Janvier 2024 | N°41 | Vallées de Massat

Le Journal d'ici

Un journal par et pour les gens d'ici !

La p'tite voix : « *Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration, cela suffit.* »
- Thich Nhat Hanh

Édito

Suis ton plan, cher Lucilius ; reprends possession de toi-même : le temps qui jusqu'ici t'était ravi, ou dérobé, ou que tu laissais perdre, recueille et ménage-le. Persuade-toi que la chose a lieu comme je te l'écris : il est des heures qu'on nous enlève par force, d'autres par surprise, d'autres coulent de nos mains.

Or la plus honteuse perte est celle qui vient de négligence ; et, si tu y prends garde, la plus grande part de la vie se passe à mal faire, une grande à ne rien faire, le tout à faire autre chose que ce qu'on devrait. Montre-moi un homme qui mette au temps le moindre prix, qui sache ce que vaut un jour, qui comprenne que chaque jour il meurt en détail ! Car c'est notre erreur de ne voir la mort que devant nous : en grande partie déjà on l'a laissée derrière ; tout l'espace franchi est à elle.

Persiste donc, ami, à faire ce que tu me mandes : sois complètement maître de toutes tes heures. Tu dépendras moins de demain, si tu t'assures bien d'aujourd'hui. Tandis qu'on l'ajourne, la vie passe. Cher Lucilius, tout le reste est d'emprunt, le temps seul est notre bien. C'est la seule chose, fugitive et glissante, dont la nature nous livre la propriété ; et nous en dépossède qui veut.

Mais telle est la folie humaine : le don le plus mince et le plus futile, dont la perte au moins se répare, on veut bien se croire obligé pour l'avoir obtenu ; et nul ne se juge redevable, du temps qu'on lui donne, de ce seul trésor que la meilleure volonté ne peut rendre. (...)

- Extrait de *Lettres à Lucilius, Sur l'emploi du temps* de Sénèque.

À vos agendas

SOIRÉE APÉRO, REPAS ET CONCERTS

- PAR ÉLISE KUHN
POUR L'ASSOCIATION
LES SONS POUSSER LES OREILLES

L'association musique de Massat, *Les sons pousser les oreilles*, organise une soirée concerts le samedi 23 mars 2024 à la salle des fêtes de Massat. À partir de 18h30 apéro dînatoire dans la salle des fêtes de Massat accompagné musicalement par *Jazz Nomade quartet*. Quatre musiciens qui vous emmèneront en « ballades » dans les musiques du monde. Nabeel au chant, Béatrice au piano, Giovanni à la basse et Johan à la batterie. À 21h, vous serez invités à prendre la route vers de meilleurs lendemains avec le groupe *À la bonheur !* Valentin, Christophe et Xabi proposent des compositions originales, allant de la chanson française en passant par le rock, le reggae et le ska, accompagnées d'un mélodica, d'un orgue, d'une batterie, d'une guitare et de leurs voix.

Puis *DJ Stor-K* sera présent tout le long de la soirée mais surtout à partir de 23h jusqu'à la fin de cette soirée concerts ! Ses sets sont composés de global bass et de house fusion pour un mélange explosif.

Pour cette occasion, nous lançons un appel aux personnes qui souhaiteraient venir nous filer un coup de main le jour J. Une réunion aura lieu le mardi 6 février à 18h30 à la maison jaune à Massat, lieu autour duquel se déroule la majorité des activités de l'association.

Petit plus, l'association souhaite aussi proposer des *jams sessions* tous les deux mois, à partir de février, au Paradis Païen à Castet d'Aleu.

Pour plus d'infos sur notre association,
vous pouvez nous contacter par mail : lessonspousserlesoreilles@proton.me

LES ANIMATIONS À VENIR DU COMITÉ DES FÊTES DE MASSAT

- PAR SÉVERINE RAUZY
POUR LE COMITÉ DES FÊTES DE MASSAT

Après une année 2023 riche en animations et participations pour les animations du comité des fêtes de Massat, voici le programme prévu pour le début de l'année 2024 :

- Le 6 janvier à 20h30 - Salle des fêtes de Massat - Belote, entrée gratuite, apporter un lot.
- Le 24 février à 20h30 - Salle des fêtes de Massat - Loto organisé avec le groupe folklorique des Liadoures.
- Pour les mois de février et mars (dates à préciser) - Fabrication de Mounacas pour le village.
- Le 6 avril à 19h - Salle des fêtes de Massat - Soirée cabaret avec le groupe Liberta et repas préparé par Nicolas Hiroux préparateur de plats cuisinés.

Nous vous attendons nombreux !

Billet d'humeur

PRUNEAUX CRUS, PRUNEAUX CUITS

- PAR YVETTE CLAUSTRE DU FIL DES AÎNÉS

Voyons voir si mes prunes sont mûres ?

Comme le disait le renard de La Fontaine, « elles sont trop vertes et bonnes pour des goujats » !

En attendant qu'elles mûrissent, j'ai fauché l'herbe sous le prunier pour préparer la cueillette.

Quatre jours plus tard, accompagnée de mes petits-enfants « par l'odeur alléchés » et munis d'un joli panier, nous voilà sur les lieux.

Les prunes, après s'être envolées, avaient eu l'outrecuidance de ne pas refermer la barrière.

Moralité de la fable :

« La raison du plus malin est toujours la meilleure ! » À méditer. Quelle époque !

Je crois savoir que les prunes ne sont pas les seules à prendre leur envol… On n'arrête pas le progrès !

Échange et partage

RECHERCHE HÉBERGEMENT POUR MASSAT MUSIQUE MONTAGNE

- PAR CLAUDIE BERNIGOT POUR L'ÉQUIPE DE MASSAT MUSIQUE MONTAGNE

Depuis plus de 40 ans, l'engouement de chanteurs de tous niveaux pour le stage de Massat Musique Montagne ne faiblit pas. La formule unique du stage allie sur quinze jours d'immersion la pratique du grand répertoire avec orchestre et de randonnées dans nos montagnes du Couserans. Deux grands concerts sont présentés aux habitants de la vallée et depuis l'année dernière deux concerts de musique de chambre.

Nous sollicitons les habitants de la vallée pour soutenir l'événement de Massat Musique Montagne qui fait partie du patrimoine culturel massatois et développer le lien qui se crée entre les stagiaires et les habitants de Massat et ses alentours. Nous recherchons des hébergements sur Massat et ses environs (maximum 10 à 15 minutes) : maisons ou chambres chez l'habitant pour loger les stagiaires au cours de la période du 13 au 27 juillet 2024, en échange d'une rémunération en fonction du nombre de personnes hébergées.

Nous vous remercions par avance de votre soutien et vous pouvez nous contacter au 06 52 37 54 17 ou 06 63 04 97 76.

Ma vie à l'école

LE GEAI DES CHÊNES? NON ! LE GEAI DES ÉCOLES !

- PAR LES ÉLÈVES DE CE1 ET CE2 DE L'ÉCOLE DE MASSAT

Mercredi 11 octobre 2023, vers 11h30, un geai est venu se poser sur la fenêtre de notre classe. Tous les enfants et même la maîtresse ont fait une photo avec le geai. Ensuite il est entré dans la classe. Il a mangé le goûter d'un élève, il a fait caca sur le livre de la maîtresse puis il s'est envolé en haut d'une armoire. Il nous a regardé faire les maths, il nous a écouté chanter et il a fait tomber des petits cartons sur Elzo. Nous sommes rentrés à la maison mais le geai ne voulait plus sortir de la classe. Peut-être voulait-il apprendre à lire ou à calculer ?

ET UN PETIT ACROSTICHE...

- PAR LAYNA

Geai
Est rentré dans la classe
Afait caca sur les cahiers de maîtresse
Il a mangé mon goûter

Échange et partage

L'ÉPICERIE DU JARDIN DES 7 VALLÉES

- PAR ANAÏS, GWENNYN, PASCAL, VALÉRIE POUR LE JARDIN DES 7 VALLÉES

L'épicerie du Jardin des 7 vallées, créée il y a 32 ans, n'est pas une épicerie bio comme les autres puisqu'elle est associative. Non seulement il n'y a pas d'actionnaire mais le conseil d'administration est bénévole, renouvelé en août : 3 nouvelles têtes parmi un total de 7. Quant à l'organisation des salarié·e·s, elle est une expérience d'autogestion qui fonctionne, pas de chef, des responsabilités partagées, et toujours en accord avec les orientations prises au CA.

Le Jardin des 7 vallées n'est pas une association comme les autres... car elle gère une activité commerciale. Nous n'avons que très peu de subventions publiques. C'est l'activité du magasin qui permet d'assurer le paiement de nos charges (salaires, loyer, etc…). Les éventuels bénéfices servent à entretenir ou renouveler le matériel et financer les projets associatifs.

En cette fin d'année nous remercions le précédent CA d'avoir assaini la situation financière mais nous devons rester prudents. Une partie de la gestion comptable reste à la charge du CA et des salarié·e·s mais à partir de 2024, un cabinet comptable nous accompagnera pour les comptes annuels.

Beaucoup d'entre nous connaissaient déjà les joies et les peines de l'investissement collectif et du puissant facteur humain. Et on pourrait être tenté de croire que c'est facile de jouer au marchand ou à la marchande.

Certain·e·s souhaiteraient n'avoir que des produits locaux et d'autres des produits moins chers et variés de la plateforme de distribution. Il y a celles et ceux qui ne voudraient que des produits de base alors que d'autres se laissent tenter par les produits transformés et sur-emballés. Il y avait le refus d'accueillir de la viande locale et maintenant elle est sous vide dans un frigo. Le dentifrice, à la menthe ? Spécial enfant ? Avec fluor ? Yaourts de vache, de chèvre, de soja, de coco, au caramel et aux fraises des bois ?

Gérer les 7 vallées, c'est donc être attentif aux besoins, attentes, préférences, goûts des habitant·e·s de la vallée … et des visiteur·euse·s de passage ! C'est aussi mettre à l'honneur la production et la transformation locales, biologiques ou en conversion : fruits et légumes, fromages, pains, œufs, viandes, baumes, cosmétiques, savons et propolis, tisanes, gourmandises en pâte à tartiner (sucrées et salées), chocolats, miels, confitures, cidres, jus de pomme, farines, bières, biscuits, kombuchas, sodas, gomasios, fromages végétaux, fruits secs, ... cartes postales.

Et comment fixiez-vous les prix quand vous jouiez à la marchande ? Figurez-vous qu'il faut prendre en compte certes les besoins des producteur·trice·s et les moyens des client·e·s mais aussi les salaires, le loyer, les taxes et autres charges. Vous obtenez une dizaine de taux de marges différenciées, le plus bas pour les produits locaux et le plus élevé pour l'alcool. Ajoutez à ça les divers taux de TVA, les produits qui se périment, ceux qui pourrissent, ceux qui ne se vendent pas, ceux qui se volatilisent … Saupoudrez d'une pincée de fluctuation des prix. Cette recette s'appliquant à chaque produit, imaginez la cuisine interne !

Vous commencez sûrement à comprendre que prendre des décisions à 3, 7, 10 ou 15 personnes ne permet pas toujours d'être représentatif des besoins des habitant·e·s de la vallée. C'est pourquoi nous souhaitons faire évoluer Le Jardin des 7 vallées vers un fonctionnement qui impliquerait davantage les adhérent·e·s. On proposera prochainement aux adhérent·e·s une ou plusieurs rencontres pour travailler sur une nouvelle organisation : présidence collégiale ? Combien de membres au CA ?

Rencontres régulières avec un plus grand nombre d'adhérent·e·s ? On en parlera à ce moment-là.

L'arrivée de Nicolas, qui restera 8 mois en service civique, permettra de nous soutenir dans ces projets d'ouverture associative, d'en inventer d'autres et renforcer la communication en faveur des produits biologiques et locaux.

Vous avez d'autres questions à nous poser concernant les 7 vallées ? Dites-les à Nicolas, aux salarié·e·s ou glissez-les dans la boite à idée. Nous tenterons d'y répondre dans nos infolettres. Vous ne la recevez pas ? Passez au magasin et laissez-nous votre adresse mail sur la feuille prévue à cet effet ou bien allez sur ce lien : https://urlz.fr/oLJA

Tous vos soutiens (achats, bénévolat, idées, ...) nous permettront de continuer encore longtemps à tout mettre en œuvre pour favoriser l'agriculture biologique au bénéfice de l'environnement, des agriculteur·trice·s, des consommateur·trice·s et des salarié·e·s.

Bienvenue à tous et toutes !

Recette

ORTIES À LA CRÈME

- PAR SONIA DUBES

L'hiver est synonyme de feuilles mortes et de nature au repos. Cependant, certaines plantes sauvages comestibles poussent tout au long de l'année et il serait dommage de s'en priver. Certes, elles peuvent être plus fortes en goût, mais elles sont aussi plus riches en nutriments !

On peut par exemple accommoder les orties comme des épinards.

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon,
- un saladier de feuilles d'orties,
- 1 pot de crème épaisse,
- sel et poivre à votre convenance.

Émincer un oignon et le faire suer dans du beurre.

Trier les orties en ne gardant que les feuilles (et ne prendre que les 6 feuilles du sommet).

Hacher grossièrement les feuilles, les ajouter à l'oignon, et mettre à feu doux, à couvert. Cuire moins de 10 minutes. Rajouter un peu d'eau si ça accroche.

Ajouter la crème, assaisonner et servir chaud.

Excellent avec des pommes de terre en robe des champs !

Échange et rencontre

INVITATION POUR LE FIL DES AÎNÉS

- PAR YVETTE, COLETTE, JOSIANE ET LILIANE DU FIL DES AÎNÉS

Depuis la création du *Fil des aînés*, nous avons bien développé l'activité jeux de cartes (belote, tarot, rami) et autres jeux de société (scrabble et autres propositions de jeux par la ludothèque).
Ambiance «bon enfant» assurée ! Venez nombreux nous rejoindre les lundis et les jeudis après-midi à la salle au-dessus de la médiathèque !
Nous nous réunissons d'ailleurs avant chaque parution du Journal d'ici pour y proposer un article, c'est à ce moment que nous avons écrit ces quelques mots !!

Retrouvez le programme sur le site internet de l'AFR :
www.familles-rurales-haut-couserans.fr/motivevs/les-activites/le-fil-des-aines
Pour plus d'informations, contactez l'espace de vie sociale des vallées de Massat au 06 30 63 63 19.

INAUGURATION DE LA HALLE DE MASSAT

- PAR PAULETTE JUSTAFRE RÉSIDENTE DE L'EHPAD

L'inauguration de la halle de Massat le 7 septembre 2023 présidée par monsieur le Maire Michel Loubet, les Maires du Port et de Biert a donné lieu à un grand rassemblement populaire et à diverses festivités dont une rencontre de hockey.

Les équipes présentes étaient Les Liadoures, le comité des fêtes, les élus, les enfants et l'EHPAD prêt à en découdre. Sur la piste toute neuve les concurrents se sont affrontés : Laëtitia, Germain, Yves, Olivier, les attaquants, Georges arrière et gardien de but, remplacé à la mi-temps par Pierre. Tous les coups sont permis et gare aux mollets car les crosses ne font pas de cadeaux.

Ce fut une belle journée et une photo souvenir restera dans les annales. L'EHPAD a fini 2e.

Extrait du Bavard'âge, journal interne de l'EHPAD, écrit par les résidents : « Nous avons fait le choix de cet article pour plusieurs raisons. La première pour ne pas oublier les leçons des cours d'informatique où les résidents rédigent et envoient les articles par mail. La deuxième, car participer à la vie du village est important pour nous. »

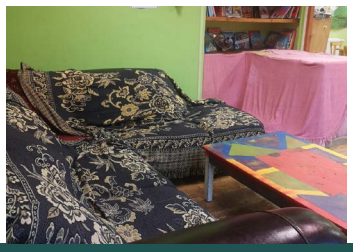
Du nouveau à Massat

UN NOUVEL ACCUEIL DE LOISIRS ASSOCIÉ À L'ÉCOLE POUR NOS ENFANTS !

- PAR CYRIL IDRAC DE L'ALAÉ

Depuis la rentrée scolaire 2023-2024, un nouvel accueil de loisirs associé à l'école (ALAÉ) est proposé aux enfants. En effet deux salles, récemment réaménagées, sont disponibles pour les enfants du primaire. Une salle avec une table de ping-pong, un baby-foot, un jeu de palet et un billard pour faire des concours ou jouer librement. Une autre salle avec un canapé d'angle en guise de nid douillet pour les temps calmes, la lecture, le dessin, les jeux de société ou de construction. Dans la nouvelle école maternelle, une salle est aussi dédiée à l'ALAÉ avec des jeux adaptés à leurs âges.

Tous les jeudis après-midi, l'ALAÉ présente des parcours éducatifs en proposant des thèmes qui changent à chaque rentrée de vacances scolaires. Cette année, pour la première période, le thème était le recyclage. Jusqu'aux prochaines vacances, l'hiver et son lot de surprises, de neige et de fête, arrivant à grands pas, nos petits lutins massatois sont à pied d'œuvre dans les différents ateliers pour la préparation du thème de *Noël du monde et d'autrefois* !! Les thèmes à venir seront, les expériences scientifiques, les métiers d'ici, ainsi que la création de courts-métrages et/ou de clips.



Le journal d'ici n°41,

un projet de l'Espace de vie sociale des vallées de Massat - Directrice de publication : Ivelyne Dumont - Comité de rédaction pour ce numéro : Chloé Delage, Denise Loubet, Colette Romier, Sonia Dubes et Ivelyne Dumont - Réalisation et conception maquette : Ivelyne Dumont pour l'EVS - Dessins : Anne Rigot - Crédits photos : Pixabay, Séverine Rauzy et l'équipe du Journal d'ici - Impression : Fabbro Saint-Girons.

Pour le prochain numéro,

envoyez vos articles dès maintenant et avant le 1er mars 2024 par mail : lejournaldici@yahoo.com ou sous enveloppe « Journal d'ici » dans la boite aux lettres de l'ancienne communauté des communes (à côté de la médiathèque).