



ÉTÉ 2023

ÉTÉ 2023

JUIL./AOÛT/SEPT.  
2023

# LE PETIT PRANZACAIS



Dans ce numéro :

Édito P - 2

Le savoir faire P - 2

Info pratique P - 3

Info pratique P - 4

Info pratique P - 5

Info pratique P - 6

Info pratique P - 7

Info pratique P - 8

Info pratique P - 9

- P 10- Ciné Pranzac
- P 11 - Pranzac Festivités Club
- P 12 - P@tchwork
- P 13 - Les Secrets de Pranzac
- P 14 - Amicale des donateurs de sang
- P 15 - Association des Marcheurs et Randonneurs de Pranzac

*Le Martin-pêcheur d'Europe vit principalement près des lacs, des rivières ou des fleuves poissonneux. Il apprécie les lieux tranquilles avec de la végétation comme les roseaux. Il peut aussi être présent près des jardins qui possèdent des étangs.*



## ÉDITO



Toute l'équipe municipale se joint à moi pour vous souhaiter un bel été et de bonnes vacances.

Profitez de l'été et des belles soirées pour organiser les traditionnelles voisinades tout en respectant la tranquillité de tous et les règles de civilités.

Je tenais à remercier et féliciter toute l'équipe de Pranzac Festivités Club du travail fourni pour la Frairie. Ce fût une manifestation réussie et appréciée.

Je vous donne rendez-vous avec mon équipe en septembre plus que jamais mobilisés.

Bernard TERRADE

## LE SAVOIR FAIRE PRANZACAIS

Afin de promouvoir les artisans, commerçants, entrepreneurs, micro-entrepreneurs, assistantes maternelles... de la commune de PRANZAC un édito spécial va être publié avec le bulletin municipal d'automne.

Merci de vous faire connaître auprès de la mairie si vous désirez compléter ce livret : [mairie@pranzac.fr](mailto:mairie@pranzac.fr) - Tél : 05 45 70 30 20

Par ce biais la collectivité souhaite vous aider à développer vos activités.



*« À l'œuvre,  
on connaît  
l'artisan »  
Jean de La  
Fontaine*

## INFO PRATIQUE



Ensemble,  
améliorons  
votre quotidien !



Devis gratuit  
05 45 97 81 30

### LIVRAISON de REPAS à DOMICILE

- Repas livrés chez vous, du lundi au dimanche
- Choix de menus
- Régimes adaptés



### JARDINAGE / BRICOLAGE

- Nous intervenons avec notre propre matériel.
- Contrat d'entretien à l'année ou prestations ponctuelles.



[www.presencevertecharente.fr](http://www.presencevertecharente.fr)



# INFO PRATIQUE

## PRÉVENTION SANTÉ CHARENTE - ICOPE

- Bilans GRATUITS pour les seniors -

### Pour qui ?

→ Vous avez 60 ans et plus et vous êtes autonomes ?

### Pourquoi ?

→ Vous voulez vous maintenir en santé ?

### Comment ?

→ Vous rencontrez une infirmière à domicile et vous établissez ensemble **VOTRE** programme de prévention

### Toujours intéressé ?

- Se connaître pour rester en forme -  
FAITES LE POINT !

En téléchargeant gratuitement l'application Icope Monitor sur votre téléphone ou tablette

Ou en répondant à cette question : Des signes vous alertent ?

- Perte de poids involontaire
- Fatigue plus importante
- Ralentissement de la vitesse de marche
- Perte de force musculaire
- Baisse auditive et/ou visuelle
- Oublis, baisse de la mémoire
- Baisse de motivation

Si vous avez coché au moins une case, appelez le DAC-PTA16.

Possibilité de bénéficier d'une consultation infirmière gratuite à votre domicile  
Plan de prévention PERSONNALISÉ – Coaching assuré

Renseignements complémentaires auprès du Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente DAC-PTA16 par mail [contact@dac-16.fr](mailto:contact@dac-16.fr) ou au 0809 109 109 – appel gratuit

Logos: ars, GÉRONTOPOLE, Mutualité Française, etc.

→ Deux solutions :

1 Je prends le flyer à proximité, je scanne le QR code et je me laisse guider par l'application



2 Je réponds au questionnaire sur le flyer et je l'envoie par mail à [contact@dac-16.fr](mailto:contact@dac-16.fr) ou j'appelle le DAC-PTA au **0809 109 109** (numéro gratuit).

### Et après ?

Je me laisse guider par l'infirmière de prévention de mon secteur qui va me contacter.



## INFO PRATIQUE

### Consultation infirmière de prévention

#### Bien vieillir et être acteur de sa santé... comment ?

Vous avez 60 ans ou plus, soyez **bienveillant avec vous-même**. ...

Lorsqu'un stress survient au cours de la vie courante, une personne robuste va subir ce stress (décès, maladie, ...) et récupérer car elle est en forme. Si elle est fragile (concept scientifique), cette récupération sera beaucoup plus difficile voire impossible, sa fragilité pourra s'amplifier au risque d'entrer en dépendance. Hors **une fragilité est réversible** (ce n'est pas le cas d'une dépendance).

Pour maintenir votre autonomie et déceler préventivement des fragilités, quelques signes peuvent vous alerter : Ce peut être une perte de poids involontaire ces derniers mois, un sentiment de fatigue plus important, une difficulté à vous déplacer, vous marchez moins vite, une mémoire qui flanche, ... Face à l'un ou plusieurs de ces signes, c'est le moment d'agir pour maintenir votre santé ...

CONSULTATION GRATUITE

SANS PRESCRIPTION

DUREE 1h30

BILAN ENVOYE EN COPIE AU MEDECIN TRAITANT

Il suffit de compléter dans un premier temps le petit questionnaire ci-dessous :

**Si vous avez coché au moins une case appelez le DAC 16**

**Au 08 09 10 91 09 (numéro gratuit)**

Le DAC vous orientera sur les infirmières de prévention du secteur concerné.

Possibilité de la joindre directement Mme LARNAUDE Catherine au 05.45.70.70.31

## INFO PRATIQUE

# FEUX DE FORÊT ET DE VÉGÉTATION

AYONS LES BONS RÉFLEXES POUR  
PRÉVENIR LES DÉPARTS DE FEUX



Organiser les barbecues **loin de la végétation** qui peut s'enflammer



Jeter ses mégots **dans un cendrier** et non au sol ou par la fenêtre de sa voiture



Réaliser ses travaux **loin de la végétation** et **prévoir un extincteur** à portée de main



Stocker les matériaux et produits inflammables (bois, bouteilles de gaz) **dans un abri fermé, éloigné de l'habitation**

[feux-foret.gouv.fr](http://feux-foret.gouv.fr)



Chaque geste compte  
PRÉSERVONS NOS RESSOURCES

*“La rumeur pousse comme une mauvaise herbe après un incendie de forêt.”*

## INFO PRATIQUE

# FEUX DE FORÊT ET DE VÉGÉTATION

AYONS LES BONS RÉFLEXES  
POUR SE PROTÉGER DES FEUX



Donner l'alerte en **appelant le 112, le 18 ou le 114** (personnes malentendantes) et tenter de localiser le feu avec précision



S'abriter dans un bâtiment. **La voiture n'est pas un endroit sûr** car facilement inflammable



**Rester informé de la situation** et écouter les consignes des secours et/ou de la mairie

[feux-foret.gouv.fr](https://feux-foret.gouv.fr)



Chaque geste compte  
PRÉSERVONS NOS RESSOURCES

*“Souvent le feu incendie la maison de celui qui se rit des autres.”*

## INFO PRATIQUE

# Reconnaître L'AMBROISIE à feuilles d'armoise



Une plante au pollen **dangereux** pour la santé



Fleurs mâles  
sur le long de l'épi



Tige velue  
verte à rougeâtre



Feuille  
profondément découpée



De 15 cm à 2 m de hauteur

Elle s'étale  
en forme  
de buisson

# INFO PRATIQUE

« L'abeille, qui pourtant n'avait vécu qu'un matin, comptait déjà son ambroisie par générations de fleurs » *Chateaubriand.*

## Son aspect aux différents stades



**Plantule**  
Avril-Juin

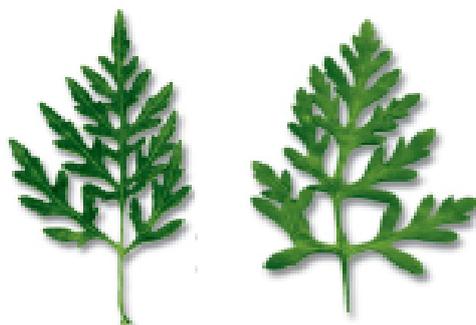


**Stade végétatif**  
Mai-Juillet



**En fleur**  
Août-Septembre

## Signes particuliers



- Feuille du même vert sur les deux faces
- Pas d'odeur quand on la froisse

## Risques de confusion

### Armoise commune

- Face inférieure de la feuille couleur gris argenté
- Odeur quand on la froisse



### Armoise annuelle

- Feuille finement découpée
- Odeur quand on la froisse



©Fried - ANSES

Vous l'avez reconnue?

**Détruisez-la**



**et signalez-la**

**SUR**

[www.signalement-ambroisie.fr](http://www.signalement-ambroisie.fr)



OBSERVATOIRE  
DES  
AMBROISIES



FREDON  
FRANCE

Plus d'infos :

[www.ambrosie-risque.info](http://www.ambrosie-risque.info)



# CINÉ PRANZAC

Ciné Pranzac propose une séance de cinéma un mardi par mois dans la salle des fêtes à 20h30. En lien avec le CRCATB dont le siège social est à Coulgens, nous sommes sur un circuit itinérant avec des bénévoles qui regroupent les communes de Mornac, Brie, Coulgens et Pranzac. Le CRCATB gère aussi un autre circuit et le cinéma « La Halle aux Grains » de La Rochefoucauld en Angoumois.

Les dates pour la fin de l'année sont :

19 Septembre,

17 Octobre,

14 Novembre,

12 Décembre.



Les films seront choisis lors de notre prochaine réunion qui aura lieu début juillet.

Si vous souhaitez nous rejoindre pour choisir les films ou bien participer à l'installation des séances contactez-nous.

Pour plus d'information ou recevoir le film du mois contactez Benoit CHAUVET par :

Email : [chauvetbenoit@wanadoo.fr](mailto:chauvetbenoit@wanadoo.fr)

Port : 06 87 25 21 90 ou Tél : 05 45 61 64 21

Sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/cinepranzac/>



# PRANZAC FESTIVITÉS CLUB

À l'occasion de son weekend en fête les 2, 3 et 4 juin, Pranzac Festivités Club a organisé sa traditionnelle fête foraine, qui s'est ouvert le vendredi à 21h. Pour le plus grand bonheur de tous, différentes animations étaient proposées le samedi après-midi et le dimanche.

D'abord samedi à partir de 14h30, Alex et Jordan ont encadré le "mini-tournoi de foot" durant lequel les équipes se sont défoulées sur le terrain, activité très appréciée des parents et des enfants. S'en est suivie la "Chasse au trésor" réalisée et organisée par Charlotte sur le thème " le Chevalier Perceval". Océane, Laura, Annaë et Cheyenne ont encadré une trentaine de personnes qui s'est mise en quête du précieux trésor.

Les footballeurs et les enquêteurs ont tous été récompensés à l'issue de la journée, qui s'est clôturée par le feu d'artifice musical. L'arrivée de la pluie nous a contraint à avancer l'horaire de 10 minutes mais les spectateurs sont restés nombreux.

Le dimanche matin très tôt, les premiers exposants sont au rendez-vous malgré le temps incertain. Sur les 110 réservations, 75 étaient présents. Bien que le stationnement ait été compliqué, le bric à brac a attiré de nombreux visiteurs.

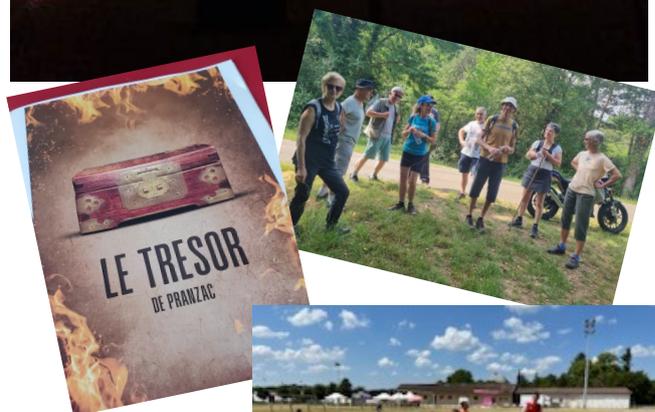
À 9h débutent les 2 parcours de marche, de 6 et 12 kilomètres encadrés par Patrick et Aurore.

La journée s'est poursuivie par une démonstration et une initiation de drone proposées par l'association FPV Charente.

Durant tout le weekend, la restauration (plancha et frites) et la buvette tenues par notre trio Alex, Yoyo et Gilles ont tourné à plein régime jusqu'à l'arrivée de l'orage nous obligeant à tout replier.

Le weekend a été intense pour notre équipe que je remercie encore une fois pour son investissement.

Notre prochaine manifestation, le bric à brac, aura lieu le weekend des 9 et 10 septembre (ou des 16 et 17) et la bourse aux jouets en octobre.



# P@TCH'WORK



05 55 70 61 28



contact@patchwork3.fr  
<https://patchwork3.fr>



3 route des genévriers  
16110 Pranzac

Inclusion numérique

Lien social

Recyclage

Depuis le 11 mars 2023, l'association assure des permanences numériques le samedi matin de 9h à 12h (deux fois par mois) à la salle des aînés de l'Espace Michel Terrade de Pranzac. Les permanences seront fermées cet été et reprendront le samedi 9 septembre 2023 un samedi sur deux.

Nous tenons à remercier Monsieur le Maire Bernard Terrade ainsi que son conseil municipal et en particulier Madame Danielle Benelli pour leur soutien indéfectible et tous les Pranzacais qui aident l'association dans son développement.

Grâce à vous, de nombreuses portes se sont ouvertes pour P@tch'work : deux nouvelles communes (Montembœuf et Vayres) et deux Ehpad. Nous organisons aussi des ateliers une fois par semaine pour l'association d'insertion Aléas de Saint-Junien.

Si vous avez besoin d'assistance cet été, vous pouvez nous contacter au 05 55 70 61 28.

Profitez bien tous de votre été et à bientôt !

bonnes  
VACANCES!

# LES SECRETS DE PRANZAC

Bilan du 1<sup>er</sup> semestre 2023

Quatre sujets :



La réussite de la participation aux journées des moulins avec l'ouverture des deux moulins, du château et celui du Millaguet et de la maison du Patrimoine. Les trois sites ont accueilli 400 visiteurs en deux jours dont 51% des cantons de La Rochefoucauld, Montbron et Marthon et 49% du reste du département.

La réussite de notre premier Troc Plantes avec près de 250 personnes et la production d'une fournée de pain dans le four à bois du château.

La visite de découverte du Patrimoine par plusieurs groupes sur un circuit de 1h30.

La suite des travaux de sauvegarde des vestiges du château avec notamment la réfection d'une tête de mur, la création d'un mur de soutènement, le début de la taille des pierres des fenêtres de l'étage, la réalisation d'une tonnelle au jardin des simples, Travaux à grande hauteur avec un camion nacelle, démontage remontage d'un garage en bois, divers travaux de finition et d'équipement dans la maison du four à pain, la réalisation de trois fournées de pain par nos trois boulangers bénévoles, François, Hervé et Jacky.

## Le programme estival :

Le programme vous est détaillé sur un dépliant fourni ci-joint en 3 volets et six pages.

Pour toutes précisions complémentaires la maison du Patrimoine sera pour la quatrième année ouverte du jeudi au dimanche et vous pouvez joindre l'animateur au numéro de téléphone indiqué sur le dépliant.

**Mercredi 28 Juin :** 3<sup>ème</sup> participation de Pranzac à la nuit des églises. Seront ouvertes l'église St Cybard de Pranzac mais aussi le même soir celle de Saint Paul avec les pierres anépigraphes à découvrir, de 19 à 23h avec des mises en lumière, des expositions et des visites guidées notamment sur l'orgue de Pranzac avec ses soufflets manuels.

**Du 2 au 9 juillet :** Chantiers de jeunes venus de toute la France avec l'association ARCADE et un financement du conseil Départemental de la Charente.

# AMICALE DES DONNEURS DE SANG BÉNÉVOLES



L'Amicale du don de sang remercie vivement tous les donateurs qui ont répondu présents lors de la collecte du Mardi 16 Mai 2023.

Lors de cette collecte nous avons pu constater des retours aux dons ainsi que **10 nouveaux donateurs**.

Parmi tous les donateurs, beaucoup de jeunes ont répondu présents et cela donne de l'espoir pour l'avenir des futurs dons.

## Récapitulatifs des donateurs présentés

Présentés	Prélevés	Nouveaux
64	58	10

L'Amicale du don de sang organise une randonnée pédestre ouverte à tous.



**PRANZAC**



**L'AMICALE DES DONNEURS  
DE SANG DE PRANZAC**

**ORGANISE :**

**LE 2 SEPTEMBRE 2023 DES  
RANDONNEES  
POUR TOUS**



**5KM PARCOURS FAMILIAL  
8KM PARCOURS RANDONNEUR**

**DEPART DE LA SALLE DES FÊTES  
A 14H30**

**RAVITAILLEMENT A L'ARRIVEE**

**INSCRIPTION SUR PLACE 3€  
GRATUIT POUR LES MOINS DE  
12ANS**



Prochaine collecte à MORNAC  
le mercredi 12 juillet 2023 de 16h30 à 19h30

« Faites un cadeau rare et précieux.  
Donner son sang, c'est donner la vie ».

# ASSOCIATION DES MARCHEURS ET RANDONNEURS PRANZACAIS

Les randonnées printanières du calendrier du 3<sup>ème</sup> trimestre 2023 s'effectuent avec bonne humeur et avec toujours de nombreux participants aussi bien le mardi que le week-end. Les randonnées du mardi s'élargissent au delà de la commune de Pranzac pour découvrir de nouveaux sentiers.

La période nous oblige de remettre en état les chemins envahis par la végétation par une équipe de volontaires .

Une dizaine de baliseurs du club rafraîchit également le balisage des sentiers de la commune et de la CDC.

Les randonnées vont se poursuivre jusqu'au 23 juillet, puis quelques semaines de vacances, et reprise le 27 Août 2023 par une rando pique nique autour de l'étang de Saint Estèphe.

Le calendrier du 4<sup>ème</sup> trimestre clôturera la saison.

Le 1<sup>er</sup> Octobre 2023 repas du club.

Du 17 au 21 Octobre 2023 un voyage est prévu à SEVILLE (Espagne) .

Pour tous renseignements sur l'association : 06 12 99 24 20 ou [patgi16@orange.f](mailto:patgi16@orange.f)

*Le vieux sage dit : « l'homme jeune  
marche plus vite que l'ancien.  
Mais l'ancien connaît la route ».*



## ÉTÉ 2023

Directeur de publication :  
Bernard TERRADE

Relecture :  
Commission  
communication

& Secrétariat de Mairie

Dépôt légal : Juillet 2023



« La nature a engendré le droit de communauté ; l'abus a fait le droit de propriété ».

*Saint Ambroise de Milan*

**J'AGIS**  
pour réduire  
les déchets

## Les aides financières pour réduire ses déchets



### • Aide à l'acquisition de poules et poulaillers :

> 20 € TTC pour l'achat de 2 poules  
> 50% du montant de la facture TTC plafonnée à 100 € TTC pour l'achat d'un poulailler ou abri poulailler.

### • Aide à l'achat et/ou la location de changes lavables :

> subvention à la location pour un mois de test dans la limite de 30€ TTC  
> aide à l'achat pour les particuliers et pour les assistantes maternelles à hauteur de 50% du montant de la facture TTC et plafonné.

### • Aide à l'achat de textiles sanitaires lavables :

- lingettes réutilisables pour le change des bébés ou le démaquillage ;  
- protections hygiéniques lavables (serviettes hygiéniques et culottes menstruelles, coupes...) ;  
> subvention à hauteur de 50% du

prix d'achat plafonné à 30 € TTC pour les lingettes et à 50 € TTC pour les protections.

### • Aides pour réduire les quantités de déchets végétaux :

- arrachage de haies de thuyas, lauriers ou cyprès et prestation de broyage > à hauteur de 50% de la facture plafonné à 1 000 € TTC  
- achat d'essences à croissance lente > à hauteur de 50% de la facture plafonnée à 150 € TTC  
- prestation de broyage ou achat individuel ou groupé de broyeurs de branches > à hauteur de 50% de la facture plafonnée.

Retrouvez tous les détails et modalités d'obtention, les pièces nécessaires sur le site [www.jagispourreduire.com](http://www.jagispourreduire.com) (rubrique actus-outils / soutiens-financiers) et faites votre demande en ligne.

Plus d'informations sur [www.jagispourreduire.com](http://www.jagispourreduire.com) - N° vert 0 800 500 429

RETROUVEZ-NOUS  
SUR LE WEB :  
PRANZAC.FR

## NOS AMIS LES BÊTES

### Pour les protéger, faites-les identifier

Plus qu'une obligation légale en France, l'identification par puce électronique ou tatouage est la première étape dans la vie de votre chien, de votre chat ou de votre furet.

Faire identifier votre animal de compagnie est une démarche utile qui contribue à sa protection.



Identification de votre animal de compagnie par puce électronique ou tatouage

Identification de votre animal de compagnie par tatouage

Identification de votre animal de compagnie par puce électronique ou tatouage



Portez-en à votre vétérinaire.  
Plus d'informations sur  
[identifier-mon-animal.fr](http://identifier-mon-animal.fr)

**I-CAD**  
Identification des canidés domestiques

Service  
N° 02 47 88 11 11  
PRÉFECTURE  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
DÉPARTEMENT  
DE LA SEINE-SAINT-DENIS  
ALPHABETIQUE  
2023

« Aux qualités qu'on exige

d'un chien, connaissez-vous

beaucoup de maîtres qui

soient dignes d'être

adoptés ? »

Pierre-Augustin

Caron de Beaumarchais

