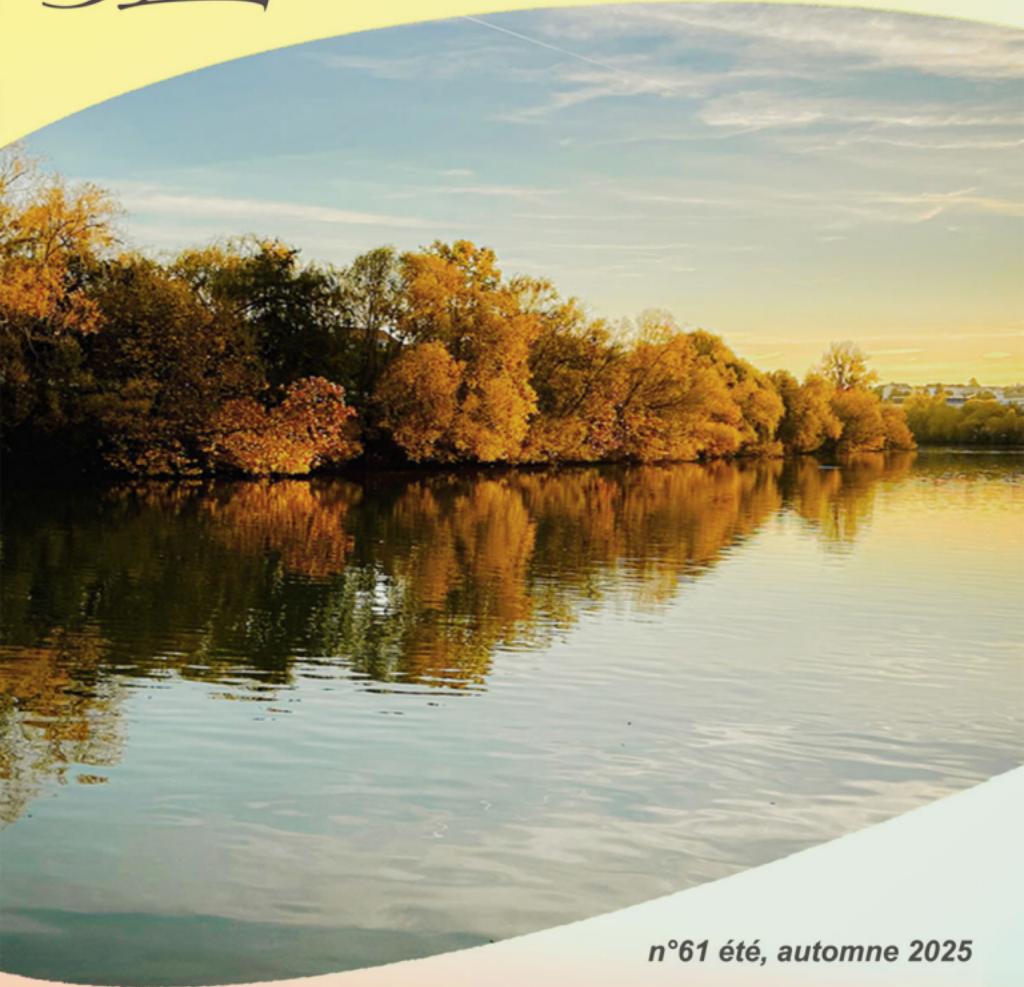


La Gazette de Germigny L'évêque



n°61 été, automne 2025

« Voici que la saison décline, l'ombre grandit, l'azur décroît,
le vent fraîchit sur la colline, l'oiseau frissonne, l'herbe a froid.»

Victor Hugo



Nous avons appris avec beaucoup de tristesse le décès le 17 novembre dernier de Monsieur Jean-Luc SCANZAROLI, élu de la commune.

Au nom du conseil municipal et à titre personnel, je souhaite présenter nos condoléances les plus sincères à son épouse, ses enfants ainsi qu'à toute sa famille et leur exprimer toute notre sympathie dans cette douloureuse circonstance.

Jean-Luc faisait partie de l'équipe municipale depuis 2014. Il était très assidu et remplissait avec coeur son mandat de conseiller municipal. Il assistait très régulièrement au conseil municipal. Il participait à différentes commissions dont celles des finances et de l'urbanisme.

Jean-Luc était toujours d'humeur égale, d'une grande gentillesse, une personne attentionnée. Nous apprécions tous sa compagnie.

Son souvenir restera ancré dans notre mémoire.

Cher Jean-Luc, nous te faisons nos adieux, repose en paix.

Aline MARIE - MELLARE

Lettre du Maire



*Chères Germinoises,
Chers Germinois,
Mes Chers Administrés,*

Vous trouverez dans la présente gazette qui vient clôturer l'année 2025 toutes les réalisations et les évènements qui sont intervenus dernièrement sur notre commune.

Je suis très heureuse que nous ayons pu terminer notre salle Pierre Etaix qui est déjà régulièrement occupée, notamment par nos ainés tous les jeudis après-midi.

D'ailleurs, j'invite tous les ainés de notre commune à venir partager ces moments de jeux, de partage et de convivialité.

Vous découvrirez aussi toutes les animations et manifestations qui ont été organisées par la commission animation de la commune et les associations de notre village. Elles sont toutes d'une grande qualité et ont été très appréciées. Je remercie encore sincèrement tous ceux qui s'investissent pour faire vivre notre beau village.

Le 4 janvier prochain, nous nous retrouverons pour notre traditionnelle cérémonie des vœux ; j'espère vous voir nombreux pour fêter la nouvelle année. Puis, le 11 janvier, nous aurons le plaisir d'accueillir nos ainés pour un déjeuner festif.

En attendant ces réjouissances, je vous souhaite de passer d'excellentes fêtes de fin d'année.

Restant à votre entière écoute.

Bien amicalement.

Votre maire

Aline MARIE - MELLARE



Mairie

7, allée de l'Eglise
77910 Germigny-L'évêque
tel: 01 64 33 01 89
fax: 01 64 33 86 66

mairie@germignyleveque.fr



Jours d'ouverture	Matin	Après-midi
Lundi	XXX	16h à 18h30
Mercredi	9h à 12h	XXX
Vendredi	XXX	16h à 18h30
Samedi	10h à 12h	XXX

Permanence de Madame le Maire
le mercredi et le samedi de 10h à 12h
ou sur RDV le mercredi et le samedi de
9h à 13h

Dépôt des dossiers d'urbanisme
le mercredi et le samedi de 10h à 12h
ou sur RDV le mercredi et le samedi de
9h à 13h

La distribution des sacs de déchets verts reprendra le samedi 28 mars 2026.

Romain

Arbre et Jardin

A l'écoute de vos arbres



Élagage



Abattage



Entretien de jardin



Conseils



Basé à Germigny-l'Évêque

Interventions dans un rayon de 50km

Diplômé du CS taille / Soins aux arbres
Service à la personne



Romain Rovira

06 19 69 56 84

romain.rovira@yahoo.fr

Ne pas jeter sur la voie publique



Germigny-l'Evêque va réaliser le recensement de sa population pour mieux connaître son évolution, ses besoins et ainsi développer de petits et grands projets pour y répondre. L'ensemble des logements et des habitants seront recensés entre le 15 janvier et le 14 février 2026.

Comment ça se passe ?

Une lettre du maire sera déposée dans votre boîte aux lettres pour vous informer de l'opération. Puis, un agent recenseur, recruté par la commune, vous fournira une notice internet, soit dans votre boîte aux lettres, soit en main propre.

Suivez simplement les instructions qui y sont indiquées pour vous recenser en ligne. Ce document est indispensable, gardez-le précieusement.

Se recenser en ligne est simple et rapide pour vous. Moins de formulaires imprimés, c'est aussi plus économique pour la commune et plus responsable pour l'environnement !

Vous n'avez reçu aucun document d'ici le 1er février 2026 ?

Contactez la commune : mairie@germignyleveque.fr

Pourquoi êtes-vous recensés ?

Le recensement de la population permet de savoir combien de personnes vivent en France et d'établir la population officielle de chaque commune. Le recensement fournit également des statistiques sur la population : âge, profession, moyens de transport utilisés, et sur les logements, etc.

Les résultats du recensement de la population sont essentiels pour la vie de la commune. Ils permettent de :

1. Déterminer la participation de l'État au budget de notre commune : plus la commune est peuplée, plus cette dotation est importante ! Répondre au recensement, c'est donc permettre à la commune de disposer des ressources financières nécessaires à son fonctionnement.
2. Définir le nombre d'élus au conseil municipal, le mode de scrutin, le nombre de pharmacies, etc.
3. Identifier les besoins notamment en termes d'équipements publics collectifs (transports, écoles, maisons de retraite, structures sportives, etc.), de commerces et de logements.

Pour en savoir plus sur le recensement de la population, rendez-vous sur le site le-recensement-et-moi.fr.

Chats errants sur la commune

La multiplication des portées est la première cause d'abandon, de mauvais traitements et de dégradation de leur santé.

Les chiffres sont éloquents : 1 million de chatons meurent chaque année.

Décès massifs, abandons sauvages, maladies liées à la fragilité de ces petits êtres vivants.

En seulement 4 ans, un couple de chats non stérilisés peut engendrer une descendance de 20 736 chatons !

Il faut absolument faire **STERILISER** les chats afin d'éviter cette hécatombe.

C'est une aberration que de croire qu'une chatte doit avoir au moins une portée dans sa vie. La stérilisation n'est pas contre nature, du moins pas plus que l'abandon ou l'euthanasie et le décès de nombreux chatons.

Elle peut être pratiquée dès l'âge de 6 mois et sans aucun danger pour la chatte.

Les chats errants nous attendrissent et nous émeuvent. Nous les nourrissons d'abord de ci de là, puis régulièrement. Ne soyons pas débordés par nos émotions. En effet, on oublie vite la prolifération et on est débordé par le nombre. Souvent on ne sait plus quoi faire face aux besoins alimentaires grandissants de ces félin et on cherche alors à s'en débarrasser.

Les refuges et les associations sont débordés.

Germigny-L'évêque est engagée pour la cause animale et subventionne l'association Orfelins. Cette association de protection des félidés veille au contrôle de la population des chats errants, à ce qu'ils soient repérés, identifiés et stérilisés.

Nous tenons à remercier pour leurs actions les responsables et les référents d'Orfelins ainsi que toutes les familles d'accueil germinoises qui s'engagent et prennent soin des chats et chatons errants de notre commune.

contact Orfelins: 0684684943



Si vous souhaitez aider à la protection des chats vous pouvez faire un don à l'association

Ce don est défiscalisable à hauteur de 66% dans la limite de 20% du revenu imposable annuel

<https://2024.orfelins.com/>

Travaux SNCF- Electrification et régénération de la ligne 72000 entre Trilport et La Ferté-Milon

La Mairie a eu une présentation par SNCF Réseau portant sur l'électrification et la régénération de la ligne entre Trilport et La Ferté-Milon, avec un focus sur les travaux à Germigny-l'Évêque.

Contexte de l'opération et historique

Le projet d'électrification de la ligne vise à améliorer le service ferroviaire entre Trilport et La Ferté-Milon, avec un décalage de mise en service prévu pour 2032.

- La mise en service initialement prévue pour 2028, reportée à 2032.
- La concertation en 2021 a favorisé une coupure de ligne d'un an.
- Les négociations de financement ont retardé le lancement des études de 18 mois.
- Saturation des trains Château-Thierry en heure de pointe dès Trilport assortie d'une croissance naturelle du trafic estimée à +28% entre 2019 et 2035 avec l'impossibilité d'ajouter un sillon sur cette branche.
- Dégager des sillons supplémentaires pour la ligne Château-Thierry en prolongeant des missions de Meaux à La Ferté-Milon
- Remplir l'objectif d'offrir une liaison directe à Paris et aux futures lignes du Grand Paris Express aux usagers de la ligne La Ferté-Milon-Paris

Travaux à réaliser pour l'électrification

Les travaux incluent l'électrification de la ligne, la mise aux normes des infrastructures et la régénération des ouvrages d'art.

- Électrification avec 5 postes d'alimentation électrique.
- Mise au gabarit de 7 ponts et d'un tunnel.
- Suppression de 3 passages à niveau confirmés.
- Adaptation des gares de Mareuil-sur-Ourcq et La Ferté-Milon.
- Remplacement de la moitié des rails de la branche.

Détails des ponts et infrastructures

Des travaux de mise au gabarit sont nécessaires sur plusieurs ponts et infrastructures pour accueillir l'électrification.

- 14 ponts à mettre au gabarit, dont 7 communaux et 4 ferrés.
- Ponts situés dans les communes de Germigny-l'Évêque (PK 52+635 et PK 54+779), Mary-sur-Marne, et Mareuil-sur-Ourcq.

Opportunités de suppression de passages à niveau

Trois passages à niveau ont été confirmés pour suppression, avec d'autres à confirmer.

- PN6 à Isles-les-Meldeuses, PN20 et PN22 à Marolles confirmés.
- PN11 et PN13 à Crouy-sur-Ourcq à confirmer.

Améliorations dans les gares

Des améliorations sont prévues dans les gares de Mareuil-sur-Ourcq et La Ferté-Milon pour faciliter l'accès et l'électrification.

- Installation de passerelles et ascenseurs à La Ferté-Milon.
- Rehaussement du quai central et électrification des voies.

Travaux spécifiques à Germigny-l'Evêque

Des travaux spécifiques seront réalisés sur le territoire de Germigny-l'Evêque, incluant des équipements et des sondages géotechniques.

- Nouveau poste EALE (Equipements d'Alimentation des Lignes Electrifiées) au PK 54+300.
- Équipements en protections caténaires des ponts aux PK 52+635 et PK 53+378.
- Sondages géotechniques prévus sur 30 km de ligne entre novembre 2025 et février 2026.

Planning prévisionnel des travaux

Le planning des travaux est conditionné par plusieurs facteurs, avec une coupure totale de 12 mois prévue.

- Coupure totale S9A3 de 12 mois.
- Régénération des rails pendant les coupures estivales.
- Reprise des circulations en bi-mode pendant 9 mois.

Enjeux environnementaux et réglementaires

Les travaux doivent prendre en compte divers enjeux environnementaux et réglementaires.

- Zones sensibles : cours d'eau, zones humides, Natura 2000.
- Impact sur la circulation routière et installations sensibles aux champs électromagnétiques.

Échanges avec la communauté locale

- Communication prévue avec la mairie avant les sondages et interventions.
- Les sondages sur les ouvrages devraient durer entre 1 à 3 heures. SNCF
- SNCF Réseau transmettra le flyer sondages + les éléments pour la gazette communale à la mairie.
- Prise en compte de la circulation routière lors des interventions sur les ponts-routes



DERNIER RAPPEL

TELEPHONIE ET ADSL FIN DU RÉSEAU CUIVRE

Depuis le dernier article sur ce sujet paru dans la Gazette n° 59 nous vous confirmons que Orange ne commercialise plus d'offre ADSL depuis le 27 janvier 2025.

Quand la fermeture du réseau de cuivre interviendra-t-elle ?

Pour Germigny-l'Evêque :

- 27 janvier 2026 : fermeture technique**

A cette date, les services sur le réseau cuivre seront arrêtés

Plus aucun client n'utilisera un service sur le réseau cuivre

Entre 6 et 12 mois avant la fermeture définitive du réseau dans notre commune, votre opérateur devait vous contacter afin de vous inciter à opter pour une technologie alternative.

Comment savoir si je suis concerné ?

Si un téléphone ou une box est branché sur la prise de téléphone murale de votre logement (celle en forme de T inversé), vous êtes concerné. Vous devrez opter pour une solution alternative (le plus souvent la fibre optique).

Si vous êtes déjà abonné à une autre technologie, vous n'avez rien à faire.

Que dois-je faire ?

Si vous êtes concerné, rapprochez-vous de votre opérateur. Il est censé vous aider à trouver la meilleure solution pour vous. Concrètement, si la fibre passe dans votre quartier et que votre habitation est raccordable, un technicien viendra à votre domicile pour procéder au raccordement. Un câble sera tiré depuis la rue et un boîtier installé à l'intérieur de votre logement. Si vous aviez un abonnement ADSL, vous risquez de devoir changer de box. Dans certains cas, des travaux d'ingénierie peuvent allonger les délais.

Quand devrai-je me signaler ?

En théorie, le plus tôt est le mieux. Néanmoins, dans les zones où le déploiement de la fibre optique pose problème, il peut être judicieux d'attendre que les soucis soient résolus avant de demander à y être relié. Pour savoir ce qu'il en est, renseignez-vous auprès de votre mairie ou sollicitez vos voisins déjà raccordés afin qu'ils vous fassent part de leur expérience.

Aujourd'hui, je n'ai que le téléphone.

Serai-je obligé d'opter pour un forfait Internet ?

Non. Une fois que vous aurez fait installer la fibre, votre opérateur vous délivrera un boîtier (box) sur lequel brancher votre téléphone. Rien ne vous oblige à prendre un forfait Internet. Vous pourrez conserver un abonnement « téléphonie seule », à condition que votre opérateur en propose un.

Puis-je en profiter pour changer d'opérateur ?

Tout à fait. Il vous suffit de contacter celui de votre choix. C'est lui qui viendra poser la fibre chez vous et vous procurera l'équipement nécessaire. En principe, votre ancien abonnement devrait être résilié automatiquement. Néanmoins, n'oubliez pas de renvoyer le matériel qui vous avait été fourni.

Que se passera-t-il si je ne fais rien ?

Une fois le réseau de cuivre fermé, vous ne pourrez plus ni téléphoner ni accéder à Internet. Votre abonnement au cuivre sera automatiquement résilié. Vous pourrez toujours lancer des démarches pour passer à une autre solution, mais vous risquez de vivre quelque temps sans connexion.

Ce basculement est-il payant ?

Non. Le raccordement à la fibre est gratuit. Cependant, des frais annexes ne sont pas à exclure. En effet, il peut être nécessaire, dans certains cas, de faire réaliser à ses frais des travaux d'ingénierie sur le domaine privé ou d'acheter un téléphone plus récent si le vôtre est très ancien. Par ailleurs, le nouveau forfait peut coûter plus cher que l'ancien. Les autres technologies (satellite, 4G fixe, etc.) peuvent quant à elles nécessiter l'achat d'équipements.

Ai-je d'autres solutions que de passer à la fibre ?

Ce qui est sûr, c'est que l'ADSL ne fonctionnera plus. Vous aurez le loisir d'opter pour une autre technologie, comme le WIMAX, la 4G fixe ou le satellite (ce sera même nécessaire pour certains), mais ces solutions n'offrent pas autant de confort que la fibre.

Téléassistance, alarme... mes services annexes continueront-ils à fonctionner ?

Pour l'heure, aucun problème spécifique ne semble avoir été détecté avec ce genre d'installation. Pour autant, le mieux est de vous rapprocher de la société qui vous a vendu le système afin de vérifier que votre équipement est bien compatible avec d'autres technologies que l'ADSL.

Commune de Germigny-l'Evêque, Jean-Marie MORLET (Conseiller municipal) est votre référent pour la fermeture du réseau cuivre, vous pouvez prendre rendez-vous en mairie avec lui pour toutes questions concernant ce sujet.

Ça c'est passé...

Salle Pierre Etaix, inauguration

Nous étions tous impatients d'inaugurer avec vous cette nouvelle salle qui porte le nom de Pierre Etaix, célèbre artiste du monde du spectacle circassien et du cinéma.

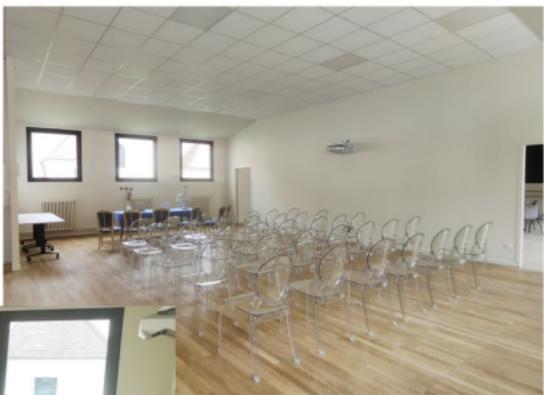
Après 6 mois de travaux, elle offre deux beaux espaces : l'un dédié au conseil municipal, aux mariages et baptêmes républicains et l'autre dédié aux associations et à la location.

Accompagnée par Mme Odile Crépin Etaix, épouse de Pierre Etaix et de Mme Cindy Moussi-Le Guillou, Conseillère départementale, Mme le Maire Aline Marie-Mellaré a coupé le ruban officialisant ainsi l'ouverture de la salle. La plaque nominative a ensuite été découverte.

Les germinois présents en nombre et les invités, dont la famille Bouglione, ont pu ensuite découvrir les lieux, constater la belle esthétique et l'ensemble des aménagements opérés.







Soirée Beaujolais Nouveau

Une cuvée dégustée le jeudi 21 novembre dernier dans une ambiance joyeuse et musicale.

Cette année le thème était «Guinguette» et c'est tout naturellement qu'un accordéoniste talentueux a chauffé la salle entraînant les nombreux germinois présents à danser.



Le Forum des associations et pot d'accueil des nouveaux arrivants

Dimanche 7 septembre s'est tenu le forum des associations dans la salle Pierre Etaix. Une belle journée ensoleillée pendant laquelle les associations de notre village se sont réunies pour se présenter et inscrire leurs adhérents pour cette nouvelle saison.

Le pot d'accueil des nouveaux arrivants s'est tenu dans la cour. Les nouveaux germinois ont pu discuter avec le membres du conseil municipal et découvrir le tissu associatif du village.





Accueil de loisirs de la Pinède

Nous avons le plaisir d'accueillir un nouveau directeur pour l'accueil de loisirs de notre village

Monsieur Axel Bomba a pris ses nouvelles fonctions avec enthousiasme et beaucoup d'idées :

- atelier chant
- Just dance
- customisation de mobiliers
- peinture,...



Dernier projet en date :

Une fresque réalisée par les enfants dans le bureau du centre

Une très belle réalisation qui a mobilisé toute l'énergie créatrice des participants.



Mot des Associations

Maternytia : créer du lien autour de la parentalité

Basée à Germigny-l'Évêque, MATERNYTIA est une association qui accompagne les familles dans toutes les étapes de la maternité : du désir d'enfant au post-partum.

Céline, doula et infirmière, propose un accompagnement bienveillant à travers des massages, rituels rebozo, resserrage de bassin, temps d'écoute personnalisés et accompagnements.

Les soins sont désormais disponibles chaque lundi à Germigny-l'Évêque, au domicile de Céline, pour des moments de détente et d'échange en toute simplicité.

De futurs ateliers à thème (portage, post-partum, rebozo parent-enfant, etc.) pourraient bientôt voir le jour pour favoriser les rencontres et le lien, alors restez connectés !

 06 68 90 45 66 –  celine@maternytia.fr

 www.maternytia.fr –  @maternytia

Envie d'échanger ou de participer à de futurs ateliers ?

Contactez Céline et partagez vos envies !



Comité des Fêtes: Activités

Le jeudi 2 octobre, salle Pierre Etaix, ruelle aux Loups, les Germinoises et Germinois retraités étaient invités à une réunion d'information sur l'ouverture prochaine du « Club des Seniors » où il leur sera proposé des jeux de société ou de cartes ainsi que d'autres ateliers... Une quarantaine de personnes a répondu à cette invitation.



Depuis le 9 octobre, le « Club des Seniors » est ouvert tous les jeudi après-midi de 14h30 à 17h00 (sauf vacances scolaires et jours fériés) salle Pierre Etaix, ruelle aux Loups. Une vingtaine de personnes est présente à chaque ouverture dans la joie et la bonne humeur, possibilité d'apporter votre jeu préféré pour l'enseigner aux autres.

Nota : le bavardage est autorisé et bienvenu !



Le samedi 11 octobre, salle des Fêtes, allée des Noyers, à partir de 19h30, environ 150 personnes sont venues à la soirée « Oktoberfest » pour déguster une bonne choucroute garnie et assister au spectacle animée par Tina Lion.



Prochainement, il vous sera proposé de vous inscrire au « Réveillon de la St Sylvestre » qui aura lieu le 31 décembre salle des Fêtes, allée des Noyers.

Attention : Nombre de places limité à 120, pensez à vous inscrire dès l'ouverture des places sur le site du Comité des Fêtes.

<https://www.comitedesfetesgermignyleveque.fr>

N'hésitez pas à consulter le site pour voir les manifestations passées et à venir, de plus, il est désormais possible de vous inscrire et de payer vos places en ligne.

Les anciennes mécaniques en balade ont réalisé de nombreuses sorties et découvertes tout au long des ces derniers mois

14 SEPTEMBRE 2025: le Fort de MARGIVAL

C'est vers une page d'Histoire que nous nous sommes dirigés le dimanche 14 Septembre vers les communes de LAFFAUX/ MARGIVAL. Nous étions attendus pour la visite du Fort de MARGIVAL, situé entre SOISSONS et LAON. C'est là que se trouvait le quartier général d'Hitler qui, d'après les historiens, était un des lieux les plus verrouillés de l'Europe Nazie lors de la 2e Guerre mondiale.

12 et 13 OCTOBRE 2025 : SORTIE VERS L' AISNE ET L' OISE

Dimanche 12 Octobre, c'est une douzaine de véhicules qui ont pris la route à destination de SAINT-QUENTIN où nous nous sommes rendus pour visiter le VILLAGE D'ANTAN, sans oublier le MUSÉE MOTOBECANE situé juste en continuité ou de nombreux modèles de cette collection ont retenu toute notre attention.



Le lendemain, nous nous sommes rendus au MUSEE DE LA NACRE à MERU où nous avons découvert un métier de dur labeur pour les ouvriers et les ouvrières.

Mais que de belles réalisations nous avons pu admirer dans les vitrines où trônaient à la fois une panoplie complète de boutons, de toutes tailles, de toutes formes, des éventails tous plus fignolés les uns que les autres, des peignes, des brosses, des couteaux, etc,... La liste est trop longue.



Puis, c'est dans un tout autre domaine que nous nous sommes orientés puisque nous avons visité

la dernière clouterie en France située à CREIL : LA CLOUTERIE RIVIERRE. Nous étions loin d'imaginer le travail que représentait la fabrication d'un clou ! Mais là, nous n'illustrerons pas cette visite, les photos étant interdites dans l'atelier de fabrication.

Ce fut deux journées intenses, riches en découvertes.



Les Germinions

L'Association Les Germinions met de la vie et des sourires pendant l'année scolaire !

Tout au long de l'année, nous organisons des animations pour les enfants scolarisés, afin de soutenir les projets de l'école La Pinède.

Au programme cette année :

 le goûter des petites sections (une première !),

 la boom d'Halloween,

 le retour de la bourse aux jouets,

 la boîte aux lettres du Père Noël,

 un loto pour tous le 7 février,

 la chasse aux œufs de Pâques,

 la boom des CM2-6e,

et bien sûr, la grande kermesse de fin d'année en partenariat avec l'école !

Notre premier événement, la Boom des Monstres, a rencontré un immense succès !

Les enfants sont venus nombreux, costumés de la tête aux pieds, pour danser, rire et partager un goûter monstrueusement bon.

Un grand merci à toutes les familles pour leur enthousiasme, à la Ferme de Rutel pour le beau partenariat autour des citrouilles, et à la mairie pour son précieux soutien : le prêt de la salle des fêtes et la distribution de bonbons lors de la chasse aux friandises !

Merci également à tous les habitants qui ont décoré, ouvert leurs portes et participé à la chasse aux bonbons — grâce à vous, cet évènement restera un souvenir inoubliable ! 

L'association vit grâce à l'énergie des parents bénévoles et aux adhésions ouvertes toute l'année.

Envie de participer, d'aider ou simplement de partager un moment convivial ?

 Rejoignez-nous !

@les_germinions sur instagram

Les Germinions sur facebook et HelloAsso



La bourse aux jouets



Association Fell Ness

➡ Coup d'envoi sportif et festif pour la rentrée de l'association Feelness ! L'année démarre sur les chapeaux de roues pour l'Association Feelness ! Après une rentrée dynamique, les cours de trampoline, step, renforcement musculaire et abdos ont retrouvé leur effervescence habituelle. Les anciens membres ont repris leurs marques avec enthousiasme, tandis que de nombreux nouveaux et nouvelles ont rejoint les rangs, accueillis chaleureusement par Peggy et les adhérents déjà engagés.

🎃 Un accueil haut en couleur

Dès les premières semaines, des séances découvertes ont permis aux curieux et curieuses de tester les différentes activités proposées, Zumba, gym douce, step cardio, et bien d'autres. L'ambiance conviviale et l'esprit d'équipe ont su séduire les nouveaux venus, qui ont rapidement trouvé leur place au sein de l'association.

🎃 Une fête d'Halloween... sportive !

Feelness a troqué les tenues de sports pour les costumes !

À l'occasion d'Halloween, une soirée spéciale a été organisée : défis sportifs effrayants, goûter monstrueux et musique endiablée étaient au programme. Une belle manière de mêler sport, créativité et bonne humeur, tout en renforçant les liens entre les membres.

📝 Il est encore temps de s'inscrire !

Vous n'avez pas encore sauté le pas ? Pas de panique : les inscriptions sont toujours ouvertes ! Que vous soyez sportif aguerri ou débutant motivé, Feelness vous accueille à bras ouverts. Rejoignez-nous pour une année placée sous le signe du dépassement de soi, du partage et du fun !

📍 Renseignements et inscriptions par téléphone 06 20 36 19 15
par mail feelness77910@gmail.com



Association Améthyste *Un temps à soi, pour soi !*

Améthyste propose une approche globale de votre vitalité, et des pratiques qui renforcent l'ensemble de vos capacités et vous permettent d'atteindre vos objectifs - (toute l'année sauf au mois d'août - cours d'essai gratuit) :

Le Qi Gong sibérien, une pratique physique et énergétique ciblée selon les saisons, en cours et ateliers intensifs.

Le Hatha Yoga Nidra, alliance du yoga dynamique et de la décontraction profonde dirigée, en cours et ateliers intensifs.

Le Neurofeedback Dynamique Neurooptimal® : des séances d'entraînement du cerveau pour booster en toute sécurité ces capacités cognitives.

La méditation, à expérimenter sous ses différentes formes

EFT (Emotional Freedom Technique) : gestion du stress et libération émotionnelle (en séance individuelle ou en formation).

La Kinésiologie Holistique : identification et correction des déséquilibres physiologiques, énergétiques et émotionnels.

Les approches Hypnose, PNL et ThetaHealing, pour concrétiser vos objectif et désirs de changement

Nous aurons le plaisir de vous rencontrer prochainement lors de différents événements locaux pour expérimenter plusieurs disciplines et approches :

Atelier de Qi gong sur chaise, le 8 janvier à L'OASIS (Trilport) de 11h à 12h

Séances individuelles de Neurofeedback dynamique, le 8 janvier à L'OASIS (Trilport) de 14h à 16h30.

Contact: 01 74 81 09 98 - 06 82 47 05 50



La population des oiseaux de jardins s'est dramatiquement effondrée depuis ces cinq dernières années; la faute à la pollution, aux pesticides, à la baisse de la diversité de leur nourriture et la diminution de leur habitat.

Les oiseaux sont nécessaires à la vie et la bonne santé de nos jardins.
Aidons-les par des gestes simples à survivre à l'hiver.

Quand nourrir les oiseaux ?

La LPO vous recommande de nourrir les oiseaux uniquement en hiver et surtout pendant les périodes de froid prolongé (de novembre à fin mars) notamment lorsque la neige et le gel limitent l'accès à la nourriture.

Où placer le poste de nourrissage et d'abreuvement ?

Nous vous conseillons de placer la mangeoire et l'abreuvoir au centre du jardin, dans un endroit dégagé, éloigné des murs, buissons et branches latérales afin d'éviter l'accès facile aux prédateurs (chats, fouines...).

Astuce : placez le poste de nourrissage de manière à ce qu'il soit visible depuis une fenêtre afin de pourvoir profiter du spectacle !

Cette pratique de supplémentation hivernale engendre des rassemblements d'oiseaux, parfois conséquents. Afin d'éviter la propagation de maladies (Salmonellose des oiseaux notamment) chez les espèces hautement grégaires (pinsons, verdier d'Europe, tarin des aulnes et moineaux), nous vous conseillons de disperser vos mangeoires : les types de mangeoires sont nombreux (à poser, à suspendre, sur pieds avec système de plateau, de distributeur...). Pensez à nettoyer régulièrement les abreuvoirs en renouvelant l'eau chaque jour si possible et en éliminant les saletés et les algues vertes en grattant.

Quelle nourriture leur donner ?

Privilégiez plutôt les graisses d'origine végétale, si possible à base d'huile de colza mais attention, jamais à partir d'huile de palme. Vous pouvez également proposer des pains de graisse à base de suif de bœuf (comme les pains de graisse distribués par la LPO), par contre évitez absolument le lard salé et les restes de viandes et de fromage.

Chaque espèce d'oiseau possède des besoins spécifiques. Le mieux est de choisir des mélanges de graines, qui conviendront à de nombreuses espèces quelle que soit la taille de leur bec. Les graines de tournesol noires, très riches en lipides, sont particulièrement adaptées. Vous pouvez aussi leur donner des fruits de saison (pommes, poires, raisins) ainsi que du maïs concassé et des cacahuètes (non grillées et non salées).

Attention, ne donnez pas de lait aux oiseaux : ils ne peuvent pas le digérer et cela peut causer des troubles digestifs mortels. Et n'oubliez pas qu'il ne faut jamais donner de pain, les oiseaux ne le digèrent pas et pire encore la teneur en sel importante peut les tuer.

Enfin, il ne faut pas oublier de leur donner de l'eau (à renouveler tous les matins en cas de gel).

Les meilleurs aliments

Mélanges de graines : le mélange optimal étant composé d'1/3 de tournesol noir, de 1/3 cacahuètes et de 1/3 de maïs concassé ;

Pain de graisse végétale simple (sans huile de palme !) ;

Pain de graisse végétale mélangé avec des graines, fruits rouges ou insectes ;

Graines de tournesol (non grillées et non salées), si possible non striées, les graines noires sont meilleures et plus riches en lipides ;

Cacahuètes (non grillées et non salées) ;

Amandes, noix, noisettes et maïs concassés (non grillées et non salées) ;

Petites graines de millet ou d'avoine ;

Fruits décomposés (pomme, poire flétrie, raisin).



Nouveau sur notre commune

Corinne Virot, germinoise, diététienne nutritionniste DE, vous propose son expertise et ses services. Elle est située 1 bis chemin du boulet. Son site internet sera ouvert début décembre 2025. La réservation sur Doctolib sera mise en fonction au 1er janvier 2026.



Corinne VIROT

Dietéticienne Nutritionniste D.E



sur rendez vous
07 66 36 15 04 - [Doctolib](#)



www.corinunediet.fr



- Maladies chroniques/métaboliques
Diabète, Troubles digestifs, Prévention Cardiovasculaire
- Santé féminine
Ménopause, SOPK, Endométriose
- Équilibre alimentaire
Perte de poids



Calendrier des manifestations

Évènement	Organisateur	Date / horaire	Lieu
Arbre de Noël des enfants de la commune	Municipalité	Dimanche 14 décembre à 15h	Salle des fêtes allée des noyers
Fête de la Saint Sylvestre	Comité des fêtes	31 décembre au soir	Salle des fêtes allée des noyers
Vœux du maire	Municipalité	Dimanche 4 janvier à 15h30	Salle des fêtes allée des noyers
Repas des Aînés de la commune	Municipalité	Dimanche 11 janvier à 12h00	Salle des fêtes allée des noyers



Invitation Repas des Aînés

dimanche 11 janvier 2026 à 12h
salle des fêtes allée des Noyers

La municipalité a le plaisir de vous inviter à un repas festif,
réservé aux germinois âgés de plus de 66 ans.

Complétez et déposez cette invitation
en mairie avant le samedi 3 janvier 2026

Nom: _____

Prénom: _____

Date de naissance: _____

Adresse: _____

Téléphone (indispensable si nous devons vous joindre): _____

Nombre de personnes participant au repas: _____

Si votre conjoint, âgé de moins de 66 ans, désire participer au repas, un chèque d'un montant de 45€ libellé au nom du Trésor Public est à joindre avec ce bulletin.

Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas participer à ce repas, nous proposons de vous offrir

une bouteille de champagne

ou

une boîte de chocolat

(entourez votre choix)

à venir retirer en mairie le samedi 7 février au plus tard



Germigny L'évêque



*R*esponsable de la publication : Mme Aline Marie-Mellaré

*C*onception et réalisation : Commission communication

*R*édaction : Céline Danet, Josiane Rispincelle, Danièle Zoetemelk

*T*irage : 610 exemplaires



Pour vous informer

<http://germignyleveque.fr/>

<https://www.facebook.com/mairie.germignyleveque>

Panneau d'information lumineux

