

PENSÉES POUR
BRUXELLES
et toute la Belgique



**Le secrétariat de mairie sera fermé
du 18 au 22 avril inclus.**

En cas d'urgence, prendre
contact avec M. le Maire ou un adjoint.

Bulletin municipal de la Mairie de Notre Dame de l'Osier

Secrétariat de Mairie : tél. : 04.76.36.61.77

Horaires d'ouverture :

Lundi : 9h00 à 11h00 et 13h00 à 17h00,

Mercredi : 9h00 à 13h00

Vendredi : 9h00 à 13h00,

Samedi : 10h30 à 12h00 (permanence des élus)

Courriel: ndomairie@wanadoo.fr

Site Internet : notredamedelosier.sud-gresivaudan.org

Le 1^{er} mai du Comité des Fêtes

Oyez braves gens de Notre dame de L'Osier !

Les récentes petites chutes de neige de début mars ont pu nous laisser penser que nous sommes toujours en hiver, mais nous sommes bien au printemps et la fin avril approche à grands pas.

C'est l'époque de la traditionnelle et conviviale "**Omelette**" organisée à Bon Rencontre, réservée aux habitants de la commune, et gratuite pour tous, **le dimanche soir 1er mai à partir de 19h**, précédée par la collecte des œufs le **samedi soir 30 avril**, animée par un joyeux cortège de chanteurs.

Rendez vous à Bon Rencontre à 19H30 et début de la collecte à partir de 20H00.

Deux points de collecte que le Comité des Fêtes remercie pour leur accueil :

- Chez **Mme GABRIEL** au Rif

- Chez **Sandrine et Fabrice** au Chalet de **JALYBOU**

Il est toujours possible d'apporter les œufs/gâteaux et autres victuailles en tout genre, directement à BON RENCONTRE le 1er mai au soir

Alors à Bientôt.



L'équipe du Comité des Fêtes vous attend à BON RENCONTRE

Venez nombreux avec votre bonne humeur

**Rappel : passage à la télévision
Haute Définition le 5 avril**



Il y a quelques mois nous vous informions du passage à la Haute Définition (HD) de la télévision numérique terrestre (TNT) le 5 avril prochain sur l'ensemble du territoire métropolitain.

Cela concerne les téléspectateurs recevant la télévision par une antenne râteau. L'Agence nationale des fréquences (ANFR) a été chargée par le gouvernement de conduire cette grande migration nationale.

L'échéance approchant, nous souhaitons vous rappeler les principaux enjeux de cette opération et souligner la nécessité de s'y préparer afin de ne pas perdre la télévision le 5 avril.

Le passage à la TNT HD permettra aux téléspectateurs de bénéficier d'une meilleure qualité d'image car la totalité des 25 chaînes nationales gratuites de la TNT seront alors diffusées en HD. Cette opération permettra par ailleurs de récupérer des fréquences jusque-là utilisées pour la diffusion de la télévision et de les transférer au secteur de la téléphonie mobile. Les opérateurs pourront ainsi faire face aux besoins croissants en matière d'Internet mobile dus à l'explosion des usages du public via les tablettes et les téléphones portables (4G).

Ce passage implique pour le téléspectateur une double démarche: d'abord, une vérification préalable et, au besoin, une adaptation de son équipement; puis, le 5 avril, un réglage de son téléviseur.

Si l'on capte la télévision par l'antenne râteau, il faudra en effet disposer d'un téléviseur compatible TNT HD pour continuer à la recevoir après le 5 avril.

La grande majorité des foyers est déjà correctement équipée mais près de 15 % d'entre eux disposaient encore, au 31 décembre 2015, d'au moins un poste TNT non compatible. Il est donc primordial que tout foyer vérifie chacun de ses postes de télévision relié à une antenne râteau et, le cas échéant, l'équipe d'un adaptateur TNT HD (à partir de 25 euros) sans attendre le 5 avril. Des tests simples de diagnostic des équipements sont disponibles sur notre site www.recevoirlatnt.fr.

Ensuite, compte tenu des opérations techniques qui seront effectuées sur l'ensemble du réseau de télévision dans la nuit du 4 au 5 avril, tous les foyers recevant la TNT, même correctement équipés, devront procéder à une recherche des chaînes sur leurs téléviseurs à partir du 5 avril. Il s'agit d'une manipulation simple à réaliser, à partir de la télécommande de son téléviseur ou de son adaptateur.

Un mode d'emploi pour procéder à cette recherche des chaînes est également disponible sur notre site.

**Agence nationale des fréquences
78, avenue du Général de Gaulle
94704 MAISONS-ALFORT CEDEX
T: 0970 818 818
www.recevoirlatnt.fr**



Groupe MSA: offres de services sur le territoire ouvertes à tous

Vous trouverez ci-dessous des informations concernant les offres de services mises en place par le groupe MSA sur notre territoire.

Elles s'adressent à tous, pas seulement aux ressortissants MSA et peuvent contribuer à améliorer le quotidien du plus grand nombre.

Tous ces documents sont consultables en mairie.

➤ **Bulle d'air : vous accompagnez un proche fragilisé ? Respirez !**

Bulle d'air prend votre relais.

Vous accompagnez au quotidien un proche dépendant (votre conjoint, un parent...), vous souhaitez vous absenter ou vous reposer ? Bulle d'air vous propose une solution de répit simple et sécurisante !

Une solution simple : appel : adressez-vous à l'association Présence à domicile en Alpes du Nord : nous vous donnerons tous les renseignements nécessaires.

Evaluation à domicile : si vous êtes intéressé, le responsable prend rendez-vous avec vous au domicile de votre proche, pour identifier vos besoins.

Devis gratuit : à partir de cette visite à domicile, nous établissons un devis personnalisé pour évaluer le coût de l'intervention.

Mise en place de la prestation : une fois le devis accepté, nous mettons à votre disposition un salarié, dont les capacités et les disponibilités correspondent à votre situation.

Les aides financières possibles : la réduction d'impôt de 50% sur l'ensemble des dépenses engagées pour l'emploi de votre salarié.

Les caisses de retraite principale et/ou complémentaire.

Le Conseil Général (APA, PCH)

L'exonération des charges patronales de la sécurité sociale pour les personnes âgées de plus de 70 ans.

Bulle d'air vous propose une solution de répit simple et sécurisante !

Inspiré du concept québécois de « baluchonnage », *Bulle d'air* est un service de garde à domicile, 24h/24, mobilisable ponctuellement, le temps de votre absence (de 3 heures à plusieurs jours consécutifs). Sur cet intervalle, un « baluchonneur » de confiance, sélectionné et mandaté par nos soins, prend votre relais et accompagne votre proche, de jour comme de nuit, dans sa vie de tous les jours : compagnie, courses, repas, aides aux gestes quotidiens...

Contact : Accueil téléphonique : 04 76 88 77 59

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h15

Adresse : Association Présence à domicile en Alpes du Nord : 5 place Gustave Rivet à Grenoble

presenceadomicile.blf@alpesdunord.msa.fr
www.repit-bulledair.fr

➤ **Les ateliers du bien vieillir** : avec les « Ateliers du bien vieillir », nous soignons l'avenir de notre santé !

Pourquoi ? - Pour s'informer sur les clés du bien vieillir

- Pour apprendre comment préserver son capital santé
- Pour maintenir sa qualité de vie

Pour qui ? - Pour toute personne se sentant concernée, quel que soit son régime de protection sociale.

Quoi ? Un programme de 7 séances de 3 heures en groupe : Bien dans son corps, bien dans sa tête / Pas de retraite pour la fourchette / De bonnes dents pour très longtemps / Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre / Faites de vieux os / Dormir quand on n'a plus 20 ans / Le médicament, un produit pas comme les autres

Caractéristiques : En groupe d'une quinzaine de personnes / Près de chez vous / Séances hebdomadaires d'environ 3 heures / Une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques, quizz et convivialité / Animés par des personnes compétentes et formées à la méthode / Conçu par la MSA et expérimenté par déjà plus de 7000 personnes.

Contacts : Itinéraires de Santé ASEPT Alpes du Nord
20 avenue des Chevaliers Tireurs
73 000 Chambéry / Tel : **04 79 62 87 45**

➤ **Les Ateliers Equilibre en Bougeant** : prévenir les chutes c'est possible

Pourquoi ? - Prévenir la perte d'équilibre

- Développer des automatismes pour éviter la chute et acquérir des reflexes
- Adapter son environnement
- Sensibiliser aux événements de la vie qui peuvent fragiliser

Pour qui ? - Pour toute personne souhaitant prévenir les risques de chute liés à l'âge, quel que soit son régime de protection sociale

Quoi ? Un programme de 12 séances / Séances hebdomadaires d'environ 2 heures / Alternance de 6 séances théoriques et de 6 séances d'exercices pratiques / Près de chez vous / En groupe d'une douzaine de personnes maximum / animateurs diplômés / Conçu par la CARSAT et expérimenté depuis plusieurs années

Contact : Sous direction de l'Action Sociale
Françoise Martel
fmartel@carsat-ra.fr
Tel : **04 27 82 72 38**

➤ **La mémoire aussi ça se bichonne !** : PEPS Euréka

Pourquoi ? - C'est un programme global et multidimensionnel qui ne cible pas uniquement la mémoire mais le « bien être » en général et le « mieux être ».

Il fait le lien entre la mémoire et la santé en général.

- C'est un programme qui vise à comprendre les difficultés de mémoire quotidiennes
- Il permet à chacun de se prendre en main et devenir acteur de son « mieux vivre », d'être en mesure de modifier certains comportements ou habitudes.

Pour qui ? Pour les retraités soucieux de prendre en main leur mémoire et leur santé et qui sont concernés par une prévention plus globale des troubles cognitifs.

Quoi ? - PEPS Euréka est un programme d'animation collective qui comporte 10 séances hebdomadaires d'environ 2h30.

- Il comporte des aspects théoriques et des aspects pratiques.

Contact : Itinéraires de Santé ASEPT Alpes du Nord
20 avenue des Chevaliers Tireurs
73000 Chambéry / Tel : **04 79 62 87 45**



➤ **Téléassistance** : Activ'mobil la liberté en toute sécurité / Activ'zen libre de vivre chez soi en toute sécurité

- **Activ'mobil** ou **Activ'zen** : en sécurité en tous lieux : en cas de besoin il suffit d'appuyer sur la touche du téléphone mobile fourni, ou bien sur le médaillon ou le transmetteur pour alerter la centrale d'écoute et ainsi prévenir les secours si nécessaire, 7 jours sur 7 et 24h sur 24, (y compris hors du domicile grâce à la géo localisation pour Activ'mobil).
- Le conseiller Présence verte s'occupe de tout : installation et mise en service des solutions choisies / Maintenance technique / Formation du réseau de proches à prévenir en cas de besoin / Réponse à l'évolution des besoins de l'abonné.

Contact : Présence Verte Rhône Alpes : **04 74 07 88 85**
N° Cristal : 09 69 39 38 38 (appel non surtaxé)
www.presenceverte.fr

➤ **Rejoignez l'équipe de Baluchonneurs à domicile**

- Si vous avez des compétences pour vous occuper d'une personne dépendante.
- Si vous recherchez un complément de revenu
- Si vous êtes disponible certains soirs et week end

Contact : Bulle d'Air : **04 79 62 87 38**
Mail : presenceadomicile.blf@alpesdunord.msa.fr

Brèves

- **Prochain L'Osier Flash** : La date limite pour le dépôt des propositions d'articles pour le prochain Osier Flash est fixée au **jeudi 28 avril 2016** à la mairie. Si cela vous est possible, une version informatique envoyée à l'adresse ndomairie@wanadoo.fr est bienvenue.

Le coin des annonces en tout genre



Sorties vélo

Petite devinette : qui est-ce qui ressort aux beaux jours, après une période d'hibernation plus ou moins longue, qui est souvent coloré, généralement casqué, monté sur 2 roues, et qui fait beaucoup pester les automobilistes quand ils roulent à plusieurs de front ?

Facile !...le cycliste !

Question subsidiaire : sachant que généralement le cycliste part d'un point A pour revenir à ce même point A, qu'entre temps, il a mouillé son maillot, monté et descendu ce qu'il a monté, en répétant cette opération plusieurs fois, quelle est donc la mystérieuse motivation qui anime le cycliste ?

Pour le savoir, nous vous proposons de rejoindre notre petit groupe : nous sillonnons régulièrement les routes de nos coteaux environnants, de la région, voire plus si affinité... Ensemble selon nos motivations et notre forme, nous échafaudons des projets pour la saison. Nous ponctuons nos sorties de moments de convivialité autour de « casse-croûtes », faisant parfois rimer « cyclo » avec « apéro ».

A partir du samedi 16 avril nous nous donnons rendez-vous à 13h30 devant l'école du village. Les premières sorties sont concoctées pour se remettre en jambe, le kilométrage et le dénivelé restent très modérés.

Vous êtes les bienvenu(e)s si cela vous tente !

Contacts : Michel Micoud : 04 76 36 07 19 / Olivier Locatelli : 04 76 36 86 02
(Il est préférable de téléphoner avant de venir)

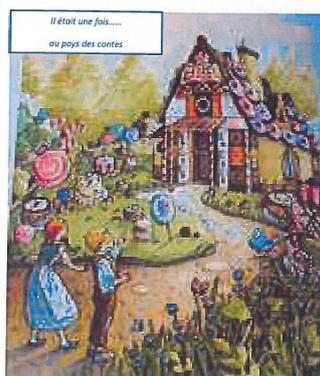
ANIMATIONS DU 1^{ER} AVRIL AU 30 AVRIL 2016

Notre Dame de l'Osier – Pays de Vinay

- Samedi 2 avril **COMEDIE MUSICALE** présentée par les enfants des écoles du RPI Chantesse-ND l'Osier-Vatiliu à 17h30 à l'Albenc
- Lundi 4 avril **CAFE DES AIDANTS** au bar de l'Ovale de 14h30 à 16h00
- Vendredi 8 avril **REPAS CABRI** à Notre Dame de l'Osier organisé par le club de l'amitié, à 12h. à l'Espace BON RENCONTRE. Confirmation le 2 avril au **04 76 36 75 18**
- Samedi 9 avril **ATELIER BRODERIE-COUTURE** à Notre Dame de l'Osier à 14h30 à la mairie.
- Samedi 9 avril **CONCERT DE L'ENSEMBLE HARMONIQUE VINOIS** avec la Lyre St Marcellinoise au Gymnase de Vinay à 20h30.
Tarifs Adultes 12€ -12/18 ans 9 € -6/12 ans 6 €
Tél 04 76 36 69 78 La billetterie est disponible à l'école de Musique intercommunale ou sur le site de l'EHV
- dimanche 10 avril **VIDE GRENIER DES RAMEAUX** organisé par le comité des fêtes dans le parc de la Providence à partir de 8h00
- Du lundi 11 au jeudi 14 avril **STAGE DE DESSIN** pour enfants et ados organisé par l'atelier Caméléon de la MJC 85 rue de l'école à l'Albenc de 9h00 à 15 h00, tarif 80€ les 4 jours
Contact Rabia BASRI : Tél : 06 29 97 97 81 -Site Web atelier.cameleon@free.fr
- Lundi 11 au vendredi 15 avril **STAGE DE CIRQUE** enfants à partir de 3 ans jusqu'à 18 ans à la salle des fêtes de l'Albenc tarifs entre 70€ et 100 €
- Lundi 18 avril **ATELIER CREATIF** à partir de 6 ans animé par Dorothée de l'Art des choix à la Bibliothèque de Vinay à 15h00. Gratuit
- Vendredi 22 avril **RENCONTRE DU CLUB DE L'AMITIE** à Notre Dame de l'Osier : après midi jeux à 14h à la mairie
- Samedi 23 avril **ATELIER BRODERIE-COUTURE** à Notre Dame de l'Osier à 14h30 à la mairie.
- Samedi 23 avril **CONCOURS DU MEILLEUR PATISSIER AMATEUR DE L'ISERE** autour de son exposition temporaire « Gourmandises », le Grand Séchoir reçoit le concours du meilleur pâtissier pro et amateur. Gratuit
- Du 1er au 30 avril **EXPOSITION PEINTURES** à l'Hôtel de Ville de Vinay du lundi au vendredi de 12h00 -14h00 /17h30, le samedi de 9h00 /11h00

Comédie musicale

Présentée par les enfants des écoles du RPI :
Chantesse-N.D.Osier-Vatiliu



Samedi 2 Avril 2016 17h30
Salle des fêtes de l'ALBENC

CONCERT EN SUD GRESIVAUDAN
Samedi 09 AVRIL 2016
GYMNASE DE VINAY A 20H30

l'Ensemble Harmonique Vinois reçoit la Lyre Saint-Marcellinoise ÉCOLE DE MUSIQUE

TARIFS : ADULTE 12€ / 12 A 18 ANS ET ETUDIANTS 9€ / 6 A 12 ANS 6€
Renseignements et billets : Ecole de musique intercommunale à Vinay - 04.76.36.69.78
En ligne : www.ensembleharmoniquevinois.com