

Le Petit Penchardais

À LA UNE

EXTENSION DE L'ÉCOLE : LES TRAVAUX ONT DÉMARRÉ

TRAVAUX

P. 12

ACTION SOCIALE

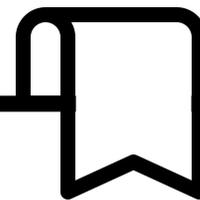
LES COLIS DE NOËL

P. 7

VIE DU VILLAGE

WEEK-END ARTISANAL À
PENCHARD

P. 9



Mairie

P. 4

- Liste des délibérations votées
- Centre de loisirs : continuité avec Charlotte Loisirs
- Recensement de la population en 2026
- Budget participatif : les projets pour Penchard une nouvelle fois lauréats !
- Inscriptions sur les listes électorales

Enfance

P. 6

- L'engagement des élu·es du Conseil Municipal des Enfants

Action sociale

P. 7

- Le Père Noël à Penchard
- Colis de Noël 2025

Vie du village

P. 8

- Un 14 juillet convivial et festif à Penchard
- Un week-end artisanal à la salle des fêtes de Penchard
- Inscription au repas annuel des anciens
- Fin du réseau cuivre à Penchard
- Téléchargez l'application Montri pour vos déchets
- Distribution et ramassage des sacs à déchets verts

Travaux

P. 11

- Nouvel aménagement rue de Meaux
- Réfection des trottoirs
- Extension de l'école

Sorties & agenda

P. 13

- Brie Happy #5
- Fête du cinéma d'animation

Associations

P. 13

- Retour sur le forum des associations
- L'association ALORS, pour les enfants de Penchard
- Association Fraternelle des Anciens de Penchard
- Reprise des cours de danse avec *Feet of Dance*
- Tennis club de Penchard
- Club de Jujutsu Penchardais
- Association Sportive Gymnique Penchardais
- Association des Jeux de Penchard
- Le CTT Monthyon poursuit son essor... et s'installe aussi à Trilport !
- Un club de foot familial, juste à côté !

Tribune libre

P. 18

- Majorité municipale
- Groupe de l'opposition

LE COIN

DES PENCHARDAIS

P. 19

- Poème de Marcelline DELAMARRE

Vie pratique

P. 19

- Vaccinations des 65 ans et plus : êtes-vous à jour ?
- Quiz sur l'hypertension artérielle

Loisirs

P. 21

- Les actualités de la bibliothèque de Penchard
- Jeux
- Recette : Crumble de butternut au parmesan

Préparez-vous pour une semaine halloweenesque à Penchard !

Le trésor d'Hector le squelette le 29/10 à 14h30 par la bibliothèque (page 21)

Soirée spéciale épouvante le 29/10 à partir de 18h par l'AJP (page 16)

Déambulation des monstres penchardais le 31/10 après-midi

Soirée Halloween le 31/10 dans la salle des fêtes par ALORS (page 14)

Plus de détails prochainement...



L'EDITO

du Maire



Après un été qui s'est avéré à la hauteur des attentes en matière de météo, le retour à l'école pour nos élèves s'est bien passé de l'avis de tous : élèves, parents et enseignants. C'est ici l'occasion de dire qu'il s'agira pour Penchard de la dernière rentrée scolaire sur 3 sites différents, puisque comme vous l'avez sûrement constaté, les travaux de l'extension de notre école ont commencé et le planning est, pour le moment, respecté ce qui devrait permettre une livraison en juin 2026.

En matière de travaux, cet été aura également vu la réalisation du nouvel aménagement de la rue de Meaux qui est en tout point identique au projet présenté en réunion publique. Après une période d'adaptation nécessaire, nous constatons un très net apaisement de la circulation et le retour d'information des riverains est très positif. Vous trouverez dans les pages suivantes, un article revenant plus en détails sur cette réalisation ainsi que sur les bonnes pratiques pour assurer la fluidité de la circulation. Enfin, la période de vacances a également été l'occasion de créer ou de rénover un certain nombre de trottoirs qui soit n'existaient pas, comme c'était le cas entre la rue de Meaux et la rue Guy Hugot Derville, soit étaient en mauvais état comme rue de Chambry et Grande rue.

Je rappelle à cette occasion que l'entretien, le nettoyage en toute saison et le déneigement l'hiver de la partie de trottoir en limite de votre propriété incombe à chaque riverain, la municipalité n'étant responsable que de la voirie jusqu'au fil d'eau (limite entre la rue et le bord du trottoir). Ainsi, si nous souhaitons maintenir un village propre et agréable à vivre, il est de la responsabilité de chacun d'y contribuer.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, les bulletins d'inscription pour le traditionnel colis des anciens ainsi que pour le repas annuel que la municipalité offre à nos dynamiques aînés. Cette année nous avons prévu de mettre à l'honneur Mme Gronnard, doyenne de Penchard, qui nous a quittés malheureusement dans sa centième année. Cela aurait été l'occasion de rappeler ce que Penchard lui doit. En effet, elle était à l'origine de la création d'une association qui a longtemps lutté pour la réalisation de la déviation de la RN330 qui traversait avant cela le village.

Enfin, je vous rappelle les prochaines manifestations, à savoir, le salon du VDI le 12 octobre, ainsi que la traditionnelle cérémonie du souvenir à l'occasion du 11 novembre, pour laquelle nous espérons vous retrouver nombreux. Belle fin d'année à tous.

Marc ROUQUETTE.

RESTONS EN CONTACT

Ecrivez-moi sur mairie@penchard.fr ou prenez rendez-vous au 01 64 34 10 86

Permanence des élus les samedis

La permanence tenue par les élus tous les samedis matin de 9h à 12h à la mairie **n'aura pas lieu** les samedis 1^{er} novembre, 13 décembre, 27 décembre et le 3 janvier 2026. Merci de votre compréhension.



Cérémonie des vœux

M. le Maire est ravi de vous convier à la traditionnelle cérémonie des vœux qui se tiendra le **vendredi 16 janvier 2026 à 19h30** à la **salle des fêtes** de Penchard, suivie d'un apéritif offert par la municipalité.



Liste des délibérations votées

Conseil Municipal du 30 juin 2025

- ◆ DÉLIBÉRATION N°13-2025 : Modification des statuts du syndicat intercommunal du collège de Crégy-lès-Meaux
- ◆ DÉLIBÉRATION N°14-2025 : Taux de la TAM
- ◆ DÉLIBÉRATION N°15-2025 : Délibération pour recruter les contractuels
- ◆ DÉLIBÉRATION N°16-2025 : Délibération pour recrutement d'un contractuel pour le poste d'agent d'accueil
- ◆ DÉLIBÉRATION N°17-2025 : Adhésion à la convention de participation en prévoyance et santé souscrite par le Centre Départemental de Gestion de Seine-et-Marne

Conseil Municipal du 9 septembre 2025

- ◆ DÉLIBÉRATION N°18-2025 : Souscription d'une ligne de préfinancement
- ◆ DÉLIBÉRATION N°19-2025 : Admission en non-valeur de créances irrécouvrables
- ◆ DÉLIBÉRATION N°20-2025 : Délibération portant intégration des frais d'études

Centre de loisirs : continuité avec Charlotte Loisirs

Depuis plusieurs années maintenant, l'accueil de loisirs et périscolaire est géré par une association. Le premier prestataire a été l'Association Familles Rurales qui a dû être remplacée en cours de convention en 2018, suite à des soucis avec leur gestion financière. Une nouvelle convention a donc été signée avec La Ligue de l'enseignement 94 qui a repris ces activités au pied levé et en n'ayant pas nécessairement tous les éléments pour évaluer correctement la réalité du contrat. Le passage de l'épisode de Covid 19 aura eu raison de cette nouvelle convention, dénoncée en fin d'année 2020, et nous devons trouver un nouveau partenaire en urgence, pour assurer la continuité de service dès la reprise de l'école à l'issue des vacances de Noël.

Une convention fut donc signée avec l'association Charlotte Loisirs jusqu'à la fin de l'année scolaire, pour nous donner le temps de lancer un **marché à procédure adaptée**, afin de sélectionner la nouvelle association chargée de la gestion de notre centre de loisirs/périscolaire. Plusieurs associations ont présenté des propositions lors de la consultation dans le cadre du marché, et Charlotte Loisirs s'est vue attribuer celui-ci car leur proposition a été retenue pour une période d'un an renouvelable deux fois. Cette période étant arrivée à son terme, nous avons donc dû relancer une **nouvelle consultation** afin de renouveler la convention pour une autre période de trois ans à compter du 1er septembre.

A l'issue de la période de consultation, deux associations ont présenté une proposition correspondant au cahier des charges, et une nouvelle fois **la proposition de Charlotte Loisirs s'avère être la meilleure techniquement et économiquement**. Aussi une nouvelle convention a été signée avec cette association, dont tout le monde s'accorde pour dire que la prestation proposée correspond tout à la fois aux attentes des parents et de la commune.

Recensement de la population en 2026

Le recensement de la population concerne l'ensemble de la population vivant en France. Mais les années de recensement diffèrent selon les communes. Dans les communes de moins de 10 000 habitants, le recensement a lieu tous les cinq ans et toute la population est concernée.

A Penchard, il aura lieu du jeudi 15 janvier au samedi 14 février 2026. Le recensement est un acte civique obligatoire, confidentiel et déclaratif.

L'INSEE, chargé d'organiser le recensement, va assister, contrôler et exploiter les données. L'agent recenseur est recruté par la mairie. Vous pourrez le reconnaître grâce à sa **carte tricolore qu'il devra vous présenter**.

Des informations sur le déroulement du recensement vous seront données courant décembre. En janvier, vous serez prévenu par la visite d'un agent recenseur. Vous pourrez aussi vous recenser en ligne, c'est simple et rapide : Vous répondrez au questionnaire avec les codes indiqués sur la notice remise par l'agent, et vous laisserez guider.

Le recensement de la population est gratuit. Ne répondez pas aux sites frauduleux qui vous réclament de l'argent !

Budget participatif : les projets pour Penchard une nouvelle fois lauréats !

Depuis maintenant 2022, soucieux d'une gestion budgétaire rigoureuse, nous faisons en sorte de rechercher tous les financements possibles pour les projets de notre village. Aussi, pour la quatrième année consécutive, nous avons soumis différents projets au budget participatif proposé par la région Île-de-France.



Cette année encore, nos demandes, au nombre de 6, ont abouti, grâce aux Penchardais qui se sont mobilisés et ont voté, ce qui devrait nous permettre de **bénéficier de substantielles subventions** qui vont venir diminuer d'autant le reste à charge pour la commune. Ainsi, nous allons pouvoir entre autre :

- Finaliser le remplacement complet de l'éclairage public avec le passage au LED, et ainsi réduire la consommation énergétique du réseau ;
- Poursuivre le changement des fenêtres de la mairie pour améliorer la qualité énergétique du bâtiment ;
- Acquérir un aspirateur de feuilles autotracté pour faciliter l'entretien régulier des espaces verts du village.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes qui se sont mobilisées pour voter pour ces demandes d'aide, même si nous aurions pu espérer obtenir plus de soutien. Pour rappel, il suffit d'un simple clic, chaque année, pour permettre d'obtenir ces subventions indispensables.



Inscriptions sur les listes électorales : vous avez jusqu'au 6 février 2026 !

Les prochaines élections sont les **élections municipales**. Elles auront lieu les **15 et 22 mars 2026**. Pour pouvoir voter, il est nécessaire de vous inscrire sur les listes électorales de votre commune.

Dès vos 18 ans, vous êtes inscrit automatiquement sur la liste électorale de la commune que vous avez indiquée lors de votre recensement citoyen. Cependant, si vous avez déménagé et que vous voulez voter dans votre nouvelle commune, vous devez vous inscrire auprès de votre nouvelle mairie.

Je vérifie ma situation électorale

Vous pouvez vérifier en ligne votre inscription et retrouver l'adresse du bureau de vote dans lequel vous êtes inscrit, votre numéro national d'électeur et les procurations reçues ou données grâce au téléservice **Interroger sa situation électorale**. Il vous suffit d'indiquer la commune dans laquelle vous pensez être inscrit, votre nom, vos prénom(s), votre sexe et votre date de naissance. Si le téléservice vous identifie, cela signifie que vous êtes bien inscrit dans la commune renseignée.

Qui peut s'inscrire sur les listes électorales ?

Pour demander une inscription sur les listes électorales, vous devez remplir deux conditions cumulatives :

- **Avoir le droit de vote**, ce qui implique de posséder la nationalité française, être majeur (18 ans) au plus tard la veille du scrutin ou, en cas de second tour, la veille du second tour, et jouir de ses droits civils et politiques ;
- **Avoir une attache avec la commune** au titre de son domicile principal, sa qualité de contribuable ou sa qualité de gérant de société.

À l'appui de votre demande d'inscription, vous aurez à transmettre plusieurs documents :

- un justificatif de votre **identité** (par exemple votre carte nationale d'identité) ;
- un justificatif de votre **lien avec la commune de vote** (par exemple votre facture d'électricité comme justificatif de domicile).

Si vous êtes citoyen d'un autre pays de l'Union européenne, vous aurez à transmettre une déclaration sur l'honneur précisant votre situation électorale. Vous pouvez effectuer cette déclaration directement en ligne.

Comment s'inscrire sur les listes électorales ?

Il existe une procédure d'inscription spécifique pour les personnes suivantes :

- Une **personne devenue française après 2018** est inscrite automatiquement sur les listes électorales ;
- Une **personne détenue en prison** et qui n'est pas privée du droit de vote peut s'inscrire, mais selon une procédure d'inscription spécifique ;
- Un **citoyen européen (non français)** résidant en France peut s'inscrire sur les listes électorales complémentaires pour voter aux élections municipales et aux élections européennes en France.

Vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année :

- en ligne : www.inscriptionelectorale.service-public.fr
- en mairie (par vous-même ou par l'intermédiaire d'une autre personne)
- par courrier

La carte électorale

La carte électorale est envoyée par courrier à votre domicile au plus tard 3 jours avant le 1er tour de l'élection (ou référendum). Si votre carte électorale ne vous a pas été distribuée avant l'élection, elle est conservée au bureau de vote. Vous pourrez la récupérer le jour du vote en présentant une pièce d'identité. **Pour rappel, la carte électorale n'est pas obligatoire pour voter : si vous ne l'avez pas, vous pourrez quand même voter en présentant une pièce d'identité.**

ENFANCE

L'engagement des élues du Conseil Municipal des Enfants

Depuis près d'un an, les conseillères municipales des enfants (Petra, Shaé, Camille, Estelle, Aria et Sarah) s'investissent activement pour améliorer la vie de notre village. Leur mandat est marqué par la volonté de créer du lien, de développer des projets pour les jeunes et de renforcer la solidarité entre générations.



Avec enthousiasme et créativité, elles portent plusieurs engagements :

- **Animer et rassembler** : en organisant des événements spécialement pensés pour les enfants de la commune, afin de leur offrir des moments conviviaux et ludiques.
- **Améliorer le cadre de vie scolaire** : en réfléchissant à des idées pour rendre les écoles plus accueillantes et en proposant la création de nouveaux espaces dédiés aux enfants.
- **Favoriser les échanges intergénérationnels** : en imaginant des actions permettant de tisser des liens entre les plus jeunes et les aînés du village.

Leur dynamisme et leur sens des responsabilités démontrent que les enfants ont beaucoup à apporter à la vie locale. Elles souhaitent également rappeler que leur rôle est d'être à l'écoute : tous les enfants de la commune peuvent venir les voir pour échanger, proposer des idées ou simplement discuter de la vie du village.



Une boum de rentrée réussie avec le CME

Le 6 septembre dernier, le Conseil Municipal des Enfants (CME) a organisé une grande boum de rentrée qui a rassemblé près de 80 enfants de la commune. Une belle occasion de fêter ensemble la fin des vacances et le retour à l'école dans la bonne humeur !

Tout au long de la soirée, les enfants ont dansé, chanté, partagé un goûter et surtout beaucoup ri. L'ambiance festive a fait de cette rencontre un moment chaleureux et inoubliable pour les participants.

Face à un tel succès, le CME a déjà annoncé que cette boum deviendrait un rendez-vous annuel incontournable. « *Nous espérons vous retrouver encore plus nombreux l'année prochaine !* », précisent les jeunes élues Estelle, Camille, Aria, Shaé, Sarah et Petra.

Le Père Noël à Penchard

La mairie de Penchard tient à perpétuer **la féerie de Noël** et espère, comme chaque année, faire briller les yeux des petits comme des grands.

Grâce à l'intervention de M. le Maire auprès des fidèles lutins, le Père Noël a accepté de faire une **halte à Penchard** pour rencontrer les habitants.

Il vous donne rendez-vous le **samedi 13 décembre, de 14h à 17h, sur la place de la mairie**. Les enfants pourront lui confier leur liste de cadeaux et repartir avec une belle photo souvenir de ce moment magique, tout en profitant du **marché de Noël** organisé par l'association ALORS !



Colis de Noël 2025

Comme les précédentes années, la mairie organise son habituelle opération de distribution des colis de Noël, afin d'offrir un moment gourmand aux bénéficiaires.

Pour rappel, **seuls les habitants nés avant le 31 décembre 1952** et ayant formulé leur demande **avant le 9 novembre 2025** pourront en profiter. Cette démarche vise à limiter le gaspillage et à réduire l'impact sur l'environnement. Pour bénéficier du colis, il vous suffit de remplir le coupon ci-dessous et de nous le retourner, ou bien de compléter le formulaire disponible en ligne sur le site penchard.fr.

La remise des colis se fera exceptionnellement à **la mairie de Penchard, le samedi 13 décembre 2025 de 9h30 à 12h**, sur présentation d'une pièce d'identité.

Cette distribution sera également l'occasion de partager un moment chaleureux autour d'une collation.



BON COLIS DE NOËL 2025

à déposer **avant le 9 novembre 2025** en mairie
ou à compléter en ligne sur penchard.fr/colis-noel-2025
ou en scannant le QR code à droite



M. et/ou Mme

Né(e) le

Demeurant

Désire(nt) recevoir le colis de Noël.

Téléphone

Signature :

VIE DU VILLAGE

Un 14 juillet convivial et festif à Penchard

Pour sa quatrième édition, le **repas républicain** a une nouvelle fois eu lieu le 14 juillet dernier sur le champ de foire à Penchard, avec quelques nouveautés au programme.

La journée a commencé par la désormais traditionnelle **cérémonie pour l'accueil des nouveaux arrivants** où M. le Maire a pris la parole pour souhaiter officiellement la bienvenue aux nouveaux Penchardais arrivés dans la commune récemment. S'en est suivi un **apéritif** préparé et offert par la municipalité, dans une ambiance musicale survoltée grâce au groupe **Cartouch'Ego** présent sur le début d'après-midi : leur venue a été particulièrement appréciée et nous les remercions pour leur disponibilité (et leur talent !).

Pour le repas, les Penchardais avaient le choix de ramener leur propre repas ou de déguster les **spécialités créoles du food truck Créolofood** venu spécialement pour l'occasion : la municipalité tient à remercier vivement Dieuna pour sa gentillesse et les délicieux mets concoctés.

Pendant ce temps, le **Conseil Municipal des Enfants**, composé de nos jeunes Penchardaises particulièrement engagées, avait préparé différents stands de jeux pour occuper les enfants présents.

Nous avons aussi pu compter sur la présence de l'**Association des Jeux de Penchard** qui a pu organiser quelques parties de jeux de société pour le plaisir des joueurs participants.

Enfin, les **Olympiades Penchardaises** ont fait leur grand retour : 9 équipes intergénérationnelles se sont affrontées sur plus d'une dizaine d'épreuves concoctées et animées par les conseillers municipaux. Ces dernières se sont clôturées par un blind test géant et un magistral lancer de bombes à eau. Cet après-midi festif s'est ainsi terminé par la victoire de l'équipe des "Fatigueww" que nous félicitons !

Ce rendez-vous a, encore une fois, réuni de très nombreux Penchardais et a été un **franc succès** où la bonne humeur a régné sous une météo favorable. **Merci à toutes et à tous pour votre participation !**

Nous vous proposons de (re)vivre l'évènement en photos.



Un week-end artisanal à la salle des fêtes de Penchard

Vendredi 10 octobre à 20h – Conférence sur les abeilles et le métier d’apiculteur donnée par un producteur de miel ardéchois. Une rencontre passionnante pour découvrir le rôle essentiel des abeilles dans notre écosystème et les secrets du métier d’apiculteur. Une occasion d’en apprendre plus sur ces insectes fascinants et sur la production du miel local.

La conférence est ouverte à toutes et à tous, nous vous attendons nombreuses et nombreux !

Dimanche 12 octobre – Marché de l’artisanat - avec la collaboration de l’Association ALORS.

De 10h à 18h, venez à la rencontre des artisans locaux et laissez-vous séduire par leurs créations uniques : bijoux, textiles, objets déco et bien plus encore.

Une belle opportunité pour préparer Noël ou simplement se faire plaisir en soutenant les talents de notre région.

L’association ALORS, qui met toute son énergie au profit des enfants de notre école, assurera la restauration sur place dans une ambiance conviviale.

Produits locaux, découvertes et bonne humeur vous attendent tout au long de la journée.

Nous comptons sur votre présence pour faire de ce rendez-vous un moment chaleureux !



Inscription au repas annuel des anciens

Vous avez 65 ans ou plus ? Vous êtes invités, ainsi que votre conjoint, au repas offert par la municipalité à ses anciens qui se tiendra le **dimanche 23 novembre à 12h30** à la salle des fêtes de Penchard. Merci de vous inscrire via le coupon ci-dessous ou sur penchard.fr/repas-anciens (accessible en scannant le QR code ci-dessous).



INSCRIPTION REPAS DES ANCIENS DU 23 NOVEMBRE 2025
à déposer *avant le samedi 2 novembre* en mairie ou sur penchard.fr/repas-anciens



M. et/ou Mme participera au repas des anciens.

Nombre de personnes :

Téléphone :



Fin du réseau cuivre à Penchard

L'évolution technologique ainsi que le coût important de l'entretien du réseau cuivre ont conduit l'opérateur Orange à prendre une décision qui amène à une évolution importante concernant le réseau télécom de notre commune, et il est important que chacun puisse prendre ses dispositions.

Dans le cadre du Plan France Très Haut Débit, la fibre optique devient progressivement l'infrastructure de référence pour l'accès à Internet et à la téléphonie fixe sur l'ensemble du territoire.

Pour cette raison, le réseau cuivre, utilisé jusqu'à présent pour les accès ADSL et la téléphonie fixe traditionnelle (prises en T), va être progressivement fermé par son propriétaire.

Sur Penchard, cette fermeture technique interviendra au plus tard le 27 janvier 2026. À cette date, tous les accès Internet ADSL et services de téléphonie fixe raccordés au réseau cuivre seront définitivement coupés.

La mairie de Penchard n'est pas directement impliquée dans cette opération, mais vous informe dès à présent afin que vous puissiez organiser cette transition avec votre opérateur.

Si vous êtes encore raccordé au réseau cuivre, que vous soyez particulier, professionnel, association ou service public, nous vous invitons à prendre contact avec votre opérateur télécom habituel ou tout autre opérateur de votre choix, afin de migrer vos services (téléphonie, Internet, télévision, terminal de paiement etc.) vers le réseau fibre.

Sachez qu'il est possible de souscrire uniquement à un service de téléphonie fixe, sans obligation de s'abonner à Internet ou à des services supplémentaires. Enfin, soyez attentifs aux démarchages commerciaux abusifs. En cas de doute ou de comportement suspect, n'hésitez pas à en informer la mairie.

Plus d'informations sur www.fftelecoms.org/categories/fin-du-suivre

Téléchargez l'application Montri pour vos déchets

Comme vous le savez, la communauté d'agglomération du Pays de Meaux est très engagée dans l'amélioration du processus de traitement des déchets. Ce service, qui représente une part très conséquente du budget annuel, est sans cesse à la recherche de pistes d'amélioration, pour augmenter notamment l'efficacité de notre processus de tri.

Une nouvelle application mobile, **MONTRI**, téléchargeable sur les plateformes habituelles, a donc été développée afin de donner diverses informations relatives au traitement des déchets. Vous y trouverez notamment les localisations et horaires des différentes déchèteries proches de Penchard, des informations pour vous aider à trier correctement vos déchets, ainsi que différents formulaires pour :

- faire une demande de carte d'accès en déchèterie
- signaler un problème de collecte (non passage du camion)
- demander un changement de bac (trop petit ou endommagé)
- demander un composteur
- prendre rendez-vous pour un enlèvement d'encombrants

L'application vous permet également de vous renseigner sur la façon de vous débarrasser de vos différents déchets (ampoules, batteries, matériaux, emballages, électroménager, cosmétiques...).

L'implication de toutes et tous est essentielle pour améliorer notre cadre de vie et cette application peut y contribuer.



Distribution et ramassage des sacs à déchets verts



Nous avons malheureusement été obligés de reporter la distribution de sacs à déchets verts initialement prévue le samedi 4 octobre : celle-ci aura finalement lieu le **samedi 11 octobre de 9h à 12h à l'atelier communal** de Penchard (au bout de l'allée du bois d'Automne).

Nous vous rappelons qu'il s'agira de l'avant-dernière distribution de l'année : la prochaine aura lieu le samedi 1er novembre de 9h à 12h.

Aussi, pour des soucis d'efficacité des services municipaux, **la distribution de sacs à déchets verts ne se fera plus en mairie** : nous vous prions donc de bien vouloir respecter les dates prévues pour les différentes distributions qui ont lieu dans l'année.

La campagne 2025 de ramassage des sacs à déchets verts se terminera à la fin du mois de novembre : pour Penchard, **le dernier ramassage aura donc lieu le mardi 28 novembre**. Nous vous remercions de sortir vos sacs devant votre domicile, sur le trottoir, **uniquement la veille au soir**.

TRAVAUX

Nouvel aménagement rue de Meaux

La période estivale a été l'occasion de réaliser des travaux de voirie à un moment de l'année où la baisse de la circulation rend ceux-ci plus aisés.

Ainsi **la rue de Meaux a vu la concrétisation du projet d'aménagement présenté lors de la réunion publique d'information**. En effet cet axe était régulièrement le lieu d'une circulation à des vitesses excessives, ainsi que d'un stationnement anarchique ne permettant pas notamment un accostage des bus aux arrêts prévus, mettant ainsi en danger les passagers qui descendaient au milieu du flot de circulation.



Le nouvel aménagement, en tous points conforme à la présentation qui en avait été faite, a pour objet de réguler tout cela. La difficulté principale était liée à la largeur de la voie (plus de 7 mètres), ancienne route nationale qui autorisait le croisement de deux véhicules malgré le stationnement alterné temporaire qui avait été mis en place. Cela laissait ainsi libre cours aux différents excès de vitesse qui ont pu être constatés.



Le cabinet BEC, missionné pour élaborer le projet, a donc fait le choix de **réduire la largeur de la voie**, en décalant le stationnement du trottoir. Cela a permis la création d'une voie de circulation protégée pour les cyclistes, au droit des écluses de stationnement, permettant ainsi aux vélos de circuler en toute sécurité entre les véhicules en stationnement et le trottoir, plutôt qu'au milieu des véhicules dans la rue.

Contrairement à ce que d'aucuns prétendent, **il ne s'agit pas d'une piste cyclable et il n'est par ailleurs pas prévu d'alterner la circulation d'un côté à l'autre de la rue pour rester dans les intervalles ainsi protégés !**

Les plateaux traversants créés, couplés à la suppression des stops, participent quant à eux très efficacement à la **réduction de vitesse**. Nous avons toutefois noté que la suppression de celui situé à l'intersection rue de Meaux/rue du Chemin Vert tend à encourager la circulation dans cette rue normalement réservée aux riverains. Aussi **il sera prochainement réinstallé**.

Enfin s'agissant du manque de visibilité rapporté par un certain nombre d'automobilistes, il est effectivement la conséquence de la présence de véhicules stationnés, toutefois, comme le prévoit le code de la route, lorsque l'on manque de visibilité, on se décale légèrement pour améliorer son évaluation de la situation avant de s'engager prudemment.

En tout état de cause, nous avons constaté un très net apaisement de la circulation, ce qui correspond exactement à l'objectif de cet aménagement.

Réfection des trottoirs

Autre point noir dans Penchard, les **trottoirs des rues de Chambry et Grande rue** avaient besoin d'un sérieux "coup de jeune" : ils ont été refaits dans leur intégralité de part et d'autre de la voie.

Cette rénovation nous a donné l'opportunité de **supprimer les deux escaliers situés rue de Chambry**. Leur état de dégradation avancée ne permettait pas une mobilité aisée.



Extension de l'école

Après des semaines de préparation du terrain, le **forage** et la mise en place des **pieux de soutènement des fondations** ont été réalisés. La suite des travaux avance suivant le planning prévisionnel.

La mise en place des différents **réseaux d'eau, assainissement et électricité** est réalisée. Les prémurs sont posés et nous pouvons voir apparaître le contour du nouveau bâtiment. La dalle de fondation sera coulée d'ici le mois d'octobre. Suivront l'ossature bois et la charpente pour que l'ensemble soit **hors d'eau, hors d'air au mois de décembre**.

Retrouvez ci-dessous le chantier en images :



Nous vous rappelons que, pour toutes vos demandes liées à des travaux, vous pouvez contacter le service urbanisme par email à : autorisation-urbanisme@penchard.fr



ASSOCIATIONS

Retour sur le forum des associations

Le samedi 13 septembre dernier s'est tenu le forum annuel des associations de 14h à 17h. En raison d'une météo défavorable, celui-ci s'est exceptionnellement tenu dans la salle omnisports de Penchard, ce qui a permis à l'association ALORS de maintenir la buvette et ainsi dégager quelques bénéfices.

Cette année, une dizaine d'associations penchardaises étaient présentes, ainsi que quelques autres des communes alentour telles que Crégy Rando, ou encore le Football Club de Chauconin-Neufmontiers.

Malheureusement, malgré l'investissement des associations présentes ce jour-là et la diversité des activités présentes, nous ne pouvons que regretter la faible participation à cet évènement. Les prochaines pages du Petit Penchardais sont consacrées à ces associations que nous remercions pour leur implication et leur volonté de faire vivre le village.



L'association ALORS, pour les enfants de Penchard



L'été se termine et la rentrée a démarré sur les chapeaux de roue pour notre association, et nous avons déjà plein de choses à partager avec vous !

👉 Un nouveau bureau tout frais

Lors de l'Assemblée Générale du 8 septembre, un nouveau bureau a été élu :

- **Céline** (présidente) – toujours pleine d'énergie pour booster nos projets !
- **Aurélie** (vice-présidente) – le binôme de choc de Céline.
- **Loïc** (trésorier) – le gardien de la tirelire 💰
- **Laetitia** (secrétaire) – la plume à venir de l'association avec son charmant sourire 🍷
- **Yoann** (secrétaire adjoint) – la main forte et la bonne humeur incarnée.



Un grand **MERCI** à **Sandrine** 🙏, qui passe le relais après plusieurs années en tant que présidente. Son investissement et ses nombreuses idées ont marqué l'association, et nous lui souhaitons de beaux projets à venir ! Merci aussi à toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à faire grandir ALORS. 💕

👉 Forum des associations

Le **13 septembre**, nous étions présents au forum de Penchard. Bilan : **44 € de bénéfice** 🥳. Ce n'est pas la fortune de Picsou, mais chaque euro compte pour les enfants... et ça fait déjà 44 pains au chocolat au goûter (enfin sans l'inflation). 🍪

🎉 Les événements à ne pas manquer

- 🌸 **12 octobre : Marché de l'artisanat** à la salle des fêtes. Venez découvrir de beaux talents et profitez de la buvette gourmande tenue par l'association 🍷
- 🍫 **20 octobre** : Distribution des catalogues de **chocolats de Noël** 🍫
- 🎃 **31 octobre** : Soirée **Halloween**... frissons, déguisements et rigolades garantis jusqu'au bout de la nuit ! 🧛‍♀️
- 🌲 **13 décembre : Marché de Noël**. Créateurs, jeux, idées cadeaux pour le sapin 🎁 ... Et si vous souhaitez tenir un stand, contactez-nous vite pour réserver votre place !
- 🎅 La grande **tombola du Père Noël** 📄 + un **goûter offert par l'association** aux enfants (parce que les sourires et les gourmandises, ça nous tient à cœur 💕)

Et beaucoup d'autres surprises à venir 😊

💡 Restons connectés !

N'hésitez pas à nous suivre sur **Facebook** et **Instagram** pour ne rien manquer : infos, photos, rappels et surprises.

🙏 Chers parents, votre implication est essentielle : chaque action, chaque participation nous aide à financer les sorties, à faire briller les yeux des enfants et à remplir leurs visages de sourire mais aussi la chaussette de Noël de bonbons !

Nous remercions également la Mairie, le CME et l'Association des Jeux de son aide et de son investissement avec qui nous essayons de faire un maximum d'activités pour notre village. 🏠

L'équipe ALORS

Pour nous contacter :

✉ associationalors@gmail.com

☎ 06 60 64 62 95

📘 @association_alors

Association Fraternelle des Anciens de Penchard

L'Association Fraternelle des Anciens de Penchard, une des plus vieilles associations du village, est née le 21 mai 1980.

Le programme annuel est établi par le bureau (composé de membres bénévoles) qui cherche à varier les activités. Celles-ci se déroulent une fois par mois et sont exposées à l'assistance lors de l'Assemblée Générale qui a lieu début janvier et qui se termine par la dégustation de la galette des rois.

Chaque mois, une activité différente est proposée :

- **Repas choucroute**, suivi d'une petite **tombola** dont les bénéfices sont reversés par moitié à l'institut curie et à la recherche médicale ;
- **Repas loto** (qui rencontre un franc succès) ;
- De même, les mamans sont fêtées dans un **restaurant gastronomique** puis les adhérents présents se retrouvent à la salle des fêtes pour terminer la journée par une coupe de champagne et une plante offerte aux mamans ;
- Des **sorties théâtrales, musicales, ludiques** sont également proposées et permettent ainsi aux personnes inscrites de s'évader de leurs soucis pour une journée.

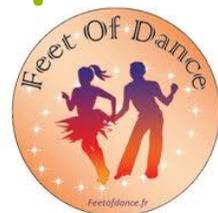
Enfin, début décembre, l'association organise un **repas pour fêter la Saint-Nicolas** patron de notre village.

Alors si la solitude vous pèse, rejoignez-nous, nous serons heureux de vous accueillir.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez téléphoner au **01 60 09 57 25** (répondeur en cas d'absence).

Reprise des cours de danse avec Feet of Dance !

L'association **Feet of Dance** est ravie d'annoncer la reprise de ses cours de danse tous les lundis soirs à la salle des fêtes de Penchard (hors périodes de vacances scolaires).



Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà de l'expérience, vous trouverez votre bonheur parmi la grande variété de danses enseignées :

- **Danses Standards** : valse lente et viennoise, slow fox trot, quick step et tango.
- **Danses Latines** : rumba, chachacha, samba, paso doble et jive.
- **Latino-Caraïbes** : salsa cubaine et portoricaine, bachata et kizomba.
- **Danses Swinguées** : rock et lindy hop.

Pour ceux qui souhaiteraient découvrir ces disciplines, **le premier cours d'essai est gratuit**. C'est l'occasion idéale de vous lancer et de venir tester dans une ambiance conviviale !

En plus des cours hebdomadaires, Feet Of Dance propose également des **stages le dimanche après-midi** à la salle omnisports :

- Le 14 décembre 2025 stage de Bachata.
- Le 15 février 2026 stage de Slow Fox Trot.
- Le 29 mars 2026 stage de Samba.
- Et le 06 juin 2026 stage de Chachacha.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **06 65 09 58 22**, par mail à feetofdance@gmail.com ou sur www.feetofdance.fr.

Tennis club de Penchard

Adhésion saison 2025 / 2026

Inscription simplifiée : cette année, inscrivez-vous directement en ligne sur ballejaune.com/club/ASTP

Nos formules d'adhésion

Adulte : 30 € Jeune (-18 ans) : 20 € Couple : 50 € Famille : 80 €

Modes de paiement : virement bancaire ou chèque

Accès aux courts : une fois inscrit, vous recevrez par email les consignes pour l'utilisation des cadenas connectés via l'application Master Lock Vault.

Pour toutes questions, n'hésitez pas à nous contacter par mail : tennis.penchard77124@gmail.com

Très bonne année tennistique.



Club de Jujutsu Penchardais

SAISON 2025-2026

Enfants :

- 5/7ans : Vendredi à 18H30-19H30
- 8/12ans : Mercredi à 18H00-19H30

Adultes :

- Mercredi 19H30-21H30
- Vendredi 20H-22H

REJOIGNEZ-NOUS !

COURS D'ESSAI GRATUIT

cjjp.wajutsu@gmail.com
 06 82 90 54 41 - 06 34 16 30 09
<http://cjjpenchard.wajutsu.free.fr/pages/accueil.php>
 Salle omnisport, rue de neufmontiers 77124 Penchard

ASGP

Rejoignez l'Association Sportive Gymnique Penchardais dans une ambiance chaleureuse et conviviale à la salle Omnisports de Penchard.

Tous les lundi et jeudi de 19h à 20h : cours de renforcement musculaire encadré par un coach diplômé.

Les jours de cours de 19h à 20h ou les mardi de 18h à 19h accès à la salle de musculation (tapis de course, vélos elliptiques, rameurs, banc de musculation...).

Inscription 160 € à l'année (payable en 2 fois par chèque). Certificat médical de sport obligatoire.

Début des cours lundi 15 septembre 2025 - 2 séances d'essais gratuites.

Contactez-nous pour plus d'informations :

- par email : asgp-penchard77@outlook.fr
- par téléphone : **06.86.05.42.01**

Association des Jeux de Penchard

Voilà six mois que l'association a ouvert ses portes et les soirées jeux habituelles continuent de battre leur plein. Avec **une vingtaine de personnes** venant à chaque séance, nous avons eu l'occasion de tester de nombreux jeux de société tous ensemble. Notre objectif reste le même : **jouer un maximum**. Avec plus de 100 jeux et de nouveaux qui arrivent, tous les participants trouvent ce qu'ils sont venus chercher, qu'ils soient stratégiques ou plus tranquilles.



Toujours à la salle des fêtes de Penchard, **le premier et troisième mercredi du mois ainsi que le quatrième mardi du mois**. Ouvert de 18h30 à 23h, venez quand vous voulez pour venir tester c'est gratuit ! En plus des soirées jeux habituelles, nous comptons organiser plusieurs événements spéciaux pour cette fin d'année.

Tout d'abord, le **mercredi 29 octobre**, pour Halloween, l'AJP prépare une **soirée spéciale épouvante**. Une ambiance inquiétante, un grand Loup Garou dans le noir, des olympiades effrayantes et des initiations au jeu de rôle d'horreur. Venez nombreux, et déguisés ! Si vous nous amenez un beau costume vous aurez une petite surprise. La soirée halloween sera ouverte vers 18h à la salle des fêtes de Penchard, à 20h seront lancées les olympiades (1h30 à peu près) et ensuite on continuera jusqu'à ce que tout le monde parte.

Ensuite, en collaboration avec la Bibliothèque de Penchard, le **vendredi soir 14 novembre**, nous préparons une soirée **jeu à l'école de Ludomagie**. Une thématique autour de la sorcellerie, avec des jeux aux règles spéciales et revisités et des événements magiques tout au long de la soirée. Dans quelle maison allez-vous être envoyés ? Pour tout le monde, adultes comme enfants, la soirée démarrera à 20h30 et se clôturera à 22h30, mais n'hésitez pas à venir plus tôt. La Bibliothèque en fera la pub et ce seront les premiers arrivés les premiers servis.

Et ce n'est pas tout ce qui est prévu, mais pour le reste on vous garde la surprise.

Les prochaines soirées d'octobre sont prévues les mercredi 15, mardi 21, mercredi 29 (Halloween).

Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par mail : associationjeuxpenchard@outlook.fr

On espère vous voir nombreux et bien déguisés pour Halloween !

Le CTT Monthyon poursuit son essor... et s'installe aussi à Trilport !

Le CTT Monthyon n'en finit pas de grandir. Fidèle à son esprit d'ouverture, le club accueille toujours plus largement les habitants de la communauté de communes du Pays de Meaux. Cette saison, une nouvelle étape est franchie avec de nouveaux créneaux supplémentaires à Trilport, preuve de son dynamisme et de son ancrage dans le territoire.



La vie du club bat son plein. Les mini-pousses, encadrés par Lucie, débordent d'enthousiasme. Ils ne lui ménagent pas la tâche, mais leur énergie communicative fait son bonheur. Les jeunes ont retrouvé le chemin de l'entraînement dans une ambiance studieuse et joyeuse, tandis que les nouveaux challengers découvrent notre discipline grâce au trio formé par Stéphane, Alain et Cyril.

Les adultes, de leur côté, se remettent en jambes sous la houlette de Rémi, et les dames profitent d'un créneau qui leur est spécialement dédié, à leur rythme et dans une ambiance conviviale.

Le CTT Monthyon reste un club ouvert, où il reste toujours de la place pour celles et ceux qui souhaitent tenter l'aventure.

La saison sera marquée par un rendez-vous phare dédié aux femmes : le 8 novembre, la grande fête du Ping en Rose à Monthyon ! Un événement où chacune trouvera son bonheur, de l'initiation ludique pour les curieuses à la compétition de haut niveau pour les plus aguerris.

Ici, pas besoin d'avoir le talent des frères Lebrun pour s'amuser autour d'une table. L'esprit du CTT Monthyon, c'est avant tout la convivialité. Et quand les échanges sportifs laissent place à la pause, il y a toujours quelqu'un pour partager une discussion amicale ou... refaire le monde sur le banc de touche.

Comme le dit si bien un slogan célèbre : au ping, et encore plus au CTT Monthyon, venez comme vous êtes !

A Penchard, nous sommes ouverts tous les dimanches matin à partir de 9h30 dans la salle Omnisport, vous êtes les bienvenus !



Un club de foot familial, juste à côté !

Votre fils ou votre fille cherche un club où découvrir sa passion, mais vous n'avez pas encore trouvé le club qui lui convient ? Soit parce qu'il (elle) n'a pas été sélectionné(e) dans un club, soit parce que l'état d'esprit ne correspondait pas à vos attentes ? Ou alors car il vous fallait faire des kilomètres pour s'y rendre ?

Savez-vous qu'à côté de chez vous, le Football Club de Chauconin Neufmontiers, recréé en 2020, peut permettre à vos enfants de découvrir ce sport dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Le FCCN est un club défini par 3 valeurs :

Famille : avec des membres du Bureau et des entraîneurs très proches, c'est un véritable esprit de famille qui nous anime. Pour la plupart parents de jeunes qui sont sur le terrain, nous accueillons vos enfants comme si c'était les nôtres. Nous tenons également à proposer des moments de convivialité tout au long de l'année, à travers l'organisation d'événements qui contribuent à la cohésion avec tous les sympathisants du club.

Bienveillance : ici, pas question d'hurler sur les enfants pour espérer en tirer le meilleur... Nos entraîneurs sont là pour inculquer des valeurs footballistiques primordiales à nos yeux, à commencer par le respect. Expliquer ce qu'on a bien ou mal fait, encourager, conseiller, répéter, montrer par l'exemple, privilégier le plaisir du jeu, apprendre la solidarité... Nous sommes convaincus que c'est ainsi que nos enfants progresseront et donneront le meilleur d'eux-mêmes sur le terrain, pour obtenir les meilleurs résultats possibles.

Dynamisme : jeune club, nous partons de loin... Mais que ce soit sur le terrain ou en dehors, l'investissement et la motivation de nos bénévoles génèrent une dynamique positive indéniable. Que ce soient les résultats sportifs de nos équipes ou le développement de nos infrastructures (pour lesquelles nous avons beaucoup de projets), nous avons l'ambition de faire du FCCN un club compétitif et attractif.

Alors, n'hésitez pas à tenter l'aventure et/ou nous demander plus d'informations :

- en nous joignant par mail (footballclubchauconin@gmail.com)
- en rejoignant les réseaux sociaux (FCCN Chauconin sur Facebook et Instagram)
- ou par téléphone (06 12 99 46 81 ou 06 71 70 19 21)

TRIBUNE LIBRE

Majorité municipale

Changer sans se changer : le paradoxe villageois

Pendant des années, la rue de Meaux a été au cœur des discussions du village : cette rue était trop dangereuse.

Au regard de la vitesse excessive des automobilistes qui empruntaient cette voie centrale de notre village, tout le monde s'accordait à dire, comme une évidence : "Il faut faire quelque chose."

Avec l'assistance d'un Cabinet de conseils dont l'expertise en matière d'aménagement de voirie est reconnue, après une réunion publique de présentation et d'échanges autour du projet, ainsi qu'après des années d'efforts financiers pour pouvoir inscrire ce programme au budget de la commune, le chantier a été lancé.

Et pourtant, les travaux n'étaient même pas terminés qu'ils étaient déjà jugés : l'absence de visibilité sur l'ensemble de la rue nous impose effectivement de rouler beaucoup plus lentement... N'était-ce pas l'objectif recherché dans l'aménagement entrepris ?

Ce paradoxe est révélateur : nous voulons que ça change, mais sans que cela ne nous dérange. Les efforts, c'est mieux pour les autres...

Le changement, même désiré, bouscule nos habitudes. Il exige de la patience, de la compréhension, parfois même un peu de contraintes. Et dans ces moments de transition, il est plus aisé de critiquer que de soutenir.

Mais si nous voulons un village qui avance, il faut accepter que cela passe par des étapes imparfaites. Que les chantiers dérangent, que les décisions ne plaisent pas à tous, que les erreurs soient possibles. Il faut aussi reconnaître le travail de ceux qui s'engagent (élus, agents, professionnels) et leur accorder le droit à l'imperfection.

La rue de Meaux a changé, et peut-être avec elle, notre regard sur le changement. Car notre village ne progresse pas tout seul. Il évolue avec nous, grâce à nous, et malgré nous parfois. Et c'est dans cette tension entre désir d'évolution et résistance au changement que se joue l'avenir de notre village.

Pour le bien vivre ensemble, acceptons de partager nos efforts !

Géraldine **DUPARAY**

1^{ère} adjointe en charge des finances

Groupe de l'opposition

Liste *Unis, le ❤️ de Penchard bat plus fort.*

Aucun texte n'a été transmis pour cette édition.

Les textes transmis sont repris dans leur intégralité et à l'identique :
leurs contenus engagent la responsabilité de leurs auteurs.

LE COIN DES PENCHARDAIS

LE TEMPS QUI PASSE... [méditation nostalgique]

Dans le souvenir du temps qui s'enfuit...
Emporté par le grand vent
Du tourbillon de la vie
Qui a laissé derrière
Tous les mystères
Tous les océans
À l'infini...
Dans le souvenir du temps qui s'enfuit...

Marcelline DELAMARRE
Habitante et native de Penchard

Vaccinations des 65 ans et plus : êtes-vous à jour ?

Grippe & Covid-19 : la co-vaccination possible



L'administration
simultanée
des 2 vaccins
est possible



Les 2 injections
peuvent être pratiquées
le même jour
mais sur 2 sites
d'administration
distincts



Pas de délai
à respecter
entre les
2 vaccinations

DIPHTÉRIE, TÉTANOS, POLIOMYÉLITE ET COQUELUCHE (DTCOQ POLIO)

Pour que la vaccination reste efficace, un rappel est recommandé à l'ensemble des personnes âgées de 65 ans, puis tous les 10 ans.

PNEUMOCOQUE

La vaccination est recommandée à l'ensemble des personnes âgées de 65 ans et plus.

GRIPPE

La vaccination est recommandée chaque année, pour l'ensemble des personnes âgées de plus de 65 ans car elles sont plus à risque de complications.

COVID-19

Chaque automne, la vaccination contre la COVID-19 est recommandée à l'ensemble des personnes âgées.

Chaque printemps, une dose additionnelle est recommandée aux personnes âgées de 80 ans et plus, aux résidents d'EHPAD et d'USLD et aux personnes immunodéprimées quel que soit leur âge.

ZONA

La vaccination est recommandée à partir de 65 ans.

VRS (Virus Respiratoire Syncytial)

A l'automne, la vaccination est recommandée à partir de 75 ans.

Elle est également recommandée aux personnes âgées de 65 ans et plus, ayant des pathologies respiratoires chroniques (en particulier broncho-pneumopathie chronique obstructive BPCO) ou cardiaques (en particulier insuffisance cardiaque).

Une question ? Un conseil ?

Parlez-en à votre professionnel de santé.

Rappel : la campagne annuelle de vaccination contre la grippe et le Covid-19 débute le 14 octobre 2025.

Quiz sur l'hypertension artérielle

1 - Qu'est-ce que la pression artérielle ?

- a) La force du sang contre les parois des artères
- b) La vitesse à laquelle le sang circule
- c) La quantité de sang dans le corps

2 - Quelle est la valeur normal de la pression artérielle pour un adulte ?

- a) 140/90 mmHg
- b) 120/70 mmHg
- c) 100/60 mmHg

3 - L'hypertension artérielle est une maladie qui...

- a) Peut être silencieuse et sans symptômes
- b) Se détecte toujours par des maux de tête
- c) N'existe que chez les personnes âgées

4 - A partir de quelle valeur doit-on penser à une hypertension artérielle ?

- a) 120/80 mmHg
- b) 140/90 mmHg
- c) 160/100 mmHg

5 - Qu'est-ce que la pression artérielle ?

- a) La force du sang contre les parois des artères
- b) La vitesse à laquelle le sang circule
- c) La quantité de sang dans le corps

6 - Quel est le rôle du sel dans l'hypertension artérielle ?

- a) Il augmente la pression artérielle en retenant l'eau dans l'organisme
- b) Il fluidifie le sang et réduit la pression artérielle
- c) Il n'a aucun impact sur la pression artérielle

La suite du quiz à la page suivante...

7 - Pour bien mesurer sa pression artérielle avec un appareil d'automesure tensionnelle, quelle est la bonne position à adopter ?

- a) Se tenir allongé
- b) Être assis, bras détendu et coude fléchi posé sur la table
- c) Se tenir debout

8 - Quelle activité peut aider à réduire la pression artérielle ?

- a) Manger plus de sucre pour donner de l'énergie
- b) Regarder la télévision toute la journée
- c) La marche ou le sport régulier

9 - Quels aliments sont recommandés pour maintenir une bonne pression artérielle ?

- a) Les fruits et légumes
- b) La charcuterie et les plats industriels
- c) Les sodas et les bonbons

10 - Quelle habitude est bénéfique pour éviter l'hypertension artérielle ?

- a) Dormir moins de 5 heures par nuit
- b) Boire du café toute la journée
- c) Limiter la consommation d'alcool

Réponses au quiz sur l'hypertension artérielle

1 - a) La pression artérielle correspond à la force exercée par le sang sur les parois des artères. Elle varie en fonction des battements du cœur et de la résistance des vaisseaux sanguins.

2 - b) Une pression artérielle normale est d'environ 120/70 mmHg (millimètres de mercure). Au-delà de 140/90 mmHg, on parle d'hypertension artérielle.

3 - a) L'hypertension artérielle est souvent silencieuse, sans symptômes visibles, ce qui la rend difficile à détecter sans mesure régulière de la pression artérielle. C'est pourquoi elle est parfois appelée le « tueur silencieux ».

4 - b) Une pression artérielle égale ou supérieure à 140/90 mmHg est considérée comme de l'hypertension artérielle. Une surveillance, de meilleures habitudes de vie et des médicaments sont nécessaires pour éviter des complications.

5- a, b, c) Le cœur est particulièrement vulnérable à l'hypertension artérielle car il doit fournir un effort supplémentaire pour pomper le sang. Cela peut entraîner des complications comme l'infarctus, l'insuffisance cardiaque.

D'autres organes peuvent être touchés par les dégâts de l'hypertension artérielle sur les artères : le rein avec l'insuffisance rénale, le cerveau avec l'accident vasculaire cérébral ou la démence, ainsi que les jambes ou les yeux.

6 - a) Un excès de sel entraîne une rétention d'eau dans l'organisme, ce qui augmente le volume sanguin et la pression artérielle. Réduire la consommation de sel aide à mieux contrôler la pression artérielle.

7 - b) Pour une mesure précise de la pression artérielle avec un appareil d'automesure tensionnelle, il est essentiel d'adopter une position stable et confortable. La bonne pratique consiste à être assis, avec le bras détendu et le coude fléchi posé sur la table, afin d'assurer une lecture correcte.

8 - c) L'activité physique favorise la dilatation des vaisseaux sanguins et améliore la circulation.

Une activité physique régulière, par exemple la marche, au moins 30 minutes par jour, aide à stabiliser la pression artérielle sur le long terme.

9 - a) Les fruits et légumes sont riches en potassium, un élément qui aide à diminuer la pression artérielle. Ils permettent aussi de réduire l'impact négatif du sel sur l'organisme.

10 - c) L'alcool en excès peut augmenter la pression artérielle et accroître le risque de maladies cardiovasculaires.



Les actualités de la bibliothèque de Penchard

Une rentrée pleine de nouveautés pour la médiathèque de Penchard

C'est la rentrée également pour la bibliothèque de Penchard, et la **saison 2025-2026 s'annonce riche en surprises** ! Cette année, l'équipe propose un programme culturel varié, destiné à tous les âges et tous les goûts. Jeux pour enfants, atelier créatif, spectacle de la troupe du Monde du Rêve, escape game, ateliers numériques ouverts à tous... sans oublier deux grandes soirées de jeux de société scénarisées, organisées en partenariat avec l'Association des Jeux de Penchard. Comme chaque année, un temps fort viendra rythmer le mois de janvier avec la **Nuit de la lecture**, désormais rendez-vous incontournable à Penchard.

Dès le mois d'octobre, **les bénévoles reprendront également le chemin de l'école**, pour proposer aux enfants leurs traditionnelles séances de lecture et de prêt de livres. Pour les adultes, plusieurs ouvrages sélectionnés dans le cadre du Prix des lecteurs seront disponibles, en amont du **Salon du Livre**.

Une bibliothèque qui grandit !



Côté équipe, il y a du changement. **Carmen** rejoint nos rangs ! Connue des enfants pour sa présence bienveillante sur le passage piéton de la Grande Rue, elle interviendra désormais lors des temps de lecture à l'école. **Sofija** arrive elle aussi pour prêter main-forte, avec son énergie communicative et sa bonne humeur, notamment lors des événements culturels.

Christiane poursuit son engagement avec la même passion et continue d'accueillir les lecteurs sur place, tandis que **Guillaume** prend désormais en charge l'agenda culturel et le développement des animations.

L'équipe de la bibliothèque évolue, portée par les envies, les disponibilités et les énergies de chacun. Cet endroit est le vôtre : un lieu vivant, ouvert à toutes les bonnes volontés. Nous serons toujours heureux d'y accueillir celles et ceux qui souhaitent s'y investir.

Les enfants de Penchard en route vers la mobilité durable

Le 19 septembre, huit enfants de Penchard ont exploré la vallée imaginaire de Pampérigouste grâce au jeu **Mobilimix**. Une belle réussite, pleine de découvertes, dans une ambiance conviviale.

Organisé par la **bibliothèque de Penchard** en partenariat avec **Terr'Moov**, ce moment a permis aux enfants de réfléchir aux moyens de se déplacer autrement, tout en s'amusant. Merci à **Enora** pour son animation chaleureuse et pleine d'entrain !



En route pour un Halloween littéraire

Les enfants de 7 à 9 ans sont invités à participer à un jeu mystérieux et amusant, organisé **le mercredi 29 octobre à 14h30**, au cœur même de la bibliothèque.

Cette année, ils devront aider Hector, le gentil squelette, à retrouver ses os, dérobés par des créatures surgies de la littérature fantastique. Pour cela, ils devront relever un petit marathon d'énigmes, conçu pour se jouer en binôme et en coopération totale.

L'aventure durera environ une heure... **réflexion et esprit d'équipe garantis !**

Attention, les places sont limitées en raison de l'espace restreint, et elles vont partir très vite. Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes, par mail à mediatheque.penchard@paysdemeaux.fr

Nos autres rendez-vous de fin d'année :

- Fêtes vos jeux (soirée jeux de société scénarisé) avec l'AJP le vendredi 24/11 à 20h30 (*tout public*)
- Makey Makey sonore (comprendre les bases de la programmation) : mercredi 19/11 à 15h (*dès 8 ans*)
- Sons d'ailleurs pour paroles d'ici (jeu festival intergénérationnel) : vendredi 5/12 à 20h30 (*dès 8 ans*)

Le programme complet dans le livret de la saison culturelle disponible sur www.mediatheque.paysdemeaux.fr

Cherche et trouve

Retrouve ces symboles.



Labyrinthe



CRUMBLE DE BUTTERNUT AU PARMESAN

Un automne croustillant avec un crumble de butternut au parmesan.

Un contraste de couleurs, de saveurs et de texture qui enchante tous les gourmands, en miniatures pour l'entrée ou en plat à partager !

Portions : pour 4 personnes

INGRÉDIENTS



Butternut
1 ou 2 selon la taille



80 g
farine



100 g
parmesan râpé



80 g
poudre de noisettes



80 g
chapelure



100 g
beurre doux



100 g
noisettes entières



2 cl
huile de noisettes

Autres ingrédients :
sel, poivre, ail semoule, herbes de provence, épices selon les goûts (muscade, cannelle)

PRÉPARATION

1. Éplucher, enlever les graines et couper le butternut en dés ou lamelles.
2. Beurrez un plat allant au four, ou ramequins individuels.
3. Faire torrifier les noisettes au four à 180° pendant 5 à 10 mn et les concasser.
4. Déposez les dés de butternut au fond du plat en faisant une belle couche, salez et poivrez. Arrosez d'huile de noisette (ou olive), d'herbes, d'épices et d'ail en poudre. Enfourez 20 mn.
5. Mélangez la farine avec le beurre coupé en dés, la chapelure, la poudre de noisettes et le parmesan râpé. Malaxez du bout des doigts pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
6. Ressortir le plat du four.
Ajouter les noisettes concassées. Effritez cette pâte sur le butternut en une couche régulière. Enfourez de nouveau jusqu'à voir une surface dorée.
7. Servez chaud avec une salade verte

Bon Appétit



MAIRIE DE PENCHARD

1 place de la mairie
77124 PENCHARD

Horaires d'ouverture

Lundi et jeudi : 9h-12h

Mardi et mercredi :
9h-12h / 14h-18h

Vendredi :
9h-12h / 14h-16h

Samedi (*permanence des élus*) :
9h-12h

Contact

01 64 34 10 86
Urgence : 06 71 14 25 22

mairie@penchard.fr

www.penchard.fr

@penchard.mairie

BIBLIOTHÈQUE

Ouverte **mercredi & vendredi** de
16h30 à 19h, et le **1er samedi** de
chaque mois de **10h à 12h**

EGLISE DE PENCHARD

Baptême, mariage, obsèques :
Père OLIVIER

07 45 64 24 13

PHARMACIE

Dimanche, jours fériés et la nuit

Pharmacie de garde (*Jour*)
Pharmacie d'urgence (*Nuit*)

Trouver votre pharmacie :
www.monpharmacien-idf.fr
Ou contactez le 118 918

Dans tous les départements d'Île de France, hors Paris, la réglementation impose de **contacter la gendarmerie** ou **le commissariat** de la zone recherchée pour obtenir les coordonnées de la pharmacie de nuit.

Le passage à l'heure d'hiver pour 2025 aura lieu le **dimanche 26 octobre 2025**. À cette occasion, il faudra reculer sa montre d'une heure : à 3 h dans la nuit de samedi à dimanche, il sera 2 h.

Heure d'hiver

Changeement d'heure

2025

Le passage à l'heure d'hiver se déroulera dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 octobre 2025

-1 heure
À 3 heures du matin, il sera alors 2 heures

Dimanche 26 octobre

DÉCÈS

PENNACCHIONI Dominique
décédé le 21 juin 2025

DE MARCHO Lydie
décédée le 7 août 2025

GRONGNARD Jacqueline
décédée le 17 septembre 2025

AGENDA

MARCHÉ DE L'ARTISANAT
Dimanche 12 octobre 2025

COMMÉMORATION
Mardi 11 novembre 2025

COLIS DE NOËL & PÈRE NOËL À PENCHARD
Samedi 13 décembre 2025

Dates des passages de la balayeuse à Penchard

Mercredi 22 octobre 2025
Mercredi 19 novembre 2025
Mercredi 17 décembre 2025

NUMÉROS UTILES

Commissariat (Meaux) :
Avenue Salvador Allende
01 60 23 32 17

Gendarmerie (Meaux) :
3 rue Noéfort
01 64 34 08 90

SOS Femmes (Meaux) :
01 60 09 27 99

Hôpital (Meaux) :
6-8 rue Saint-Fiacre
01 64 35 38 38

SOS Médecins : **3624**

Enfants en danger : **119**

Urgence sociale : **115**

Urgence (EU) : **112**

Pompiers : **18**

Police : **17**

Samu : **15**

Journal d'information municipal trimestriel et gratuit

Editeur : Commune de Penchard,

1 place de la mairie - 77124 PENCHARD

Responsable de la publication : M. le Maire de Penchard

Conception : Jérémy BARDEAU, Kelvine ROUSSEAU

Rédaction, photos : Vos élus municipaux (sauf signés ou mention en marge).

Dépôt légal à parution : Bibliothèque Nationale de France

Tirages : 500

Impression : Imprimerie Génot (Saint-Soupplets - 77)

Distribution : Vos élus municipaux

Vous souhaitez publier ?

Vous souhaitez partager une idée, une expérience, un savoir-faire ou encore proposer vos talents de reporter/journaliste, le journal "Le Petit Penchardais" est à la disposition de tous les Penchardais.

Pour une publication dans le prochain numéro, merci de transmettre votre demande par email à l'adresse suivante : mairie@penchard.fr