soirée paella

Réserver auprès de Dominique Mounillot au 05 56 25 63 18



UNION SPORTIVE NIZANAISE

La saison de l'USN se termine, avec honorabilité, à quelques points du Podium.

Nos jeunes U6 et U7 (6 et 7 ans), ont fait une saison pleine, alternant les plateaux et les entrainements du samedi matin.



Notez sur vos agendas le traditionnel

Tournoi de Sixte sur le stade municipal le 11 juin.

Journée conviviale, restauration sur place.

Le non moins traditionnel **vide grenier** est également prévu, surveillez « PanneauPocket » pour en connaître la date, et y venir nombreux.


Je remercie les dirigeants, les joueurs, les bénévoles, les supporters et les parents pour leur implication dans la vie de notre Club.

Pour la saison prochaine, nous sommes à la recherche de joueurs et dirigeants afin de compléter nos effectifs.

Eric LEGLISE, Président (06 75 30 84 98)

COMITÉ DES FÊTES

COMITE DES FETES LE NIZAN



**Venez Nombreux
On Compte Sur Vous**

Nombre de places limitées, réservations avant le 30 Mai

► TARIFS du repas du Samedi 03 Juin

Adultes : 22 €
Enfants : 8 € (de 6 à 12 ans)
Pitchoune moins de 5 ans: offert

JENDROWIAK Pascal : 06 15 03 56 41
FRIQUET Véronique : 06 18 40 44 14
PRADAL Ludovic : 06 74 67 78 23

Le Nizan en fête

Les 2 , 3 et 4 JUIN 2023

Vendredi 2 Juin 2023
► 21h CONCOURS DE BELOTE
9€ par participant, un lot par participant, tourin offert

Samedi 3 Juin 2023
► Fête foraine tout le week-end
Chaises volantes, autos tamponneuses, tir à la carabine, pêche aux canards, manège pour enfants, machines à pièces, confiserie, restauration sur place.

► Balade en poneys organisées par le Poney Club de Bazas tout le week-end

► Repas et soirée dansante animé par DJ Yann
Avec apéritif ouvert à tout le monde et animé par les Fifres de Gans à partir de 19h30

Menu: Entrée, jambon grillé gratin tomate provençale, fromage salade, dessert glacé, café et vins compris (voir au dos pour réservation)

Dimanche 4 Juin 2023
► A partir de 10h: PLACE DU NIZAN
Marché gourmand
avec restauration sur place (sans réservation)

► 14h: concours amical de pétanque organisé par la pétanque Nizanaise (tirage au chapeau des équipes)
5€ par participant, nombre d'équipes limitées

► de 16h à 18h30: Folklore LOUS DE BAZATS

► 19h: tirage de la bourriche. Nombreux lots à gagner dont premier lot, une plancha.

ASSOCIATIONS

SOCIETE DE CHASSE LE NIZAN-AUBIAC

Didier LABAT, président de la Société de chasse LE NIZAN-AUBIAC annonce que l'Assemblée Générale aura lieu

à la **Salle des fêtes du NIZAN le 21 juillet à 21h.**

Ce sera l'occasion pour le président de la chasse, outre l'ordre du jour classique, de rappeler les stratégies en termes de sécurité, de biodiversité et de défense du secteur.

INFORMATIONS DIVERSES

ASPA QUES AQUO ?

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées, autrefois appelée « minimum vieillesse », garantit un minimum de ressources aux retraités de plus de 65 ans. Un bénéficiaire sur 2 ne la demande pas, il nous a paru judicieux de vous rappeler ce droit, car elle n'est jamais versée automatiquement.

Conditions : vos ressources annuelles ne doivent pas excéder 11 533,02€, si vous êtes seul ou

17 905,06€ si vous êtes en couple : minimum que vous devez percevoir, L'ASPA est la différence que vous percevrez. Le fait de travailler ne réduit pas l'allocation si le revenu issu de votre activité ne dépasse pas 30% du SMIC.

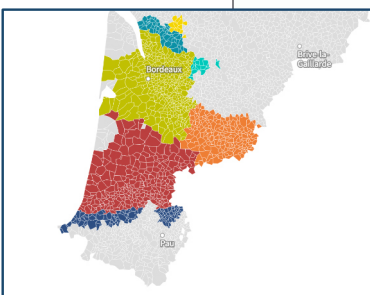
Rapprochez-vous de votre caisse de retraite pour en faire la demande. N'hésitez pas à vous faire aider, **prenez contact avec la Mairie**, les élus vous accompagneront dans vos démarches.

LA LGV (Ligne à Grande Vitesse) ET LE GPSO (Grand projet Sud Ouest)

De nouvelles taxes pour 2023

Malgré les nouvelles directives gouvernementales visant à plus d'économies pour aider à la transition climatique, et la volonté du président de soutenir et financer les déplacements en région, le chantier de la LGV avance.

Ce projet de Lignes à Grande Vitesse, **imaginé il y a plus de 30 ans, ne répond plus aux besoins et aux enjeux actuels** : transport du quotidien, sobriété énergétique, préservation des sols en cours d'artificialisation galopante, maintien des forêts et des zones humides...



Communes concernées en Nouvelle-Aquitaine

Projet déficitaire maintenu en temps de crise il sera toutefois financé par de **nouvelles taxes pour les collectivités locales et les contribuables** par arrêté publié au Journal officiel le 1^{er} janvier 2023

Si le montant individuel exact n'est pas encore connu, cet impôt devrait rapporter **24 millions d'euros par an** et être prélevé sur de nombreuses décennies. Sont concernées : les personnes, physiques ou morales, assujetties à la taxe foncière, à la taxe d'habitation sur les résidences secondaires et à la cotisation foncière des entreprises.

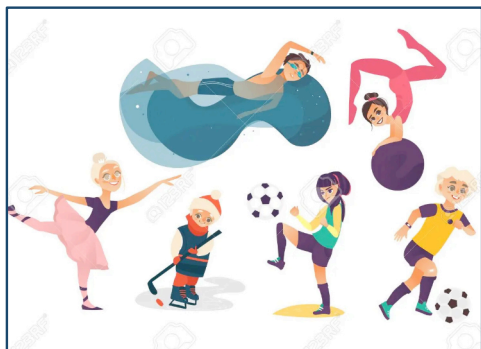
CULTE

L'Association ENFANTS DE NAZARETH organise un pèlerinage en Israël **du 11 au 22 octobre 2023.**

Avec ses paysages contrastés et ses lieux saints, la Terre Sainte invite à découvrir les lieux et les événements fondateurs de la religion chrétienne, son point d'ancrage. Accompagnement spirituel et guide francophone.

Pour tout renseignement, contacter Michelle Labrouche





« Et si on se (re)mettait au sport ! »

Avec les beaux jours, l'envie de bouger revient. Pourquoi ne pas regonfler ses pneus et reprendre son vélo, appeler les amis(es) pour faire une balade, jouer au ballon avec ses enfants ou petits enfants ?

Le sport est bon pour la santé à tous les âges, et faire du sport avec ses enfants est une bonne « rampe de lancement » pour eux.

Nous savons maintenant que les jeunes étant de plus en plus attirés par les écrans, ils « bougent » de moins en moins.

L'activité physique a de nombreux avantages : elle favorise une croissance et un développement sains, augmente la dépense énergétique, active les capacités cardiovasculaire et respiratoire, ce qui prévient l'installation de l'obésité, du diabète, des maladies du cœur et de certains cancers.

Les enfants sportifs ont une meilleure estime d'eux-mêmes et ont davantage confiance en eux. Ils apprennent à accepter l'échec et à rebondir. Ils tissent des liens, c'est une occasion pour eux de développer des compétences sociales et des relations avec les autres.

Le plaisir est la 1^{ère} motivation pour faire du sport, ceci est prouvé scientifiquement.

L'activité physique améliore l'humeur, réduit le stress et l'anxiété, permet de mieux dormir. Dans le cadre scolaire, il est reconnu que 30 minutes d'activité physique par jour augmentent les capacités d'attention, la classe est plus calme et de par la même, les résultats scolaires s'en trouvent souvent améliorés.

Dernier point important : la NOYADE reste la 1^{ère} cause de MORTALITÉ chez l'enfant.

Sans vouloir faire de vos enfants des compétiteurs, il est essentiel qu'ils sachent nager au moins 25 mètres et qu'ils puissent se sortir d'une situation difficile dans l'eau.

Alors, à vos baskets et passez un très bon été.

LA SIESTE SANS COMPLEXE

Offrant un regain d'énergie pour le reste de la journée, la sieste n'est certainement pas une habitude de paresseux.

IDÉALE POUR RAFRAÎCHIR LE CERVEAU

Jeunes ou moins jeunes, nous sommes tous concernés par une diminution de nos capacités d'attention en début d'après-midi, car celles-ci suivent les fluctuations de nos rythmes circadiens. La sieste rétablit un bon niveau de vigilance, notamment chez les personnes qui se sentent un peu somnolentes après le déjeuner. La sieste agit également sur nos capacités mémorielles, sans compter que ce petit somme après le déjeuner exerce un effet positif sur l'humeur.

UNE ALLIÉE DE LA LONGÉVITÉ.

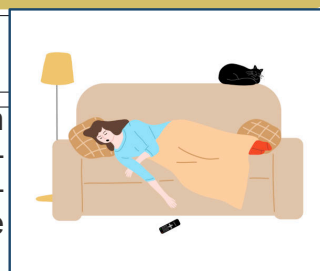
La sieste diminue la pression artérielle et le taux de cortisol (une des hormones du stress). La sieste participe à une saine et longue vie. Parce qu'elle restaure le niveau d'énergie, elle permet d'être plus actif physiquement le reste de la jour-

née et d'avoir une alimentation plus équilibrée, sans « craquages » alimentaires, souvent liés aux coups de fatigue et de stress.

BÉNÉFIQUE QUAND ELLE EST COURTE.

La durée idéale de la sieste se situe entre 20 et 30 minutes. Pas plus longtemps afin de ne pas réduire la pression du sommeil pour la nuit suivante, car cela pourrait provoquer des difficultés d'endormissement. Gérer sa durée est indispensable, quitte à mettre un réveil. S'allonger dans le calme est aussi une bonne façon de récupérer.

15 % des 65-74 ans seulement font la sieste. Ils sont ensuite 25 % dans la tranche d'âge des 75-85 ans, ce qui reste largement minoritaire. Les seniors seraient-ils donc vraiment trop occupés tout au long de la journée pour trouver le temps d'un petit somme ?



INFORMATIONS DIVERSES

ATTENTION ARNAQUES

Faux mail de remboursement des impôts :

Des mails reproduisant l'en-tête du site impots.gouv.fr et signés de la Direction générale des finances publiques (DGFIP) colportent a priori une bonne nouvelle : vous bénéficiez d'un remboursement d'impôt. Et pour le recevoir, il suffit de remplir un formulaire. Attention, il s'agit d'arnaques, devenues si fréquentes que la DGFIP s'est vue contrainte de clôturer des comptes ciblés par des tentatives de piratage de manière préventive.

Arnaques au PV par mail ou par SMS,

Vous avez reçu un message vous annonçant que vous devez payer une amende ? Ne l'ouvrez pas.

Les escrocs visent les automobilistes. Le scénario ? Vous êtes accusé de n'avoir pas réglé une amende dans les temps ou bien d'avoir commis un excès de vitesse. Il s'agit en réalité de tentatives de hameçonnage dont les initiateurs ne souhaitent qu'une chose : s'emparer de vos données personnelles et numéros de carte bancaire. Les escrocs créent un sentiment d'urgence pour effrayer leurs cibles et les forcer à rentrer leurs données dans un formulaire.

Carte Vitale : attention aux faux messages

Un mail ou un SMS vous propose de renouveler votre carte Vitale ? Fuyez ! Cette arnaque vise vos données personnelles. Un mail identique ou ressemblant arrive dans votre boîte mail ? N'y donnez pas suite, n'ouvrez surtout pas de pièce jointe et signalez le message suspect via [Signal Spam](#) ou [Pharos](#), la plateforme dédiée à la lutte contre les contenus illicites sur Internet. Si vous recevez ce message par SMS, transférez-le au 33700. La

vraie Assurance maladie, elle, ne vous demandera **jamais** « de confirmer votre identité et numéro de carte bancaire pour vous envoyer votre carte Vitale ».

Conseils :

1/ Ne communiquez aucune information personnelle par mail. Les administrations, les banques et les entreprises ne cessent de le rabâcher : ils ne vous demanderont jamais vos coordonnées personnelles et bancaires, vos mots de passe ou vos identifiants par courrier électronique, SMS ou lors d'un appel.

2/ Créer des mots de passe solides

Garantissez la sécurité de vos comptes internet en créant des mots de passe plus complexes, par exemple :

Employez le plus de caractères possible, au moins douze dans l'idéal. Plus votre mot de passe sera long, plus il faudra de temps pour le craquer lors d'une « attaque par force brute » (qui consiste à tester toutes les combinaisons possibles de caractères).

N'utilisez jamais le même mot de passe pour plusieurs sites ! C'est particulièrement risqué car, si ce mot de passe est découvert, tous vos comptes seront accessibles.

Face à tout message suspect, reçu par mail ou SMS, un outil de diagnostic gratuit est aussi disponible en ligne 24h/24 sur

Cybermalveillance.gouv.fr

DEMARCHAGES TELEPHONIQUES

Numéros interdits aux démarcheurs	Numéros autorisés aux démarcheurs	Numéros réservés aux livreurs, SAV, chauffeurs...
06 07	09 48 09 49	09 37 09 38 09 39
	01 62 01 63	
	02 70 02 71	
	03 77 03 78	
	04 24 04 25	
	05 68 05 69	

De nouvelles règles relatives au démarchage téléphonique sont entrées en vigueur le 1^{er} janvier 2023. Les plateformes commerciales ne pourront plus utiliser de numéros mobiles (commençant par 06 ou 07). Elles devront obligatoirement utiliser un identifiant commençant par des numéros précis.

Depuis le 1^{er} janvier, le démarchage lié aux **comptes personnels de formation** est interdit. [loi n° 2022-1587 du 19 décembre 2022](#). La violation de cette disposition est passible d'une amende pouvant s'élever à 75 000 € pour une personne physique et 375 000 € pour une personne morale. Le démarchage reste autorisé s'il est lié à une action de formation en cours entre le titulaire du compte et l'organisme de formation.

ANNONCE

OLAÏZOLA

Ne touchez pas à nos traditions

MAZERES (33)
Dimanche 2 JUILLET - 17h00
Parc du château de Roquetaillade
Buvette - tarif 12€ - Prévoir siège & ombrelle

Contact réservation :
06 52 42 14 70 - 06 33 75 01 63 - 06 82 02 05 99

NOS ENTREPRENEURS



Traitement et rénovation toitures
Aménagement bois et isolation
Ossature bois | Terrasse bois

Romain DUBOURG

06 07 12 90 81

rdstructuretoit@gmail.com

www.structuretoit.com

Suivez Structure Toit sur  & 

STRUCTURE TOIT
la qualité pour longtemps

COMMEMORATION DU 8 MAI



MAIRIE DU NIZAN

Tél. : 05 56 25 11 58 / Fax: 05 56 25 26 90

Courriel : mairie.le-nizan@wanadoo.fr

HORAIRES D'OUVERTURES DE LA MAIRIE

Mardi	9 h à 12 h	14 h à 18 h
Jeudi	9 h à 12 h	14 h à 18 h

Heures de permanence du maire :
mardi et jeudi : 14H00 - 18H00

