

Sautron

infos

www.sautron.fr

Août 2009 • n° 10

Lettre mensuelle d'informations

www.sautron.fr



Vive les vacances !

Retrouvez des idées de sorties

et autres conseils pour passer un bel été p.2 et 3



Mairie

► Horaires d'été pour les services municipaux

Attention, certains horaires d'accueil sont modifiés durant la période estivale :

- **la mairie principale** est fermée les samedis matin 1^{er}, 8, 15 et 22 août
- **la Bibliothèque est ouverte** le mercredi 14h30-18h30 et le samedi 10h30-12h. Attention, elle fermera ses portes du 3 au 16 août.

Retour des animations **le 27 août de 11h à 18h** lors de la dernière date des « Quartiers d'été ».



Informations

• Pensez-y ! **Les Accueils de loisirs du Mercredi** (ALSH 3-6 ans et Mercredi-Accueil) organisent une journée portes ouvertes **le Mercredi 2 septembre**, de 8h30 à 18h.

Si vous souhaitez y inscrire votre enfant pour l'année, prenez contact dès maintenant avec le Service Famille au 02 51 77 86 97.

Rappel, les cartables font leur retour le 3 septembre lors de la rentrée des classes !

Spectacle de contes à 16h « C'est merveilleux » par Jeanine Qannari.

- **Réouverture du multi-accueil** le 24 août ! Toute l'équipe sera de retour pour s'occuper des P'tits Bouts.
- **le RAM** sera en vacances du 27 juillet au 21 août inclus, reprise des permanences le 25 août.

Rappel, du 30 juin au 28 août les services administratifs sont ouverts au public, du lundi au vendredi :

- le matin de 8h30 à 12h
- l'après-midi de 13h30 à 17h

► Les vacances

Stages, séjours et activités à la carte pour les 10-17 ans à l'Espace Jeunes ! Renseignez-vous vite, il reste encore quelques places.

Contact : 02 40 94 73 64 ou 06 78 23 42 48. Accueil des jeunes du lundi au vendredi, 9h30-12h et 14h-18h, jusqu'au 28 août.

Les temps forts du mois sont :

- « Impose ton style » avec l'atelier Look et Photo, 17 au 21 août, 14h-17h



Ville de SAUTRON

- stage de Graff (finalisation de la signalétique de l'Espace Jeunes), 10 au 14 août, 14h-17h
- stage « Wake Board » pour les amateurs de sensations nautiques fortes, 13 et 14 août, 8h30-13h
- stage « MAO » (Musique Assistée par Ordinateur) en partenariat avec l'Ecole de musique, 24 au 26 août, 14h30-17h30

► Les centres de loisirs d'Orvault et de Sautron

accueillent les 3-12 ans et proposent de nombreuses animations adaptées aux besoins spécifiques de chaque tranche d'âge. Centres ouverts du lundi au vendredi, 8h-18h, jusqu'au 28 août.

► Besoin de détente et d'oxygénation, une envie de balade ?

- Profitez de l'été pour découvrir ou redécouvrir les nombreux sentiers qui sillonnent Sautron et qui vous amènent à travers les sites remarquables de la commune, Bongarant, le Breil ou encore la Hubonnière. Par ailleurs, il existe 4 circuits « centre bourg » au départ de l'Espace Phelippes Beaulieux qui permettent de voir le centre d'une manière inédite :

- ① le circuit rouge (Bretonnière, Val du Cens et Pépinière)
- ② le circuit vert (la Bastille, la Chézine et le Muguet)
- ③ le circuit blanc (Hauts de Loire et Plessis)
- ④ le circuit bleu (Vallée du Cens, du Bois Goulets à la Hubonnière)

Retrouvez plus en détails ces sorties dans le « guide » des randonnées disponible en mairie ou consultez le site www.sautron.fr, rubrique « Plein air ».



- Avec les beaux jours, découvrez ou redécouvrez autrement les trésors de Loire-Atlantique à travers une sélection de « sorties nature » adaptées aux petits comme aux grands. Le carnet de balades est disponible en mairie ou sur le site www.baladesenloireatlantique.fr

► Ecolo'gestes

L'été est la période idéale pour adopter ou réviser ses réflexes écologiques tout en profitant pleinement de son jardin. En voici quelques exemples :

- Je fais mon compost et je jardine en respectant l'équilibre naturel de mon jardin
- J'arrose mon jardin le soir
- Je n'arrose pas ma pelouse qui reverdira toute seule au retour des pluies
- Avant de tondre ma pelouse ou de faire un barbecue, je me renseigne à la mairie pour connaître la réglementation en vigueur.



Culture

► Soirée contes à domicile

La conteuse Jeanine Qannari propose une soirée de conte à domicile, le 27 août à 20h30. Dans un jardin, entre amis, entre voisins, c'est une autre façon de se retrouver, de partager un moment de paroles et de laisser libre cours à son imaginaire...





Dossier du mois



🕒 Quelques conseils de santé pour un été en toute quiétude !

➤ L'été est toujours une période sensible

pour les personnes les plus vulnérables, la chaleur pouvant très vite les fragiliser. Voici quelques consignes simples pour éviter tout risque de complication :

- Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour,
- Sortir tôt le matin ou en soirée,
- Privilégier l'ombre ou les endroits frais,
- Rester attentif aux premiers signes de déshydratation.

➤ Pas de vacances pour la Grippe A !

En cette période de départs en congés, nous vous rappelons l'importance du respect des consignes d'hygiène dans son cadre quotidien comme sur son lieu de vacances afin de limiter le risque de transmission :

- Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution hydroalcoolique
- Évitez tout contact avec une personne malade et, si vous êtes malade, limitez les contacts avec les personnes fragiles de votre entourage (notamment personnes âgées, nourrissons)
- Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier lorsque vous toussiez ou éternuez et jetez votre mouchoir dans une poubelle.
- Appelez votre médecin traitant ou le 15 si vous ressentez les symptômes suivants : fièvre supérieure à 38° ou courbatures, toux ou difficultés respiratoires.

Pour plus d'informations et de conseils pratiques, une plaquette est à votre disposition en mairie.

Rappel : Si vous voyez une personne victime d'un malaise ou d'un coup de chaleur, appelez immédiatement les secours **en composant le 15**.

En attendant, installez la personne à l'ombre et au calme, allongée sur le côté ou bien calée sur une chaise.

Découvrez-la, vaporisez-la d'eau fraîche. Si elle en est capable, faites-la boire régulièrement par petites gorgées. Ne lui donnez aucun médicament.



Avis aux voyageurs ! Si vous devez partir à l'étranger, consultez avant le départ les conseils émis par le ministère des Affaires Étrangères. Sur place, suivez les recommandations des autorités sanitaires locales.

Pour plus d'information, consultez le 0825.302.302 (0,15 €/min depuis un poste fixe) ou www.pandemie-grippale.gouv.fr

Si vous souhaitez participer à cette manifestation et ainsi conclure de façon inédite les « Quartiers d'été » 2009, **contactez la Bibliothèque au 02 40 63 52 21 ou bibliotheque.sautron@wanadoo.fr.**



➤ **Si vous pensez, bibliothèque, pensez bibliothèque numérique** pour consulter votre compte lecteur, effectuer des réservations de livres...
www.sautron.fr « **rubrique culture** »



à Noter

- ⑦ Mairie de Sautron**
 14 rue de la Vallée BP 60045
 44880 Sautron
 Tél. : 02 51 77 86 86
 Site officiel de la Mairie : www.sautron.fr
 e-mail : mairie@sautron.fr
- ⑦ Service Administration Générale**
 Tél. : 02 51 77 86 86
 Ouvert au public :
 du lundi au vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h15
 Le samedi 9h-12h
- ⑦ Service Famille, Sport culture et Vie Sociale**
 Tél. : 02 51 77 86 97/86 98/86 96
 Ouvert du lundi au vendredi 8h30-12h30 et 13h30-17h15
 Fermé au public le lundi de 13h30 à 16h
- ⑦ Service Urbanisme et Patrimoine**
 Tél. : 02 51 77 86 94
 Ouvert au public :
 du lundi au vendredi 8h30-12h15 et 13h30-17h15
 ▶ Au sein de ce service, le service urbanisme est ouvert au public :
 - lundi, mardi, jeudi et vendredi matin 8h30-12h30
 - mercredi de 8h30-12h30 et 13h30-17h15
- ⑦ Service Communication**
 Tél. : 02 51 77 88 42
- ⑦ RAM (Relais Assistantes Maternelles)**
 Tél. : 02 51 77 86 89
- ⑦ Bibliothèque municipale**
 Tél. : 02 40 63 52 21
- ⑦ NUMÉROS D'URGENCES :**

 - ▶ Gendarmerie 17
 - ▶ Pompiers 18
 - ▶ CHU 02 40 08 33 33
 - ▶ Centre anti-poison 02 41 48 21 21
- ⑦ SERVICES DE GARDE MÉDECINS :**

 - ▶ SAMU : 15, Urgences médicales
 - ▶ Maison médicale de garde : 15
 - ▶ SOS Médecin : 02 40 50 30 30
 - ▶ Pharmacie de garde : 32 37 (0,34€/mn)

Sortir à Sautron



Agenda Août 2009

20 > Permanence de l'Association d'Aide Familiale Populaire A.A.F.P., 13h30-18h, salle 25 Espace de la Vallée

27 > Quartiers d'été, 11h-18, Parc de la Linière
 Spectacle « C'est merveilleux » par Jeanine Qannari, 16h

27 > Soirée « contes à domicile » avec Jeanine Qannari, 20h30

30 > Journée « La Mayenne – Pays du Cidre » organisée par le Comité des Fêtes, sur inscription au 02 40 63 71 28

▶ Un événement à signaler : contactez le service communication avant le 10 du mois précédent la parution souhaitée, par mail à :

mannaig.lalande@sautron.fr
 ou 02 51 77 86 86.

▶ Ça s'est passé au mois de juillet...

▶ **La Bibliothèque a posé ses valises au parc de la Linière**

Pour cette deuxième édition des « **Quartiers d'été** », les livres de la bibliothèque ont pris la clé des champs jusqu'au Parc de la Linière les jeudis 9, 16 et 23 juillet...

**Des contes qui étaient à écouter et à voir...
 Nouveau rendez-vous en août !**



Imprimé sur papier recyclé.

Sautron Infos
 N°10 • août 2009

Directeur de la publication :
 Marie-Cécile GESSANT
 Mairie de Sautron
 BP 60045 • 44880 Sautron

Dépôt légal :
 à parution

Tirage :
 3 200 exemplaires

N° ISSN :
 1268-4562

Création, réalisation et impression : **IMPRIM'VERT**

LA CONTEMPORAINE
 Certifiée IMPRIM'VERT
 44985 Ste-Luce/Loire
 Tel. 02 51 13 50 50
 Fax : 02 40 25 84 85