

Où retrouver « Le Séquestre Infos » ?

ÉPI DU ROUERQUE  
CABINET MÉDICAL  
BOULANGERIE  
D'INTERMARCHÉ  
MAIRIE  
QUARTZ  
COMPLEXE

TRANSMETTEZ-  
NOUS VOTRE  
COURRIEL ET  
RECEVEZ CE  
JOURNAL PAR  
MAIL !



Coordonnées Mairie :  
Place Jules Ferry  
81990 LE SEQUESTRE  
mairie@lesequestre.fr  
05.63.54.40.13

Astreinte Services  
Techniques :  
06 07 42 17 61

Site Mairie :  
www.lesequestre.fr

Horaires Mairie :  
Lundi, Mardi,  
Jeudi : 8h30-12h00  
et 13h30-18h00  
Vendredi : 8h30-12h00  
Mercredi matin et  
Vendredi après-midi  
sur RDV



## ÊTES-VOUS RACCORDABLE À LA FIBRE ?



commune du Séquestre.

Il y a un an, le journal municipal de décembre 2018 vous expliquait les modalités de déploiement de la fibre optique sur la commune du Séquestre. Pour mémoire, l'opération est réalisée par l'opérateur Orange, sur ses fonds propres et à son rythme, conformément à ses prérogatives d'opérateur de télécommunication privé. Conformément à une convention signée entre Orange, la Préfecture du Tarn et la Communauté d'Agglomération de l'Albigeois, Orange s'engage à **rendre tous les logements du territoire d'agglomération raccordables au 31 décembre 2020** (raccordables = domiciles au plus près d'un point fibre, c'est à dire quelques mètres à quelques dizaines de mètres).

En tant que commune, nous ne sommes pas partie prenante du déploiement et nous ne pouvons donc pas vous indiquer quand vous pourrez bénéficier de la fibre chez vous.

Toutefois, nous savons qu'un grand nombre de foyers est déjà raccordé.

Pour savoir si votre logement est raccordable, vous pouvez vous rendre sur le site : <https://reseaux.orange.fr/cartes-de-couverture/fibre-optique> >>>

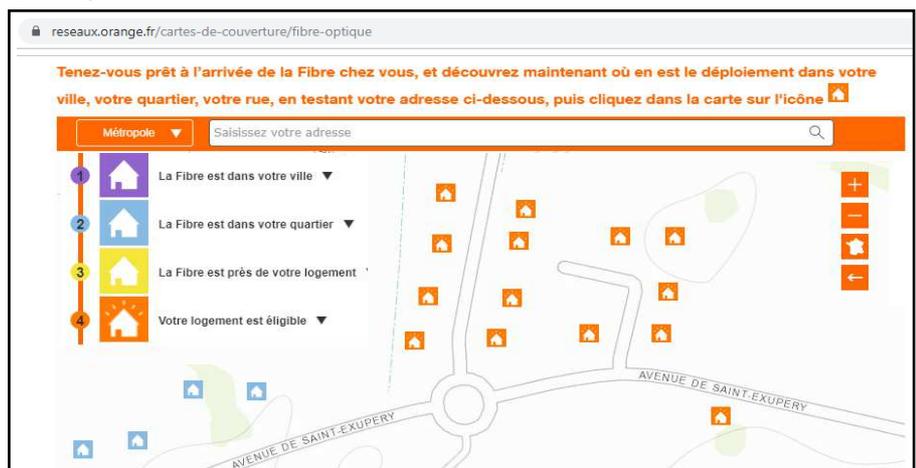
En fonction de l'éloignement des logements ou de la

complexité technique pour les raccorder, certains raccordements peuvent être plus longs que d'autres. Il en est de même pour les logements collectifs où la fibre doit d'abord être amenée dans les parties communes puis déployée au niveau de chaque logement..

Une fois votre logement éligible, vous pouvez souscrire une offre commerciale auprès de l'opérateur de votre choix présent sur le réseau.

Pour l'installation, le technicien envoyé par votre opérateur vous donnera rendez-vous (vous devez être présent et nous vous conseillons de bloquer une demie-journée).

Pour faire passer la fibre dans votre logement, il devra percer un trou (vers votre porte d'entrée) et installer une prise optique. Il installera ensuite le matériel nécessaire (box, modem...) qu'il aura amené avec lui, dans votre logement en fonction de la configuration de celui-ci. Il pourra se servir des fourreaux déjà existants ou faire passer les câbles de la fibre dans les plinthes le long des murs, jusqu'à votre prise optique.



# ECONOMIE

## CHANGEMENT D'ENSEIGNE : SIGNORIZZA

Depuis novembre, le restaurant-pizzeria Baïla Pizza situé à la Baute se transforme et devient Signorizza ; le réseau a souhaité adopter un nom italien rappelant ses valeurs et son savoir-faire.

Il est ouvert :

- du dimanche au jeudi de 11h30 à 14h00 et de 18h30 à 22h00
- et du vendredi au samedi de 11h30 à 14h00 et de 18h30 à 23h00.

Téléphone : 05.63.76.54.76

Responsables : Célia et Cyril Couradette.

Mail : albi@signorizza.com

>> Info importante : ne jetez pas vos cartes de fidélité Baïla Pizza, elles sont toujours valables avec la nouvelle enseigne Signorizza.



## TRAVAUX À LA BAUTE



Les travaux lancés en septembre à l'espace commercial de la Baute ont subi des retards liés aux intempéries.

Si la plupart des trottoirs ont pu être repris afin de réparer les fissures et de les rendre totalement accessibles aux personnes à mobilité réduite, il reste encore quelques portions de trottoir à terminer, le revêtement routier d'une partie de l'allée du commerce à couler et du mobilier urbain à rajouter.

Afin de ne pas perturber les achats de Noël puis le début des soldes, il a été décidé de suspendre les travaux de la mi-décembre à la mi-janvier.

## LE CENTRE DE LOISIRS DÉCORE LES SAPINS DE LA BAUTE

Comme l'année dernière, une dizaine de sapins ont été installés à la Baute sur les deux espaces verts de la place de l'Europe.

Après avoir lancé une campagne de récupération de décorations non utilisées auprès des parents, quatorze enfants de 6 à 10 ans sont allés décorer les sapins avec uniquement de la récup' et des dons !

Pour finaliser l'esprit festif, nos jeunes décorateurs ont également fabriqué eux-mêmes de faux paquets cadeaux.

Bravo à eux et joyeux Noël à tous !



## SALON DU VOYAGE

Sam. 11 Janvier  
Au Parc Expo



## VŒUX DU MAIRE

Vend. 17 Janvier  
Au Quartz



## SOIREE DANSANTE

Samedi 25 Janvier  
Au Quartz  
Organisée par  
Vita Détente



## SOIREE DANSANTE

Vend. 20 Décembre  
Au Quartz  
Organisée par  
Vita Détente



## SOIREE 100% LIVE

Vend. 20 Décembre  
Au Parc Expo



## SALON DE L'ETUDIANT

Sam. 11 Janvier  
Au Parc Expo



# JEUNESSE

## LES ENFANTS FACE AUX ÉCRANS



Les écrans font partie de notre quotidien, l'enfant y est confronté dès son plus jeune âge.

Il y passe un temps de plus en plus long. Cela n'est pas sans conséquences sur son développement : le sommeil, l'attention, le langage, l'imagination ... sont autant de compétences impactées par une surexposition aux écrans.

Au Séquestre, les professionnels de la petite enfance (crèche, école, centre de loisirs) ont souhaité faire prendre conscience des dangers de la surexposition aux écrans chez les jeunes. Orthophonistes et pédiatre ont sensibilisé les parents et les professionnels.

Voici quelques conseils pour un bon développement de l'enfant.

### Avant 3 ans : pas d'écran !

L'enfant a besoin de découvrir le monde réel, avec son entourage, ses sensorialités, et ses repères. Jouer, parler, arrêter les écrans...



### A partir de 3 ans : la règle des « 4 PAS » !



#### 1 - Pas d'écran le matin

Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. Un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer !

#### 2 - Pas d'écran durant les repas

La télévision allumée pendant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une

télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne multiplie par 3 la probabilité d'apparition de retard de langage.

#### 3 - Pas d'écran avant de s'endormir

Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée est trop stimulante. De plus, l'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

#### 4 - Pas d'écran dans la chambre d'enfant

La présence d'un écran diminue son temps de sommeil. Avec la télévision l'ordinateur la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que l'enfant regarde.

Sans écran dans sa chambre l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensorimotrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaire pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

> Mardi 12 novembre, une réunion organisée conjointement par l'Ecole et le Centre de Loisirs à destination des professionnels de l'enfance, a réuni une trentaine de personnes. Les risques des écrans pour les enfants ont été présentés par Mesdames Jeanne TONICELLO et Virginie TALOU, orthophonistes de l'association CAPLI 81.

> Mardi 26 novembre, c'est la crèche Babilune qui a organisé, grâce au soutien de la Mutualité Française Occitanie, une conférence sur le thème « Les enfants face aux écrans ».

Une cinquantaine de participants, parents, professionnels, se sont réunis à la mairie autour du Dr Christine Chollet, pédiatre et formatrice Petite Enfance dans la région de Toulouse.

Durant la soirée, elle s'est notamment appuyée sur les travaux de Serge Tisseron, psychiatre et membre de l'Académie des technologies, pour « apprivoiser les écrans et grandir » en transmettant quelques repères en fonction de l'âge de l'enfant à retrouver sur <http://3-6-9-12.org>\*

\* Pour résumer : Pas d'écran avant 3 ans / Pas de console de jeu portable avant 6 ans / Pas d'Internet avant 9 ans, et Internet accompagné jusqu'à l'entrée en collège / Internet seul à partir de 12 ans, avec prudence.

# VIE ASSOCIATIVE

## CHANGEMENT DE PRÉSIDENTE À L'ADMR



Le 5 novembre, l'association ADMR de Carlus, qui effectue chaque semaine plusieurs permanences au Quartz, a élu un nouveau bureau composé de :

- Mme HURET Françoise, présidente
- Mme POIGNET Claudette, Secrétaire
- M. LAURENS, Trésorier

L'occasion pour l'association de rappeler son champ d'action :

L'ADMR de Carlus est une association loi 1901 d'aide à domicile. Elle est basée au Quartz, avenue St Exupéry au Séquestre et dessert les communes du Séquestre, de Rouffiac, Carlus et Saliès. Vous pouvez appeler l'association au 05.63.76.58.37 pendant la journée ou être accueilli lors des permanences les lundis et jeudis de 9h à 12h au Quartz.

L'association emploie des aides à domicile et des auxiliaires de vie diplômées, soit une quinzaine de personnes environ pour le secteur.

L'ADMR de Carlus est géré par des bénévoles, assistées dans leur tâches par des salariées de la Fédération ADMR du Tarn qui soutient elle-même 65 associations locales dans le département. Elle a pour but d'aider les familles par des services adaptés à leurs besoins.

Les règlements en CESU sont acceptés et toutes les interventions peuvent bénéficier d'une déduction ou d'un crédit d'impôts de 50% des prestations pour :

1) La garde d'enfants effectuée au domicile ou en attendant que les parents rentrent du travail, l'accompagnement à l'école ou aux activités extra-scolaires... L'association peut vous aider, dans certain cas, à constituer un dossier de demande de prise en charge CAF ou enfant handicapé.

2) Pour les personnes actives ou momentanément immobilisées (ex : suite à une intervention chirurgicale), une prestation de ménage, de repassage, de courses, l'ADMR peut intervenir de façon ponctuelle ou régulière.

3) Le maintien à domicile concerne les personnes âgées qui souhaitent être soulagées dans certaines tâches (courses, rendez-vous...) L'aide à domicile peut apporter une aide au lever et coucher de la personne, une aide à la toilette, ménage, repassage, préparation et aide à la prise de repas, un accompagnement aux courses ou aux rendez-vous, une compagnie pour les personnes isolées, pour les promenades ou des jeux d'éveil et un soutien pour des démarches administratives.

Afin de continuer à servir les besoins des personnes de notre secteur, l'ADMR recrute des bénévoles qui souhaiteraient poursuivre et s'engager dans leur action, en particulier pour le contact à domicile avec les personnes aidées.

Contact : 05.63.76.58.37 - [carlus@admrtarn.fr](mailto:carlus@admrtarn.fr)

## CCAS : REPAS DE NOEL DES SENIORS



**Repas de Noël  
des Seniors :  
le samedi  
14 décembre  
au Quartz**

