



# Puylaroque Info - n°194

Mars 2024

“En mars, vent ou pluie, que chacun veille sur lui.”

Retrouver toutes les informations locales sur [www.puylaroque.fr](http://www.puylaroque.fr), sur la page Facebook « Mairie de Puylaroque » et sur l'application "Intra-Muros"

## COUPURE DE COURANT



Coupages programmés le

**vendredi 1 mars 2024 de 11h à 12h**

Quartiers ou lieux-dits : LIEU DIT BESOMBES, LIEU DIT VIDALOU, ROUTE DE CAYRIECH, MOULIN DE TAURINES, A BESOMBES

Pour répondre aux besoins de sa clientèle, Enedis a prévu de réaliser sur le réseau de distribution des travaux qui entraîneront une ou plusieurs coupures d'électricité.

Pour protéger au mieux vos appareils sensibles, nous vous recommandons de les débrancher avant l'heure de début de coupure indiquée, et de ne les rebrancher qu'une fois le courant rétabli.

Pendant la coupure, pour suivre son évolution et connaître l'heure approximative de rétablissement du courant, vous pouvez consulter notre site [enedis.fr](http://enedis.fr)

Toutefois, l'alimentation pourra être rétablie à tout moment avant la fin de la plage indiquée.

## OUVERTURE DE LA PÊCHE A LA TRUITE

Avis aux passionnés, il est temps de préparer votre matériel. L'ouverture de la pêche est prévue pour le **samedi 9 mars**.



Vous pouvez acheter votre carte de pêche sur [www.cartedepeche.fr](http://www.cartedepeche.fr) en adhérant l'AAPPMA de Septfonds "Haut Pays de Lere".

Pour toutes informations : Serge ALVY / 06 70 70 24 92  
[alvy.serge@bbox.fr](mailto:alvy.serge@bbox.fr)

## L'APC et la MAIRIE seront fermées

le **mardi 12 mars** le matin  
pour cause de formation des secrétaires

## ATELIERS SANTÉS Agir contre le mal de dos

80% des Français auront mal au dos dans leur vie et 10% d'entre eux vont développer des douleurs chroniques. Pour autant, ce n'est pas une fatalité : des programmes d'activité physique adaptées peuvent permettre de «désapprendre» les mauvaises habitudes posturales et gestuelles, tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la CARSAT, vous invite à un cycle de 10 ateliers de prévention du mal de dos animés par un enseignant en activité physique adaptée.

**Des rendez-vous à Puylaroque sont programmés**

- Les **jeudis 14, 21, et 28 mars de 14h à 15h30**
- les **jeudis 4, 11, 18 et 25 avril de 14h à 15h30**
- les **jeudis 2, 16 et 23 mai de 14h à 15h30**

Ateliers gratuits sur inscription au 05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi de 9h à 19h (hors jours fériés)



Avec *Les Amis de la Médiathèque*

Samedi 16 mars

## Visite à L'Envol des Pionniers

Les débuts de l'aviation et de l'Aéropostale  
Toulouse Montaudran

- Exposition permanente à la découverte des pionniers de l'Aéropostale
- Exposition temporaire "Pierre-Georges Latécoère, l'avenir a des ailes"
- Le tour de piste : découvrir les lieux historiques de l'Aéropostale



**Durée de la visite** : 2 heures pour les expositions  
1 heure pour le tour de piste

**Tarifs** : adultes 9 € + 5 € pour le tour de piste  
jeunes jusqu'à 18 ans : 6 €

**Pour déjeuner**, pas de restauration sur le site, mais nombreux restaurants dans le quartier Montaudran

Et s'il fait beau des espaces verts sont à disposition pour pique-niquer

**Rendez-vous à 9 h** devant la mairie de Puylaroque

**Inscription obligatoire** le 1<sup>er</sup> mars au plus tard : 07 66 52 91 43  
06 25 71 92 20





## JEU DE PISTE

**Baludik, une appli mobile** sympa pour les ados et les familles !

L'office de tourisme et le Pays Midi Quercy te proposent 6 circuits sur Caussade, Montpezat-de-Quercy, Septfonds, Puylaroque et Molières à travers l'histoire de Jonas et Lyra : des frères et sœurs qui viennent du futur à qui il arrive toujours des catastrophes...ils ont besoin de toi !

Armé de ton téléphone, recherche les indices cachés, résous les énigmes et trouves les bonnes réponses !

Chaque parcours dure environ 1h30 et c'est gratuit ! Télécharge l'application Baludik sur ton portable, rends toi sur place, et l'aventure commence...

**JEUX DE PISTE BALUDI*K***

PARTEZ A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE EN PAYS MIDI QUERCY

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION BALUDI*K*

CHOISISSEZ VOTRE PARCOURS

RENDEZ-VOUS AU POINT DE DEPART

C'EST PARTI !

Des parcours ludiques à réaliser en famille, entre amis ou en solo !



## C'est bientôt le PRINTEMPS

Cette année, l'équinoxe de printemps aura lieu le **mercredi 20 mars 2024 à 04:06:21.**

Cette heure correspond au moment précis où le soleil traverse le plan de l'équateur terrestre. La durée du jour est alors aussi longue que celle de la nuit.



<p><b>15</b></p> <p><b>SAMU</b></p> <p>Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de soins.</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>POLICE SECOURS</b></p> <p>Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>SAPEURS-POMPIERS</b></p> <p>Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.</p>
<p><b>112</b></p> <p><b>NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN</b></p> <p>Si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.</p>	<p><b>LES NUMÉROS D'URGENCE À CONNAÎTRE</b></p> <p>GRATUITS ET JOIGNABLES 7J/7 ET 24H/24.</p> <p>FÉDÉRATION FRANÇAISE DES TÉLÉCOMS</p>	<p><b>114</b></p> <p><b>NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES</b></p> <p>Accessible par visioconférence, tchat, SMS et fax pour contacter le 15, 17 et 18. Application "Urgence 114" disponible sur iOS et Android.</p>
<p><b>3117</b></p> <p>Pour signaler par téléphone une situation suspecte, dangereuse ou d'une agression dans le bus, métro, RER, en gare ou à bord d'un train.</p>	<p><b>3919</b></p> <p>Chantage, humiliation, injures, coups... Les femmes victimes de violences peuvent contacter le 3919. Gratuit et anonyme, ce numéro de téléphone est accessible de 9h à 19h du lundi au samedi.</p>	<p><b>119</b></p> <p>Numéro d'urgence dédié aux <b>enfants en danger</b>, victimes de violences physiques ou psychologiques.</p>
<p><b>31 117</b></p> <p>Pour signaler par SMS une situation suspecte, dangereuse ou d'une agression dans le bus, métro, RER, en gare ou à bord d'un train.</p>	<p><b>115</b></p> <p>Numéro du <b>SAMU Social</b>, vient en aide aux personnes sans abri et en grande difficulté sociale.</p>	<p><b>116 000</b></p> <p>Numéro d'urgence en cas de <b>disparition d'enfants</b>, il a pour mission d'écouter et soutenir les familles d'enfants disparus.</p>

## MÉDECIN DE GARDE

Composez le 39 66 (à partir de 20 h), le week-end et les jours fériés.

## PHARMACIES DE GARDE

Nuits du 1 au 3 mars, journée du 3 => Boissières, Septfonds 05.63.64.90.26

Nuits du 4 au 7 mars => Promenades, Caussade 05 63 65 17 85

Nuits du 8 au 10 mars, journée du 10 => Bentolia, Montpezat de Quercy 05 63 02 08 91

Nuits du 11 au 14 mars => St Georges, Albi 05 63 31 01 17

Nuits du 15 au 17 mars, journée du 17 => Horeau, St Etienne de Tulmont 05 63 64 55 42

Nuits du 18 au 21 mars => Le Stade, Nègrepelisse 05 63 30 95 33

Nuits du 22 au 24 mars, journée du 24 => Mairie, Caussade 05 63 93 23 01

Nuits du 25 au 28 mars => Rigaud, Nègrepelisse 05 63 30 95 33

Nuits du 29 au 31 mars, journée du 31 => Puylaroque 05.63.64.90.53