



# BULLETIN MUNICIPAL JANVIER 2025

Mairie de DAMPNIAT  
49 avenue Auguste Taurisson 19360 DAMPNIAT  
Tél : 05 55 25 70 21  
Email : [mairie.dampniat@libertysurf.fr](mailto:mairie.dampniat@libertysurf.fr)  
Site Internet : [www.dampniat.com](http://www.dampniat.com)

# LE MOT DU MAIRE



Chères Dampniacoises, chers Dampniacois,

Ce fut un plaisir de vous retrouver pour cette cérémonie de vœux 2025, à la fois simple et conviviale, somme toute à l'image de notre commune.

Chaque année est marquée par des perspectives, des événements heureux et malheureux, des douleurs et des bonheurs ressentis personnellement ou collectivement. Cette cérémonie a été l'occasion de nous souhaiter l'énergie, la force et l'enthousiasme nécessaires pour transformer nos vœux en réalités.

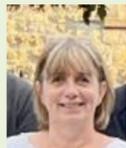
S'il ne fallait n'en formuler qu'un pour cette année 2025, je l'emprunterais à ce proverbe africain : « Seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin ».

Alors, pour redynamiser notre commune, nos associations ont besoin de vous.

Laurent Galland

## Les élu(e)s suite aux élections du 13 octobre 2024

et les commissions municipales auxquelles ils (elles) participent

<p><b>GALLAND Laurent, Maire</b></p>  <p>Le Moulin du Juge 06 36 81 67 20</p> <p><b>Commissions</b> Finances, ressources humaines (réfèrent) Urbanisme, environnement, patrimoine, PLU Correspondant défense</p>	<p><b>GODART Richard, 1<sup>er</sup> adjoint</b></p>  <p>Le Temple 06 62 21 76 41</p> <p><b>Commissions</b> Marchés publics, appels d'offres (réfèrent) Urbanisme, environnement, patrimoine, PLU (réfèrent)</p>	<p><b>SOLEILHAVOUP Alain, 2<sup>ème</sup> adjoint, élu</b></p>  <p>Le Poumel 06 13 85 27 15</p> <p><b>Commissions</b> Marchés publics, appels d'offres Sécurité, bâtiments communaux, gestion des salles (réfèrent) Voirie, réseaux, espace public (réfèrent)</p>	<p><b>RAYNAL Evelyne, 3<sup>ème</sup> adjointe</b></p>  <p>Le Bois Leymarie 06 19 04 41 02</p> <p><b>Commissions</b> Finances, ressources humaines Affaires scolaires, dérogations Conseil d'école</p>	<p><b>BEYNET Pierre, 4<sup>ème</sup> adjoint, élu</b></p>  <p>Impasse des Cigales (La Francie) 06 77 03 73 50</p> <p><b>Commissions</b> Communication, culture, vie associative (réfèrent) Voirie, réseaux, espace public Affaires scolaires, dérogations (réfèrent) Conseil d'école Autonomie &amp; solidarité (réfèrent)</p>
<p><b>GRAISSAGUEL Aurélie, élue</b></p>  <p>Le Bourg</p> <p><b>Commissions</b> Sécurité, bâtiments communaux, gestion des salles Urbanisme, environnement, patrimoine, PLU Affaires scolaires, dérogations Communication, culture, vie associative</p>	<p><b>DELORME Eric, élu</b></p>  <p>Route du Bouscailloux</p> <p><b>Commissions</b> Finances, ressources humaines Affaires scolaires, dérogations Communication, culture, vie associative</p>	<p><b>POIRIER Aurélie</b></p>  <p>Le Mas</p> <p><b>Commissions</b> Affaires scolaires, dérogations Autonomie &amp; solidarité</p>	<p><b>MARGERIT Bernard, élu</b></p>  <p>Le Bourg</p> <p><b>Commissions</b> Marchés publics, appels d'offres Sécurité, bâtiments communaux, gestion des salles Voirie, réseaux, espace public</p>	<p><b>VIALLE Etienne, élu</b></p>  <p>La Font Grande</p> <p><b>Commission</b> Urbanisme, environnement, patrimoine, PLU</p>
<p><b>BARRET Jean-Pierre</b></p>  <p>Le Fournol</p> <p><b>Commissions</b> Sécurité, bâtiments communaux, gestion des salles Voirie, réseaux, espace public</p>	<p><b>AGU Arnaud, élu</b></p>  <p>Impasse de chez Bouchatel (Lacoste)</p> <p><b>Commission</b> Urbanisme, environnement, patrimoine, PLU</p>	<p><b>DUGAST Philippe, élu</b></p>  <p>Confolens</p> <p><b>Commission</b> Marchés publics, appels d'offres</p>	<p><b>MARTY Patrice</b></p>  <p>Lacoste</p> <p><b>Commissions</b> Finances, ressources humaines Communication, culture, vie associative</p>	<p><b>VIELLESCAZES David, élu</b></p>  <p>Impasse du Loyrou (La Sénéchale)</p> <p><b>Commissions</b> Communication, culture, vie associative Urbanisme, environnement, patrimoine, PLU</p>

## Notre école a fêté Noël !



**Les effectifs 2024-2025 : 48 élèves**

Classe de Mr Guillout : 7 GS – 7 CP – 8 CE1 soit 22 élèves

Classe de Mr Saunier : 4 CE2 – 11 CM1 – 11 CM2 soit 26 élèves

Un repas de Noël qui restera assurément dans les mémoires tant la brigade de cuisine du jour composée de Mélanie Viviane, Barbara et Nadine a été efficace et pétillante d'idées toutes autant gourmandes les unes que les autres. Mention spéciale pour le succulent parmentier de canard fait maison qui a été plébiscité.

L'Association des Parents d'élèves (APE) avait pris soin de contacter le Père Noël pour proposer aux enfants un spectacle de jonglage suivi d'une remise de cadeaux individuels et collectifs. Le Père-Noël a apporté à chaque enfant un livre en cadeau et n'a pas oublié de remettre un cadeau collectif pour Noël et garderie.

## Nos aînés ont été gâtés eux-aussi !



### Le Père-Noël est bel et bien passé !

Chaque fin d'année la municipalité propose à tous nos aînés à partir de 75 ans un repas au restaurant pour ceux qui le souhaitent

Ou, pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer un "colis de Noël."

Il leur est distribué à domicile par les conseillers municipaux. Ces opérations permettent de maintenir le lien social qui nous est cher et apporte joie et réconfort pour tous.

Le repas cette année a eu lieu le mercredi 4 décembre au restaurant "Le Lanteuillois" à Lanteuil avec pas moins de 36 convives présents.

Par ailleurs 37 colis ont été distribués.

## Du côté de nos associations : infos et éléments de calendriers

**2024-25**

**SPECTACLE DE NOËL & GÔTER**  
Jeudi 19 décembre 14h  
Spectacle de cirque "Tous tes permis" offert par le Père Noël de l'APE  
Gôter & accueil des parents à partir de 15h15 & Remise des cadeaux !

**Chocolats de Noël**  
Commande en ligne ou auprès de l'APE avant le 20 nov. 2024

**DÎNER SOIRÉE !**  
22 mars 2025 à la salle des fêtes de Dampniat  
Ouvert à Toutes et Tous  
Réservation obligatoire auprès de l'APE avant le 10 mars  
Formule : entrée, plat, dessert  
ALIGOT / SAUCISSES

**Sapin de Noël**  
> Commande auprès de l'APE avant le 25 nov.  
> Retrait de votre sapin à l'école sous le préau le 6 déc. de 16h à 19h

**VIDE GRENIER**  
DIM. 1<sup>er</sup> JUIN 2025  
> Buvette & Stand Restauration  
> Réservation auprès de l'APE jusqu'au 29 MAI 2025  
3€/mètre

**FÊTE DE L'ÉCOLE**  
VENDREDI 27 JUIN 2025  
18h-19h - SPECTACLE À LA SALLE DES FÊTES  
À PARTIR DE 19h-19h30 - KERMESSE  
CONCERT DANS LA COURS DE L'ÉCOLE  
> FORMULE DINATOIRE À RÉSERVER AUPRÈS DE L'APE AVANT LE 20 JUIN  
> BUFFET "DESSERTS" PARTICIPATIF

La Fontaine APE DAMPNIAT Contact : 06.82.68.60.39

### La Boule Dampniacoise



### Nos principales dates

Vendredi 17 Janvier 2025  
Triplette - boulodrome de BRIVE

Samedi 01 mars 2025 - UFOLEP  
Doublette à DAMPNIAT

Dimanche 08 mai 2025  
Critérium Tête à Tête à DAMPNIAT

Samedi 24 mai 2025 -UFOLEP  
Doublette mixte à DAMPNIAT

Samedi 27 Septembre 2025  
Doublette à DAMPNIAT

**Sans oublier :**  
Les concours organisés aux côtés et au profit de l'APE, des chasseurs, de l'ASD, des Z'ex de l'ASD.

Contact : 06.79.19.64.10

## Les Z'ex de l'ASD

### On n'arrête pas !

- . Travailler en lien direct avec l'ASD !
- . Assurer la sécurité
- . Effectuer le traçage du terrain
- . Effectuer divers travaux de maintenance
- . Assurer un lien social entre générations de joueurs et pas que.
- . Rendre compte au bureau de l'ASD de tous points à améliorer pour optimiser la qualité de vie du club, sur comme en dehors du pré.

Jetez un œil sur notre page [facebook](#) !

Contact : 06.28.13.25.05



## L'ASD (Association Sportive de Dampniat)



Le club de rugby de l'AS jeunes de Dampniat a été créé en 1973. Club amateur, familial et dynamique, il se compose aujourd'hui de 2 équipes évoluant en régionale 2.

L'école de rugby est rattachée à celle de Malemort XV.

Fondé sur des valeurs de camaraderie, respect et compétitivité, le club propose un environnement accueillant et motivant.

▼  
Dates des manifestations :

Loto : le samedi 29 mars 2025

Soirée Écossaise : le samedi 17 mai 2025

After-work au Cardinal : vendredi 27 juin 2025

### Entre nous !

Le club sait tirer parti de la complémentarité de ses joueurs. Les entraîneurs ont misé sur une stratégie associant vitesse et intelligence, et cela a rapidement porté ses fruits sur le terrain.

Les résultats parlent d'eux-mêmes : plusieurs victoires écrasantes, peu de défaites et une position en tête de poule à l'arrivée de la trêve de fin d'année.

Contact : 07.50.98.50.13

## La société de chasse de Dampniat



### Chasse, nature et ruralité : 3 mots que les chasseurs savent conjuguer !

#### Animations de la chasse prévues pour 2025

Traditionnellement, nous faisons une soupe pour la Ligue contre le cancer qui organise une manifestation sportive au Coiroux au mois d'avril. (Plus de 700 participants).

Mi-juin 2025 Concours de pétanque.

Début Septembre : Ball-trap sur 2 jours.

#### Quant à 2026...

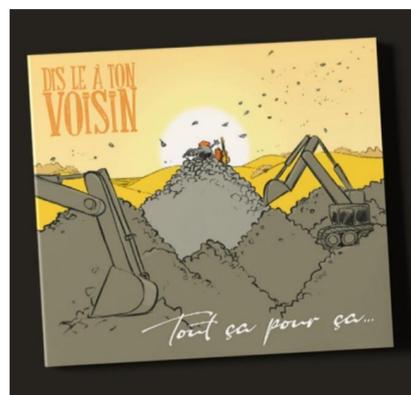
Fêter comme il se doit les 90 ans de la société de chasse !

Et pourquoi pas imaginer une messe de la Saint-Hubert à Dampniat avec veneurs et sonneries.

Contact : 06.51.36.99.93



## Dis-le à ton voisin



Le groupe de rock bastringue corrézien « Dis-le à ton voisin » se compose aujourd'hui de Florent au chant, à la guitare et à l'harmonica, Vincent à l'accordéon, au cajon et au piano, Damien au saxophone et xylophone, Sylvain à la basse et Jérôme à la batterie.

Leurs influences variées se rencontrent pour créer une musique à la fois festive et familière. Depuis sa création en 2007, le groupe a eu la chance de partager la scène avec As de Trèfle, Syrano, Les Hurlements d'Leo, Les Humeurs Cérébrales, ou encore plus récemment les Fatals Picards.

#### Contact :

Vincent Modart : 06.22.62.62.02

Adresse mail : [disleatonvoisin@gmail.com](mailto:disleatonvoisin@gmail.com)

## Restons Jeunes



Le club Restons Jeunes compte à ce jour 86 adhérent(e)s et compte sur vous pour atteindre la centaine !

### Premières dates, juste pour donner envie :

- Samedi 18 janvier 2025 : Concours de belote, salle des fêtes
- Samedi 25 janvier : AG du club Restons Jeunes, 14h30, salle des fêtes
- Jeudi 20 février 2025 : Sortie cabaret l'Ange Bleu
- Dimanche 13 avril : Repas de printemps, salle des fêtes

### Ne le répétez pas !

Nous avons aussi une envie, un rêve pour 2025 : aller en Andalousie et danser le Flamenco !

Contact : Tél : 06.63.68.83.23



## ACPG-CATM (Anciens Combattants)



### Programme d'activités 2025:

Sauf événement à caractère exceptionnel, il consiste à la reconduction des 3 cérémonies liées au devoir de mémoire :

- Mercredi 19 mars 2025 : Commémoration du Cessez-le-feu en Algérie
- Jeudi 8 mai 2025 : Commémoration de la Victoire du 8 mai 1945
- Mardi 11 novembre 2025 : Commémoration de l'armistice du 11 nov. 1918

Le nouveau bureau est ainsi élu provisoirement et à l'unanimité des membres présents, jusqu'à organisation de la prochaine AG extraordinaire électorale :  
Président : JM FARGES, Trésorier : J LAUMOND, Secrétaire : P BEYNET.

### Merci à toute personne intéressée pour rejoindre l'association à titre de soutien de contacter :

- . le président : 05.55.25.70.73
- . le secrétaire : 06.77.03.73.50

## ALD (Amicale Laïque de Dampniat)



L'ALD (Amicale Laïque de Dampniat) est une association dont le but est de promouvoir la vie sociale et la vie culturelle sur la commune. De par ses statuts, elle est amenée à initier, créer et organiser des activités nouvelles, inventer et traiter des atouts patrimoniaux de Dampniat. L'association a pour principaux domaines d'intervention le patrimoine, la nature, les activités de plein air et les activités sportives, les événements à caractère culturel.

Elle rassemble une section gym, une section rando et une section arts plastiques.

**L'ALD organise chaque mois de juillet un concert de musique de chambre "Le Concert aux Champs", 2025 sera l'année du 17<sup>ème</sup> Concert aux Champs**

Cette année 2024, l'ALD a pu relancer une chorale "de Noël" dans le but de proposer un concert de chants de Noël en l'église samedi 21 décembre dernier. La chorale a réuni une quinzaine de Dampniacois(es) qui ont répété de septembre à décembre.



### Au calendrier de 2025

**V 31 janvier : AG de l'ALD, 20h, salle du presbytère**

**Soirée théâtre : date à déterminer**

S 12 juillet : Concert aux Champs - Récital de violoncelle avec Zoé Saubat

J 1<sup>er</sup> mai : Bourse aux plants : à confirmer.

S 20 décembre : Animation-concert de Noël : à confirmer. Appel à participer sera lancé à toutes et tous.

Contact : 06.77.03.73.50 ou [contact@aldampniat.fr](mailto:contact@aldampniat.fr)

## 15 et 16 août : convivialité, course hors stade et balade champêtre

Quand les associations s'entraident ou se relaient pour que perdure les Foulées dampniacoises : les 28<sup>èmes</sup> du genre... et que la relève est bien présente !



## Samedi 30 novembre : le Téléthon 2024

La Chapelle-aux-Brocs & Dampniat main dans la main, autour... d'une randonnée pédestre qui a réuni 60 personnes, d'un repas partagé et d'un concours de pétanque, pour une collecte de 1720 € !



# La mairie en actions

## Où en est le PLU (Plan Local d'Urbanisme) ?

La commission urbanisme, environnement, patrimoine, PLU a repris depuis le 5 novembre 2024 le projet du PLU de notre commune en collaboration avec le groupe DEJANTE.

Ce projet avait débuté en 2014 dans le cadre d'une commande groupée avec les communes de Venarsal et la Chapelle aux Brocs puis mis en pause en 2018. Les objectifs du maître d'ouvrage sont de favoriser un développement harmonieux et durable de la commune en matière d'environnement, d'activité économique et de mixité sociale.

Après plusieurs rendez-vous, nous en sommes actuellement à la répartition des différentes zones potentiellement constructibles, ce qui est actif et bénéfique pour notre commune.

Rien ne sera voté sans respecter les délais et contraintes administratives, et bien évidemment sans une réunion publique à laquelle vous serez conviés dans les délais légaux.

Après cette réunion, une permanence du cabinet DEJANTE vous permettra de poser vos diverses questions.

▼  
Ce projet devrait nécessiter 18 mois d'étude avant d'être validé et voir le jour en début d'année 2026, il remplacera notre carte communale actuelle devenue obsolète.

**PLU**  
PLAN LOCAL D'URBANISME

**IMPORTANT**

## Message aux propriétaires de logements locatifs non touristiques

DÉPARTEMENT DE LA CORRÈZE

MAIRIE  
DE  
**DAMPNIAT**  
19360



La municipalité a à cœur de connaître chacun(e) des administré(e)s qu'elle a en responsabilité, habitant Dampniat au titre de propriétaire ou locataire d'un logement sis sur la commune.

A ce titre, elle demande à chaque propriétaire de bien vouloir informer systématiquement son, sa, ses locataire(s) de la nécessité de se présenter en mairie, ce quelle que soit la durée du bail,

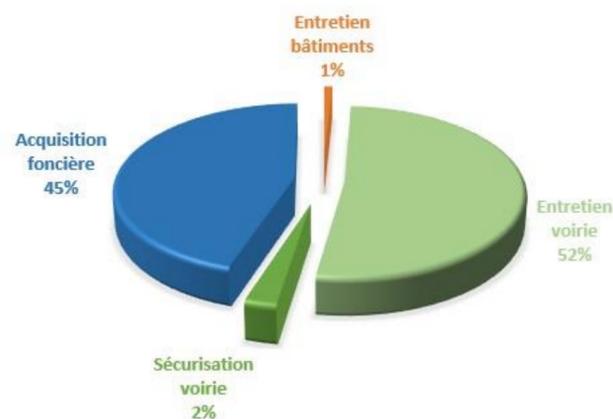
- pour faire en premier lieu connaissance,
- pour informer les personnes concernées des services proposés sur la commune (école etc.)
- pour informer la mairie de l'état civil des enfants de la famille, concernés ou non par l'obligation scolaire.

Un grand merci pour le relais indispensable que vous voudrez bien opérer en ce sens.

## Investissements 2024 : Rénovation, sécurisation et acquisition

L'ensemble des travaux réalisés en 2024 par la commune représente une enveloppe d'environ 287 000€ qui comprend :

- . La rénovation de toiture ardoise des bâtiments communaux
- . L'entretien de la voirie :  
La Font Grande, Lacoste, Route de la Francie, Impasse de Chantegrill, Route de Lartier, Route de la Peyrière, Route du Mas, La Renaudie
- . La sécurisation de l'entrée de bourg avec l'achat de ralentisseurs qui seront prochainement installés
- . L'acquisition foncière (terrain maison grange « Jardel » en centre bourg)
- . L'adhésion groupement de commandes pour la production d'énergie renouvelable



## Projets 2025 : Etudes, travaux, achats matériels et immobiliers

Les investissements 2025 prévoient :

- . le remplacement du parc informatique de l'école et de la mairie,
- . la réfection de voiries,
- . l'achat d'un tracteur tondeuse pour entretenir les espaces publics.

Seront également mis à l'étude :

- . la destination de l'ensemble foncier « Jardel » (logement, parking vert),
- . l'extension cuisine (espace traiteur) de la salle des fêtes,
- . la rénovation-végétalisation de la cour d'école,
- . la création d'un espace de détente avec pumptrack\* au stade côté tennis, en lieu et place du dépôt de déchets minéraux en tous genres,
- . l'élaboration du Plan Local d'Urbanisme.



\*Un pumptrack est un parcours de VTT, également accessibles aux skates et trottinettes, un parcours en boucle fermée, composé de bosses et de virages relevés, où le cycliste pompe sur la suspension de son vélo.

Les bâtiments achetés à Mr Jardel



## Sécurité dans la traversée du bourg la pose de coussins berlinois



La traversée du bourg à vitesse non autorisée pour ne pas dire excessive pose un problème de sécurité et donc d'incivilité à l'égard de tous. La limitation de vitesse bien indiquée ne suffit assurément pas.

Aussi la commune a-t-elle opté pour la mise en place de ralentisseurs type coussins berlinois dans toute la traversée du bourg. Ce dispositif entraînera de légères nuisances sonores que l'on ne peut hélas empêcher. La signalisation au sol de la limitation de vitesse sera refaite.

### A ne pas oublier :

La vitesse limitée à 30km/h dans le bourg.  
Le Cédez-le-passage au croisement du presbytère.

## Petits aménagements dans notre église



Ce tableau était seul à avoir été laissé-pour-compte lors de la restauration de l'église et de son mobilier, sans doute de par son très piteux état, croûté au sens propre, tout noir, et qui ne laissait de fait apparaître la moindre trace de peinture. Merci à SO, NH et PB pour le travail réalisé.



Les chapelles nord de l'église comportent de très vieux placards datant de la construction même de l'église, soit datables environ du 13<sup>ème</sup> siècle. Les panneaux bois des portes ont été remplacés par des vitres, leur donnant ainsi fonction de vitrines éclairées destinées à recevoir des éléments de mobilier laisser à même le sol depuis des décennies.

**Pour vous informer, communiquer :**  
**Installez sans plus tarder l'application Intramuros sur votre téléphone !**



**La charte RGPD** (Règlement Général sur la Protection des Données) régit depuis 2018 l'utilisation des données liées à chacun de nous.

**Pour celles et ceux qui ne l'auraient pas encore fait, nous vous engageons donc à télécharger**

sans tarder l'application INTRAMUROS qui, en parallèle à [www.dampniat.com](http://www.dampniat.com), sera l'un des seuls canaux d'information écrite entre nous.

L'application **IntraMuros** est une application mobile essentielle de la mairie qui permet d'informer, alerter et faire participer les administré(e)s à la vie locale. Elle offre des informations sur la mairie, la communauté de communes et les acteurs du territoire tels que les commerces et services, les associations, la culture, la santé.

## Urbanisme et permis de construire

### En 2024,

10 dossiers de permis de construire ont été étudiés :

- 5 ont été acceptés
- 3 ont été rejetés
- 1 a été annulé
- 1 est en cours d'instruction

14 Déclarations Préalables ont été déposées :

- 12 ont été accordées
- 2 ont été refusées

29 certificats d'Urbanisme A (informatif)

**Le CU de type a** correspond à une demande facultative en vue de connaître les dispositions d'urbanisme d'un terrain, traitée en direct par le secrétariat de mairie.

18 certificats d'urbanisme B (opérationnels)

**Le CU de type b** est une demande facultative en vue de savoir si une opération déterminée est réalisable (construction, établissement commercial, lotissement), instruite par un service extérieur à la mairie.



### Angélique Sambat, nouvelle auteure jeunesse aux Éditions du Pays Vert

Angélique Sambat, maman de 2 enfants, est passionnée par son métier d'assistante maternelle qu'elle exerce depuis 2018 à son domicile de Dampniat. Elle a commencé par créer des livrets d'activités pour les 12 mois/4 ans qu'elle partage gratuitement pour ses collègues sur sa page facebook « Les petits lapins s'éveillent ». C'est donc tout naturellement qu'elle a commencé à écrire des histoires pour enfants qui sont arrivées sur le bureau d'une editrice corrézienne immédiatement séduite par la qualité de ces histoires et leurs illustrations attractives.

Elle vient tout juste de sortir son 1er livre labellisé « Origine Corrèze » : « Le renard et la neige de Noël » aux Editions du Pays Vert. Dans une forêt enneigée, le renard Foxy découvre que la magie de Noël a disparu. Avec ses amis, il fait un vœu en chantant sous les étoiles. La neige scintille, la joie renaît, et l'esprit de Noël revient, transformant leur nuit en un souvenir inoubliable.

Une histoire qui convient aux enfants à partir de 18 mois, et qui remporte déjà un franc succès.

Une autre histoire est déjà en préparation et devrait sortir au printemps 2025. Angélique Sambat a un bel avenir d'auteure pour enfants devant elle. Vous pourrez la rencontrer au cours de séances de dédicaces tout au long de l'année, qui seront annoncées sur sa page facebook.

« Le renard et la neige de Noël » d'Angélique Sambat, 38 pages couleur, 21 x 16 cm 10 €, paru aux Editions du Pays Vert. [leseditionsdupaysvert@gmail.com](mailto:leseditionsdupaysvert@gmail.com) 06.42.05.12.58

# Ateliers numériques agglo de Brive



## Ateliers Numériques

Des ateliers numériques **gratuits** dans votre commune



### Notre objectif :

- Faire de vos administrés des citoyens du monde d'aujourd'hui.
- Sensibiliser le public au enjeux numériques d'aujourd'hui.
- Faciliter l'accès aux droits et démarches administratives en ligne.
- Éduquer les plus jeunes sur les risques et les atouts du numérique.
- Accompagner individuellement les personnes en situation de handicap pour un accès inclusif au numérique.

Les ateliers sont entièrement financés par la Communauté d'Agglomération du Bassin de Brive qui a missionné Le 400 pour les réaliser. Des ateliers numériques vont être prochainement organisés dans votre commune. Plus d'informations dans votre mairie ou en contactant Le 400.



Le 400 tiers-lieu numérique  
12 place Jean Marie Dauzier  
19100 Brive

05.55.22.44.71  
mednum@le400.fr

[www.le400.fr](http://www.le400.fr)

## Thèmes des ateliers



**1 Premiers pas sur un ordinateur**  
Introduction aux bases de l'utilisation d'un ordinateur, de la souris, et du clavier, ainsi qu'à la recherche d'informations en ligne.  
Durée : 2 h

**2 Les bases de l'ordinateur**  
Apprendre à gérer ses fichiers et comprendre les concepts de stockage local et cloud.  
Durée : 2 h

**3 Naviguer sur internet**  
Utiliser un navigateur, gérer ses recherches internet et apprendre les bonnes pratiques de cybersécurité.  
Durée : 2 h

**4 Connaître son smartphone**  
Gérer ses applications, scanner des documents, et envoyer des fichiers avec son smartphone.  
Durée : 2 h

**5 Cybersécurité et mots de passe**  
Comprendre les arnaques et menaces les plus courantes et apprendre à sécuriser ses comptes avec des mots de passe forts.  
Durée : 2 h

**6 Cyber-administration**  
Simplifier et gérer ses démarches administratives en ligne, en utilisant des outils comme FranceConnect.  
Durée : 2 h

**7 Atelier dans les écoles**  
Sensibilisation aux bonnes pratiques de cybersécurité, prévention du cyberharcèlement et initiation à l'utilisation d'un ordinateur pour les élèves.  
Durée : 2 h

**8 Accompagnement des personnes en situation de handicap**  
Assistance individuelle pour faciliter l'utilisation des outils numériques et l'accessibilité.  
Durée : 1 h

**9 Atelier personnalisé**  
À définir avec la commune en fonction des besoins identifiés.  
Durée : 2 h



# Ateliers équilibre

## CORREZE 79

### Atelier "Estime de soi"

-6 séances de 2h

Les objectifs de ce programme sont de lutter contre l'isolement et maintenir le lien social, renforcer l'estime de chaque participant, et apporter du bien-être psychique et physique en réengageant la confiance en soi.



### Atelier "Mémoire"

-10 séances de 2h

Après avoir exploré les différents fonctionnements de mémorisation et par l'intermédiaire d'exercices ludiques, les participants apprennent à lutter contre les troubles de la mémoire avec des astuces pour agir au quotidien.



### Atelier "Nutri'activ"

-6 séances de 2h

Cet atelier permet aux participants de prendre conscience de leurs comportements en matière d'alimentation et d'activité physique et d'échanger sur les comportements favorables à la santé pour les adopter. La méthode pédagogique mise en œuvre favorise les échanges et le partage d'expérience.



Dans le cadre du programme coordonné d'actions de prévention 2025 de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Corrèze, l'ASEPT du Limousin (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) a obtenu la confiance du Conseil Départemental de la Corrèze pour la mise en place d'actions collectives de prévention santé sur les thèmes suivants :

- La mémoire / stimulation cognitive
- La nutrition
- Le bien-être et l'estime de soi

A ce titre, nous souhaitons vous proposer la mise en place de ces ateliers sur votre commune :

- Atelier MEMOIRE PEPS EUREKA : 10 séances de 2 heures pour comprendre le fonctionnement de la mémoire et stimuler les fonctions cognitives afin lutter contre les troubles de la mémoire au quotidien
- Atelier NUTRI ACTIV : 6 séances de 2 heures pour prendre conscience de l'importance d'une l'alimentation variée et équilibrée associée à la pratique régulière d'une activité physique. « Manger-Bouger » c'est bon pour la santé.
- Atelier ESTIME DE SOI : 6 séances de 2 heures pour lutter contre l'isolement et maintenir le lien social, tout en renforçant l'estime de soi pour améliorer le bien-être psychique et physique en réengageant la confiance en soi.

Ces ateliers sont ouverts à toute personne âgée de 60 ans ou plus, quel que soit le régime d'assurance maladie ou complémentaire santé à un tarif de 10€ par personne pour l'ensemble d'un programme.



Inscription aux ateliers numérique et équilibre : [mairie.dampniat@libertysurf.fr](mailto:mairie.dampniat@libertysurf.fr) ou tél : 05.55.25.70.21 ► **Ne tardez pas !**

## **Demande d'autorisation d'envoi de courrier, sms et de courrier électronique**

Afin de faciliter le contact, la Mairie de Dampniat souhaite développer l'envoi de message par sms et /ou courrier électronique. Pour cela, merci de compléter ce document

*Je soussigné,*

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse Postale : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tél fixe : \_\_\_\_\_

Tél. portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

- Autorise la mairie à utiliser mon adresse postale pour l'envoi d'information municipale

OUI  NON

- Autorise la mairie à utiliser mon numéro de téléphone portable pour l'envoi de sms :

OUI  NON

- Autorise la mairie à utiliser mon adresse électronique pour l'envoi de courrier :

OUI  NON

DAMPNIAT le : \_\_\_\_\_ Signature :

## **Demande d'autorisation d'envoi de courrier, sms et de courrier électronique**

Afin de faciliter le contact, la Mairie de Dampniat souhaite développer l'envoi de message par sms et /ou courrier électronique. Pour cela, merci de compléter ce document

*Je soussigné,*

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse Postale : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tél fixe : \_\_\_\_\_

Tél. portable : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

- Autorise la mairie à utiliser mon adresse postale pour l'envoi d'information municipale

OUI  NON

- Autorise la mairie à utiliser mon numéro de téléphone portable pour l'envoi de sms :

OUI  NON

- Autorise la mairie à utiliser mon adresse électronique pour l'envoi de courrier :

OUI  NON

DAMPNIAT le : \_\_\_\_\_ Signature