



Je voudrais commencer par remercier les riverains de la route du Vieux clocher et du Chemin de la bascule pour leur patience et leur compréhension face à des travaux qui ont pris beaucoup plus de temps que prévu. Les retards ne sont pas dus à la commune, mais à quelques prestataires ! Maurice Bonnardon, adjoint, fort heureusement s'est impliqué plus qu'il ne devait et a mené ce chantier à son terme.

L'été a tardé à arriver après un printemps très arrosé qui éloigne pour cette année le spectre d'une sécheresse et son cortège de recommandations.

Avec les beaux jours, chacun souhaite profiter de ses extérieurs pour bricoler, tondre, se baigner ou tout simplement recevoir des amis et faire la fête.

Ceci est légitime, mais il convient de prendre quelques précautions pour occasionner le moins de gêne possible au voisinage, en limitant le volume sonore lors de vos fêtes et en choisissant le bon moment pour les activités bruyantes. Nous comptons sur votre savoir-vivre et le respect de vos voisins et de votre environnement.

Enfin, nous espérons vous voir nombreux aux animations proposées sur la commune les 12, 13, 14 juillet, le 20 juillet pour le traditionnel feu d'artifice, le 26 juillet pour la retransmission de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Paris qui seront pour Mélina Robert-Michon sa septième participation, et à qui nous souhaitons bonne chance.

Martine Jacquin,
Maire de Colombe

édito

AU SOMMAIRE

- Le budget 2024
- Forum des métiers de l'animation
- Rezo Pouce à Colombe
- Infos pratiques
- La vie des associations
- Comité Communal d'Action Sociale

ÉTAT CIVIL

NAISSANCES

CHARTON Glenn

le 21 octobre à Voiron

MANTELLI Siliann

le 9 novembre à Voiron

LAGIER Eloïse

le 21 novembre à Voiron

GUET PUY Cosima

le 6 janvier à Bourgoin-Jallieu

LIVRIERI Seyana

le 28 janvier à Grenoble

ALEX-BILLAUD Martin

le 29 janvier à Voiron

MELONI Gioia

le 1^{er} février à Voiron

MANGEL Giulio

le 12 février à Voiron

OTTOMANELLI Julia

le 1^{er} mars à Voiron

ROBERT Zoé

le 10 mars à Voiron

GUYON Maé

le 26 mars à Voiron

**Bienvenue à tous ces bébés
et félicitations aux parents**

MARIAGES

FAYS-BERNARDIN Claude

et RIVAL Gislhaine

le 21 octobre 2023

Meilleurs vœux de bonheur aux mariés

DÉCÈS

MATYSIAK Michel

le 31 octobre 2023 à Colombe

PAQUET Emilie

le 6 avril à Colombe

ROEA Brigitte

le 2 mai à Colombe

GOLOBINEK Alain

le 22 juin à la Tronche

**Nous renouvelons nos plus sincères
condoléances aux familles dans la peine**

EN BREF

CÉRÉMONIE DU 8 MAI

Mercredi 8 mai s'est déroulée la 79^{ème} cérémonie de commémoration de la fin de la seconde guerre mondiale à Colombe.

Anciens combattants et porte-drapeaux, jeunes sapeurs-pompiers, Musique des Terres Froides ainsi que les élus ont défilé jusqu'au monument aux morts où Mme le maire a présidé la cérémonie en présence de Yannick Neuder.

Cette cérémonie est l'occasion de rendre hommage aux soldats qui ont combattu pour notre liberté, mais aussi de se souvenir des civils qui ont souffert des atrocités de la guerre.

Comme l'a rappelé Martine Jacquin, le 8 mai, c'est aussi l'occasion de se souvenir que la paix est fragile et qu'il est de notre devoir de la préserver.

Pour perpétuer ce devoir de mémoire, des jeunes du village ont été associés au dépôt de gerbe et à l'appel aux morts.



L'AGENDA 2024 LES ÉVÉNEMENTS À COLOMBE ET TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS

**Plus de précisions sur la tenue de l'évènement et les horaires
près des associations organisatrices.**

JUILLET

Vendredi 12 juillet : Commémoration à 18 h de la journée tragique du 12 juillet 1944
Conférence à 20h30 dédiée à Eugène Chavant, chef civil de la résistance en Vercors et natif de Colombe animée par Jean Jullien.

Du 12 au 14 juillet : Campement US et exposition d'objets de la vie quotidienne pendant la 2^{ème} guerre mondiale, atelier de télécommunication à la découverte du morse et de la codification des messages, conférence sur les femmes dans la résistance etc...

Samedi 20 juillet : Feu d'artifice et bal gratuit.

Vendredi 26 juillet : Retransmission de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympique à 19h30 (salle à confirmer).

SEPTEMBRE

Lundi 2 septembre : Forum des associations à Le Grand-Lemps.

OCTOBRE

Samedi 5 octobre : Après-midi festif organisé par le CCAS pour les personnes de 70 ans et +. Soirée diots du comité des fêtes

NOVEMBRE

Mardi 19 novembre : Soirée thermographique à 19h à la salle communale, animée par l'AGEDEN.

Vendredi 29 et samedi 30 novembre : Téléthon 2024.

COLOMBE 1944-2024

EXPOSITION DE MATÉRIELS MILITAIRES

RECONSTITUTION D'UN CAMP US D'ÉPOQUE

EXPOSITION SUR LA RÉSISTANCE

LA VIE CIVILE DE L'ÉPOQUE

CONFÉRENCES

ENTRÉE LIBRE



BUDGET PRIMITIF 2024

Le 21 mars 2024, le conseil municipal s'est réuni pour adopter le budget primitif 2024 et valider le compte administratif et le compte de gestion 2023.

Cette année le conseil a une nouvelle fois constaté la bonne et saine gestion de la commune sous l'autorité de Martine Jacquin, maire de Colombe.

Une nouveauté comptable est devenue obligatoire au 1^{er} janvier 2024. Le plan comptable est passé de la M 14 à la M 57, ce changement rapproche la comptabilité publique de la comptabilité d'entreprise mais garde néanmoins bon nombre de spécificités.

Des rapprochements entre lignes budgétaires et des changements de nomenclatures rendent un peu plus complexe la comparaison des budgets primitifs 2023 et 2024. Le conseil municipal a pu constater et voter un budget primitif 2024 ajusté et mesuré en fonction des projets ou des reconductions de charges récurrentes.

Pour cette année les subventions attribuées aux associations à caractère social ont été confiées au CCAS. La dotation attribuée au budget du CCAS a été augmentée d'autant.

Avant de voter le budget, le conseil municipal a décidé de ne pas augmenter les taux d'imposition qui reste à :

- **Taxe d'habitation : 9,27 %**
- **Taxe foncière (bâtie) : 35,57 %**
- **Taxe Foncière (non bâtie) : 60,46 %**

et d'affecter le résultat de fonctionnement 2023 de **343 381,96 €** comme suit :

- Affectation en réserve R 1068 en investissement **200 000,00 €**
- Report en fonctionnement R 002 **143 381,96 €**



COMPTE ADMINISTRATIF ET COMPTE DE GESTION 2023 :

	INVESTISSEMENT	FONCTIONNEMENT	TOTAL
RECETTES	1 619 484,22€	1 519 134,91€	3 138 619,13€
DÉPENSES	1 417 761,77€	1 175 752,95€	2 593 514,72€
RÉSULTAT DE L'EXERCICE	+ 201 722,45€	+ 343 381,96€	+ 545 104,41€
RÉSULTAT ANTÉRIEUR 2022	+ 34 980,76€	+0,00€	+ 34 980,76€
RÉSULTATS CUMULÉS	+ 236 703,21€	+ 343 381,96€	+ 580 085,17€

FORUM DES MÉTIERS DE L'ANIMATION

LE 4 MAI 2024
À LE GRAND-LEMPES - 1^{ÈRE} ÉDITION

Le 4 mai dernier, le centre socio culturel intercommunal de Lucie Aubrac a tenu son premier forum de l'animation pour faire découvrir les métiers de l'animation à tout public et ainsi susciter de l'intérêt pour ces métiers autour des jeunes.

Une cinquantaine de visiteurs a parcouru les stands tenus par de nombreux partenaires comme La mission locale de la Bièvre, les Céméa Rhône-Alpes, Léo Lagrange centre Est, le lycée Vallon Bonneveaux et bien sûr toute l'équipe d'animation, les apprentis CPJEPS et les BPJEBS emmenés par le Directeur du centre social Lucie Aubrac et la coordinatrice des équipements enfance jeunesse famille.

Cette journée riche en échanges, prises de contact, demande de stages a donné satisfaction à l'ensemble des participants et partenaires.



Les fiches métiers réalisées par l'équipe d'animation de Bièvre Est ont particulièrement été appréciées à la fois pour leur approche synthétique mais aussi par la qualité des présentations.

Ce premier forum sera reconduit avec peut-être une date différente pour être plus en phase avec les rythmes scolaires et ainsi convaincre de nombreux étudiants ou lycéens à s'engager vers ces expériences de gestion de l'animation et pourquoi pas révéler des vocations.



Arrêt de covoiturage Rezo Pouce sur la place du 12 juillet 1944.

AU PRINTEMPS AVEC REZO POUCE, À COLOMBE, LES PANNEAUX POUSSENT !

Lancé par un jeu pour retrouver les premiers panneaux installés sur la voirie aux alentours du Grand Lemps au cours du festival Renc'arts de Rue samedi 8 juin dernier, le Rezo Pouce s'installe dans les villages de notre Communauté de Communes de Bièvre Est.

• **Son objectif ?** Promouvoir un covoiturage spontané et gratuit entre voisins avec 10 arrêts de covoiturage sur Colombes et 105 au total sur la CCBE. Les panneaux placés sur la route du Tram sont espacés d'environ 500 m pour rejoindre à pied un arrêt Rezo Pouce. Il y a possibilité de prendre un passager après le panneau : soit par un court arrêt sur le trottoir bas qui suit l'arrêt, soit dans l'impasse ou la rue immédiatement proche. Pensez à privilégier un arrêt sécurisé, en évitant de rester sur la chaussée même si l'arrêt est bref !

En plus de renforcer la solidarité entre habitants, c'est aussi l'occasion de limiter le nombre de véhicules en circulant à plusieurs.

• **En moyenne, 6 minutes d'attente** suffisent pour être pris par un conducteur ou une conductrice. N'hésitez pas à essayer ! C'est beaucoup plus efficace qu'il n'y paraît.

• **Comment s'inscrire auprès de Rezo Pouce ?**

Un formulaire d'inscription est disponible en mairie ou à l'adresse suivante : rezopouce@cc-bievre-est.fr

Vous recevrez alors les autocollants Rezo Pouce à afficher sur la voiture ou sur le panneau de votre destination si vous attendez un covoiturage à un arrêt.



Panneau Rezo Pouce

TERRE DE JEUX 2024

Le 15 mars nous avons accueilli le relais, à l'initiative du département, qui sillonne les communes labellisées Terre de jeux 2024 depuis l'automne 2023 et qui prendra fin à Vizille le 26 juillet, jour de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques.

Ce relais nous a été transmis par Géraldine Bardin-Rabatel, maire de la Grand-Lemps en présence de Mélina Robert-Michon qui une fois de plus, malgré un planning très chargé, nous a honoré de sa présence, et nous la remercions pour sa disponibilité.

Le défi, de réaliser en courant ou en marchant la distance équivalente à celle qui sépare Colombes de Paris, soit 507 km, a été réussi et même dépassé grâce aux nombreux participants et aux enfants des écoles. Après avoir participé à ce défi chacun a pu découvrir et apprécier les deux expositions installées dans le gymnase : Les femmes et le sport ; L'olympisme et ses valeurs.

EXTINCTION DE L'ÉCLAIRAGE PUBLIC

L'extinction de l'éclairage public la nuit a permis de maîtriser les dépenses énergétiques en les stabilisant au même niveau que les années précédentes et ainsi neutraliser l'augmentation.

ANIMATIONS DU 12 AU 14 JUILLET 2024 CAMPEMENT U.S. ET EXPOSITION SUR LA 2^{ÈME} GUERRE MONDIALE

Le 12 juillet 2024 se déroulera à 18h la commémoration de la rafle du 12 juillet 1944 avec rassemblement sur le parking du gymnase dès 17h45 pour un défilé avec les véhicules US et les reconstituteurs.

A 20h30 aura lieu une conférence sur Eugène Chavant, chef civil de la résistance en Vercors, et natif de Colombes, par Jean Jullien.

Les 13 et 14 juillet, les associations ISERE 39-45, ERRA, ARAMHIS et le groupe GAMMON proposeront conférences et expositions très variées sur la vie pendant la période 1939 - 1945.

Samedi 13 à 11h : conférence sur Léa Blain, résistante tuée dans le Vercors et inhumée à Chatte.

Samedi 13 à 16h : exposition commentée sur les femmes dans la résistance.

Les expositions vous permettront de découvrir des objets de la vie quotidienne, la mode, des journaux, des livres, des panneaux thématiques sur la résistance dans les Chambarans et le Vercors...

- Une exposition sur Eugène Chavant.
- Un espace armement et parachutage.
- Un atelier de télécommunication sera proposé pour découvrir la codification des messages pendant la résistance.

Un espace sera consacré à l'histoire des femmes et des hommes de Colombes morts pour la France entre 1939 et 1945.

À l'extérieur du gymnase avec l'association ISERE 39-45 vous découvrirez la reconstitution d'un camp américain avec tentes, armes, matériels divers et véhicules.



QUELLES SONT LES RÈGLES À RESPECTER POUR LES TRAVAUX DE BRICOLAGE ET JARDINAGE ?

Les horaires et les jours autorisés pour la tonte de votre pelouse, débroussaillage, élagage... sont :

- **du lundi au vendredi, sauf jours fériés :** de 8h30 à 12h et de 14h à 19h30.
- **le samedi :** de 9h à 12h et de 15h à 19h.
- **le dimanche et les jours fériés :** de 10h à 12h.



Si vous ne respectez pas ces horaires, vos voisins peuvent vous demander d'arrêter votre activité.

Et rappelons la règle : Tout bruit de nature à porter atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme, par sa durée, sa répétition ou son intensité, causé sans nécessité ou dû à un défaut de précaution, est interdit, de jour comme de nuit.

Ceux qui ne respecteraient pas ces règles s'exposent à une amende pouvant aller jusqu'à 450 euros.



STATIONNEMENT ABUSIF



Nous rappelons que le stationnement sur la voirie et les trottoirs est interdite. Nous constatons des véhicules de plus en plus nombreux mal garés, pouvant perturber la circulation. De nombreuses plaintes d'usagers nous parviennent.

Nous vous demandons expressément de stationner à l'intérieur de votre propriété et/ou sur les parkings, même s'ils ne sont pas directement en face de votre entrée. Ceci est valable aussi bien pour les voies principales (Trottoir route du Tram) que sur les routes secondaires (route de la murat, route de valfroide, chemin de l'église... entre autres).

La gendarmerie est alertée, elle fera des passages réguliers et verbalisera les contrevenants avec une amende forfaitaire de 135 €

JO 2024 POUR MÉLINA ROBERT-MICHON

Mélina-Robert Michon est une nouvelle fois qualifiée aux jeux olympiques qui se dérouleront à Paris fin juillet dans la discipline du lancer du disque.

Colombine, elle fait la fierté de notre village depuis de nombreuses années avec une carrière exemplaire et à la longévité exceptionnelle. Persévérance, travail et gentillesse la caractérise.

En effet, elle répond toujours favorablement aux sollicitations de la commune et des écoles pour valoriser le sport et ses bienfaits.

PALMARÈS AUX JEUX

2020		Tokyo	Position 5ème	Lancer du disque (Hommes/Femmes)
2016		Rio de Janeiro	Médaille Argent	Lancer du disque (Hommes/Femmes)
2012		Londres	Position 5ème	Lancer du disque (Hommes/Femmes)
2008		Pékin	Position 7ème	Lancer du disque (Hommes/Femmes)
2004		Athènes	Position 30ème	Lancer du disque (Hommes/Femmes)
2000		Sydney	Position 29ème	Lancer du disque (Hommes/Femmes)

PALMARÈS

2017	Championnats du monde	Londres	Médaille Bronze	Lancer du disque (Hommes/Femmes)
2014	Championnats d'Europe	Zurich	Médaille Argent	Lancer du disque (Hommes/Femmes)
2013	Championnats du monde	Moscou	Médaille Argent	Lancer du disque (Hommes/Femmes)



Le 26 juillet, le sou des écoles de colombe, vous propose la retransmission de la cérémonie d'ouverture des jeux au gymnase ou à la salle polyvalente (à confirmer). Peut-être aurons nous en plus la joie de voir Mélina porter le drapeau Français, ce que nous ne savons pas au moment où nous écrivons ces lignes.

Nous ne reviendrons pas sur la totalité de sa carrière et son palmarès impressionnant, notons qu'il s'agira à Paris de sa 7^{ème} participation.

Née Le 18 juillet 1979 à Voiron (Isère)

44 ans

1.8 m - 85 kg

Club : Lyon Athlétisme (69)



LE HAND BIÈVRE TERRES FROIDES EN VACANCES

La saison 2023-2024 touche à sa fin et le repos pour tous sera amplement mérité !

Le club ne peut que se féliciter des résultats sportifs à la hauteur des attentes des responsables de collectifs (mention spéciale pour l'équipe fanion masculine qui accède à la première division pour la saison prochaine avec 1 défaite, 1 nul et 19 victoires !), des manifestations qui restent gravées dans les mémoires et attendues par tous chaque année et de son équipe de bénévoles toujours investie et force de proposition.

L'assemblée générale qui a clôturé l'année a eu lieu le 28/06/2024. Nous remercions sponsors et mécènes pour leur présence et leur fidélité sans faille.

Pour rappel : le HBTF c'est 242 licenciés, 14 collectifs et ce, dès 3 ans, alors n'hésitez plus, rejoignez l'aventure !

Pour nous suivre sur les réseaux : @handbievretterresfroides et www.hbtf.fr

LE LCA FOOT 38 À LA FÊTE !

La saison de championnat vient de s'achever pour nos équipes à 11 marquée par des résultats exceptionnels : fanion (1ère place du championnat) pour nos U17 A (D2), U17 B (D3) ainsi que pour nos seniors A qui accèdent à la 2ème division de district. L'école de foot a également porté les valeurs du club à travers le département : jeu, esprit d'équipe, compétition, performance, ...

Fort de ces excellents résultats d'ensemble, le club se projette déjà avec optimisme vers la prochaine année sportive et recherche - en vue de créer de nouvelles équipes dont une équipe U20 masculine et une équipe U14/U18 féminine - des joueurs et joueuses toutes catégories confondues pour compléter ses effectifs, ainsi que 2 ou 3 éducateurs comme de nouveaux membres actifs pour compléter la solide équipe en place.

Afin d'atteindre ses objectifs le LCA Foot 38 aura plus que jamais besoin de vous tous !

Avant de nous rejoindre, retrouvez-nous à toute heure sur www.lca-foot38.fr.

Vive le LCA, vive le Foot !



LA MUSIQUE DES TERRES-FROIDES NOUS OFFRE UNE BELLE SOIRÉE SOUS LE SIGNE DE L'ÉCOLOGIE.

Le 8 juin dernier au Grand-Lemps, vous avez été nombreux à assister au très beau conte musical présenté par l'harmonie de la Musique des Terres-Froides. Dans une ambiance intimiste et lumière tamisée, vous avez pu suivre le périple d'Unak, petite goutte d'eau qui s'inquiète pour sa planète face aux effets de la pollution. Son voyage musical l'a emmenée vers différents continents, portée par l'énergie et le talent des 40 musiciens de l'harmonie.

La Musique des Terres-Froides remercie chaleureusement les associations « Initiatives pour demain », « La fabrique citoyenne de Bièvre Est », Annelise Jost, « l'Office Français de la Biodiversité », et Charlotte Barbut « Du papier à l'arbre » pour leurs stands et ateliers le jour du concert ainsi que pour leur soutien dans ce projet qui leur tenait à cœur !

Le concert s'est terminé par une belle citation « Nous n'héritons pas de la terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants ». Ne l'oublions pas !

Passez tous un très bel été et rendez-vous dès la rentrée pour une nouvelle saison musicale.



LE COMITÉ DES FÊTES DE COLOMBE

Pour le 1^{er} semestre 2024, le Comité des Fêtes de Colombe vous a proposé le 21 janvier un concert avec Tivol'air et la musique des Terres Froides et le 23 mars du Théâtre avec la troupe de Tullins Ar'scène avec leur pièce « et surtout la santé ».

Ces manifestations ont réuni une centaine de personnes.

Le 21 juin nous avons organisé conjointement avec l'AFR et Festi Lemps du Grand Lemps une manifestation pour la fête de la musique au gymnase. Pour le 2^{ème} semestre 2024, nous vous proposons, pour le 20 juillet la soirée feu d'artifice, de danser et de partager le verre de l'amitié auprès de notre buvette.

Cette année, à titre exceptionnel le Comité des fêtes participe pour 600€ au financement du feu d'artifice (la mairie pour 3700 €).

Le samedi 5 octobre soirée Diots. Cette manifestation permet aux habitants de se rencontrer, d'inviter leurs familles et leurs amis pour partager un bon moment.

Info pour 2025, le 5 mars nous proposons le dernier spectacle de Papagalli en collaboration avec Festi Lemps à la Grange au Grand Lemps.

Nous recherchons toujours des bénévoles. Pour tout renseignement tel 06 74 42 79 37 René Cialdella notre président.



LE COLOMBE MODEL CLUB

Le Colombe Model Club prévoit son changement de terrain d'aéromodélisme pour le printemps 2025.

Après 28 années d'utilisation du terrain actuel implanté en 1996 par Joseph Perrin, le projet de construction d'un méthaniseur situé dans la zone de vol de nos modèles réduits ne nous permet plus, au regard des règles de la Direction Générale de l'Aviation, de poursuivre notre activité d'aéromodélisme sur ce terrain.

Après un travail de recherche avec la mairie de Colombe, dont nous saluons la participation active de Mme La Maire ainsi que de M. Guillaume Robert-Michon (propriétaire de notre futur terrain), une démarche administrative de transfert de notre activité est en cours.

Notre lieu d'activité étant situé dans l'environnement proche de l'aéroport de St Geoirs, le CMC au travers de son président, des membres du club et assisté par la Fédération Française d'Aéromodélisme, ont œuvré depuis courant 2023 pour homologuer ce nouveau terrain auprès de la DGAC. La demande est validée.

L'activité du club est très bonne pour les vols extérieurs ainsi que pour les vols dans le gymnase en période d'hiver, complétée par une journée hydravion.

Des séances d'écolage ont permis de former 5 jeunes et un atelier de construction d'avions indoor (en salle) a été mis en place.

Le CMC montre une belle santé et attend le déménagement sur son futur terrain pour lequel un important programme de travaux financés par le CMC pour constituer la piste et chemin d'accès est nécessaire.

TERRES FROIDES BASKET : TRIUMPHES, TOURNOIS ET PROJETS D'AVENIR

La saison de Terres Froides Basket de notre équipe Fanion Masculine en national 3 s'est conclue de façon positive. L'équipe a enchaîné les victoires et les défaites et a surtout démontré une réelle cohésion et une détermination exemplaire. Grâce à leurs performances, ils ont atteint le milieu de tableaux du championnat et se maintiennent en national 3.

Les Pré-Nationales Féminines de Terres Froides ont terminé cette saison de belle manière à la 2^{ème} place du classement. Avec des performances solides et une cohésion remarquable, malgré beaucoup de blessures, l'équipe a démontré son talent et son esprit de compétition, promettant une progression continue !

Le tournoi annuel Jeunes et 3x3 de Terres Froides s'est tenu le 25 mai et a connu un succès retentissant en réunissant une quarantaine d'équipes du département et 70 joueurs de 3x3 ! L'enthousiasme et la passion des participants ont illuminé la journée, créant une atmosphère dynamique et festive au gymnase du Grand Lempis.

L'assemblée générale s'est déroulée le 28 juin à Colombe. L'occasion de revenir sur les moments forts de la saison et de préparer ensemble l'avenir du club !

VIA L'ESSENTIEL

Je suis heureuse de vous proposer des cours de yoga dans le cadre des activités du foyer des jeunes, les mardis soir de 18h30 à 19h30 et les jeudis soir de 18h45 à 19h45, sur la commune de Colombe.

Il est possible de démarrer en cours d'année. J'enseigne le Vinyoga, un yoga classique qui a pour principe de s'adapter et de porter une grande attention aux besoins et aux capacités de chacun, en fonction, notamment de l'âge, des difficultés de santé, des aspirations ...

L'accent est mis sur le lien entre le mouvement et le souffle qui permet une meilleure circulation de l'énergie dans tout le corps.

Bien plus qu'une simple pratique des postures, le yoga est une culture de connaissance de soi. Le but est, grâce à la connaissance qu'on a de soi, à la capacité de voir quels sont nos empêchements, nos limites, à une meilleure conscience de son corps, l'apprivoiser, d'aller vers la libération par rapport à tous nos conditionnements.

Vous pouvez me contacter par mail ou par téléphone, je serai ravie de vous rencontrer.

Jeanette.lautier@gmail.com - Téléphone : 06 48 34 66 13

SECTION QI GONG À COLOMBE DANS LE CADRE DU FOYER DES JEUNES

Depuis septembre 2022, des élèves de qi gong se retrouvent à la salle polyvalente le mardi soir. Nous étions 18 inscrits cette année dont 15 assidus. C'est pour moi un grand plaisir de partager cette pratique que j'ai découverte en 2008, et dans laquelle je me suis plongée corps et âme. Ma formation à «l'école du Qi» s'est terminée en mai, mais je poursuivrai encore régulièrement des stages auprès de maîtres, car la progression dans cet «art de vivre» n'a pas de fin.

Et puisque ce sont les élèves qui en parlent le mieux, je leur laisse la parole pour compléter cette photo du groupe incomplet ce jour-là.

"Les séances de Qi Gong avec Véronique, sont des moments de détente et de retour au calme intérieur, après ma journée de travail du mardi. C'est une pratique reposant sur la médecine chinoise, bénéfique à ma santé car il favorise la circulation de l'énergie dans mon corps, à travers des gestes lents et des postures.



« C'est une pratique douce et agréable ». Isabelle.

« Par des mouvements, des sons, des marches variant suivant les saisons, le Qi Gong agit sur l'énergie vitale qui est en chacun de nous, il équilibre le corps et l'esprit. Après la pratique je me sens détendue, heureuse. Je ne peux que conseiller cette discipline, surtout avec la compétente et rayonnante Véronique » Nadine

ATELIER INFORMATIQUE

L'Association Elan Solidaire du Grand Lemps avait sollicité le CCAS pour proposer d'aider des personnes de notre commune en informatique. Ainsi, depuis déjà plusieurs mois, un atelier d'informatique a lieu en matinée tous les 15 jours à la mairie de Colombe.

Mr Guichard et Mr Sola, membres du CCAS se mettent à votre disposition bénévolement pour répondre à votre besoin précis et vous accompagner dans vos progrès en partageant leur expérience avec convivialité. Plusieurs participants de tous âges viennent et reviennent régulièrement se familiariser aux outils bureautiques (tableur, messagerie, édition de documents numériques ou plateforme numérique). Pour venir développer les compétences qui vous manquent, il suffit de vous inscrire en mairie.

Bien entendu les ateliers sont gratuits. La pratique régulière de ces outils dans ce cadre accompagné vous rendra autonome progressivement, alors venez essayer !

APRÈS-MIDI FESTIF DU 5 OCTOBRE 2024

Après une 1^{ère} édition à l'automne 2023, les anciens (même si l'invitation s'adresse aussi aux jeunes septuagénaires) seront à nouveau invités à un moment convivial de rencontre et d'échanges samedi 5 octobre 2024 après-midi. C'est autant l'occasion d'un temps festif agrémenté de friandises que de rencontrer de nouveaux arrivants ou retrouver des connaissances. Et ce moment permet aussi de partager ensemble des questionnements du quotidien. Pensez à noter déjà cette date dans votre agenda.

PARTICIPATION FINANCIÈRE POUR LES ACTIVITÉS D'ENFANTS

Stages sportifs ou culturels, aux colonies de vacances et à l'accueil de loisirs et activités des centres sociaux de Bièvre Est :

Le CCAS participe à toutes ces activités à un montant de 8 euros par enfant jusqu'aux 18 ans de l'enfant pour un maximum de 12 jours par an.

Les enfants de l'école élémentaire dont plusieurs classes partent en classe de neige peuvent bénéficier aussi de cette aide en la sollicitant.

Mairie de Colombe

1351, route du Tram
38690 COLOMBE

Tel : **04 76 55 81 98**
Email : mairie.colombe@wanadoo.fr
www.colombe.fr

HORAIRE D'OUVERTURE DE LA MAIRIE DE COLOMBE

Mardi : 14h00 - 17h00
Mercredi : 9h00 - 12h00
Jeudi : 14h00 - 17h00
Samedi semaines paires : 8h30 à 11h30

QUOI DE NEUF AU CCAS

COMITÉ COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

LES ACTIONS HABITUELLES OU À DÉCOUVRIR POUR LES JEUNES ET LES ANCIENS

COLIS DE NOËL DISTRIBUÉ AUX PERSONNES DE PLUS DE 70 ANS

Les colis sont distribués quelques jours avant Noël par des membres du CCAS aux personnes de plus de 70 ans résidant à Colombe ou partis ensuite vivre à l'EPHAD du Grand Lemps. Les colis sont composés de victuailles gourmandes avec un choix de spécialités presque toutes locales, hormis le champagne bien sûr ! Cette visite donne aussi l'occasion de prendre des nouvelles. Si cette année, vous venez d'avoir 70 ans, ne soyez donc pas trop surpris par notre visite !

PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE EN CAS DE CANICULE

Depuis la canicule 2003, les communes ont l'obligation de tenir un registre des personnes fragiles qui souhaitent être inscrites à ce plan (à partir de 65 ans ou si vous êtes handicapé sous certaines conditions, vous êtes contacté par la mairie pour savoir si vous souhaitez être inscrit sur le fichier ou non). Ensuite selon les consignes envoyées par la Préfecture de l'Isère (quand le plan alerte passe en niveau orange ou rouge), les membres du CCAS conseillent ces personnes sur des conduites à tenir pour ne pas se déshydrater et prennent régulièrement des nouvelles par appel téléphonique ou visite, pendant la durée de l'épisode.

De même en prévision de conditions neigeuses en hiver, le CCAS met à jour une liste de personnes dont le traitement médical nécessite que les entrées soient dégagées en cas de chute de neige (permettant notamment l'accès de services d'aide à domicile).

LE TÉLÉALARME : LA SÉCURITÉ À MOINS D'UN EURO PAR JOUR

Maintenir les personnes âgées à domicile en restant en sécurité est possible grâce au téléalarme. Selon votre motricité et votre âge, en cas de chute, le dispositif porté par la personne prévient par appel téléphonique un voisin désigné ou les sapeurs-pompier. C'est rassurant de pouvoir alerter en cas de besoin car la chute n'a pas toujours lieu à proximité du téléphone. Ainsi vous pouvez être abonné au service de téléalarme dont le fonctionnement du dispositif à porter est expliqué par les membres du CCAS. De plus, le CCAS prend en charge une partie de l'abonnement : soit 10 euros mensuel.

Renseignements sur le coût de l'abonnement et inscription au service en mairie. Il n'y a aucune condition de ressources pour bénéficier de ce service comme de la participation du CCAS.

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE PAR LA RICANDELLE

À la fois un service qui permet une alimentation variée par un plat à réchauffer et un instant de convivialité :

Le CCAS a subventionné 405 repas en 2023 à raison d'un 1€ par repas.

Depuis le 1^{er} mars 2024 : prix du repas 10,50€.
Repas pour certains régimes (sans sel ou autre) : 11,5€
et une soupe : 2,20€.

Informations Municipales n° 107 | Juillet 2024
Directeur de publication : Martine Jacquin
Maquette/Mise en page : www.pommecannelle.com
Impression : Imprimerie Ruzzin
Email : mairie.colombe@wanadoo.fr
Crédit photo : Colombe, Hiceo photo,
Pixabay, Freepik