



Un petit geste pour vous,  
Une plus grande sécurité pour tous !



## BIEN UTILISER SON MASQUE

### Comment mettre son masque



Bien se laver  
les mains



Mettre les élastiques  
derrières  
les oreilles

ou



Nouer les lacets  
derrières  
la tête et le cou



Pincer le bord rigide  
au niveau du nez,  
s'il y en a un, abaisser  
le masque en dessous  
du menton et ne plus  
le toucher

### Comment retirer son masque



Se laver les mains  
et enlever le masque  
en ne touchant  
que les lacets  
ou les élastiques



Après utilisation,  
le mettre dans un sac  
plastique et le jeter

ou



s'il est en tissu,  
le laver à 60°  
pendant 30 min



Bien se laver  
les mains  
à nouveau

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**

# Loisirs

## Toulouse Plage

Du 14 juillet au 6 septembre

Ouverture de 9h30 à 21h30 - Animations de 9h30 à 21h

- **Espace Pont Neuf** : activités sur herbe, tatamis, plancher danse
- **Espace Cours Dillon** : activités sur sable, et des animations ponctuelles proposées par des associations
- **Espace nautique Saint-Michel** : aviron, kayak
- **Espace Ludoplage** : prêts de jeux
- **Espace Biblioplage** : installez-vous au bord de la Garonne et assistez à un réveil en douceur avec des lectures pour les enfants le matin à 10h et 11h, du lundi au vendredi, du 15 juillet au 21 août.
- **Itinéraires découverte** pour découvrir la ville autrement avec l'Office de Tourisme. Renseignements, inscription et départ des visites à la Cabane Cours Dillon.  
**Animations pour les enfants âgés de 3 à 11 ans**

Inscrite dans une démarche d'accessibilité, la mairie de Toulouse est soucieuse de la qualité de vie de tous.

**Espace Pont Neuf, Espace Cours Dillon, Aviron, activités "sport, santé, bien-être", Ludoplage, Biblioplage, itinéraire découverte les mardis à 11h du 21 juillet au 18 août...**

## Prairie des Filtres du 11 juillet au 23 août



- Du dimanche au jeudi de 11h à minuit -

**Les vendredis, samedis et jours fériés jusqu'à 1h du matin.**

Payant : 4 € et 3 € pour les – de 12 ans  
Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte

## Gel douche maison

### INGRÉDIENT :

**100 gr** de savon de Marseille pur en paillettes ou râpé

**500 ml** d'eau

**1 cuillère à soupe** de glycérine végétale

**15 gouttes** l'huile essentielle de votre choix



### LA MARCHE À SUIVRE POUR FAIRE SON GEL DOUCHE MAISON :

- Au bain-marie, **diluer le savon dans les 500 ml d'eau**
- Bien remuer avec une cuillère en bois pour **obtenir une texture homogène**, enlever la mousse si besoin (*si de la mousse épaisse et collante se forme, cela signifie que vous avez remué trop fort le mélange, débarrassez-vous en et gardez seulement le liquide*)
- Hors du feu, **ajouter la glycérine et l'huile essentielle** et bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois
- **Transvaser dans un ou plusieurs flacons** de 750 ml au total
- **Laisser refroidir à l'air libre** sans refermer le flacon

### Et voilà !

Ce gel douche est assez concentré. Si vous le souhaitez, vous pouvez augmenter la dose d'eau dans le mélange pour faire plus de gel douche. Il sera moins concentré mais moussera davantage. C'est selon les préférences de chacun !

# Vie quotidienne

## Crumble salé aux courgettes, chèvre et lardons



4 courgettes



150 g de fromage de chèvre



100 g de lardons allumettes



1 oignon



150 g de farine



150 g de parmesan



125 g de beurre



Faites chauffer un peu d'huile dans un fait-tout. Une fois celui-ci bien chaud, ajoutez l'oignon et les rondelles de courgettes que vous aurez coupées finement avant.

Lorsque les légumes commencent à bien revenir, ajoutez-y les lardons.

Bien laissez mijoter la poêlée jusqu'à ce que les lardons soient bien cuits, environ 15 à 20 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, préparez le crumble salé : mélangez dans un bol la farine, le beurre et le parmesan. Malaxez bien jusqu'à ce que cela soit granuleux et sableux.

Mettez la mixture courgettes, oignons, lardons dans un plat à gratin et parsemez dans tout le plat des morceaux de fromage de chèvre.

Recouvrez le tout par la pâte à crumble et mettez au four environ 25 minutes à 210°C (thermostat 7). Laissez le crumble bien dorer.

Dégustez, et savourez le mélange "courgette, chèvre, lardons" !

# Culture

## *Découverte du Pays du Volvestre*

Le pays du Volvestre vous offrira la possibilité de vous ressourcer et partager des moments en toute liberté au gré de vos envies.  
Une escapade aux découvertes multiples et enrichissantes.

### *1/ Visite de Rieux Volvestre, un village médiévale au cachet historique*

Village classé « Plus beaux détours de France », situé aux pieds des Pyrénées, Rieux-Volvestre est un village médiéval niché dans un méandre de l'Arize. Son patrimoine du Moyen-Age, sa cathédrale des XIVe et XVIIe siècles et son trésor, son clocher octogone, ses maisons à colombages, ses ruelles sont le vestige d'un évêché qui dura jusqu'à la Révolution.

La Compagnie des Archers perpétue chaque premier dimanche de mai depuis plus de 400 ans la noble tradition du « Tir de Papogay »

#### *La Papogay* *Une tradition du 14ème siècle :*

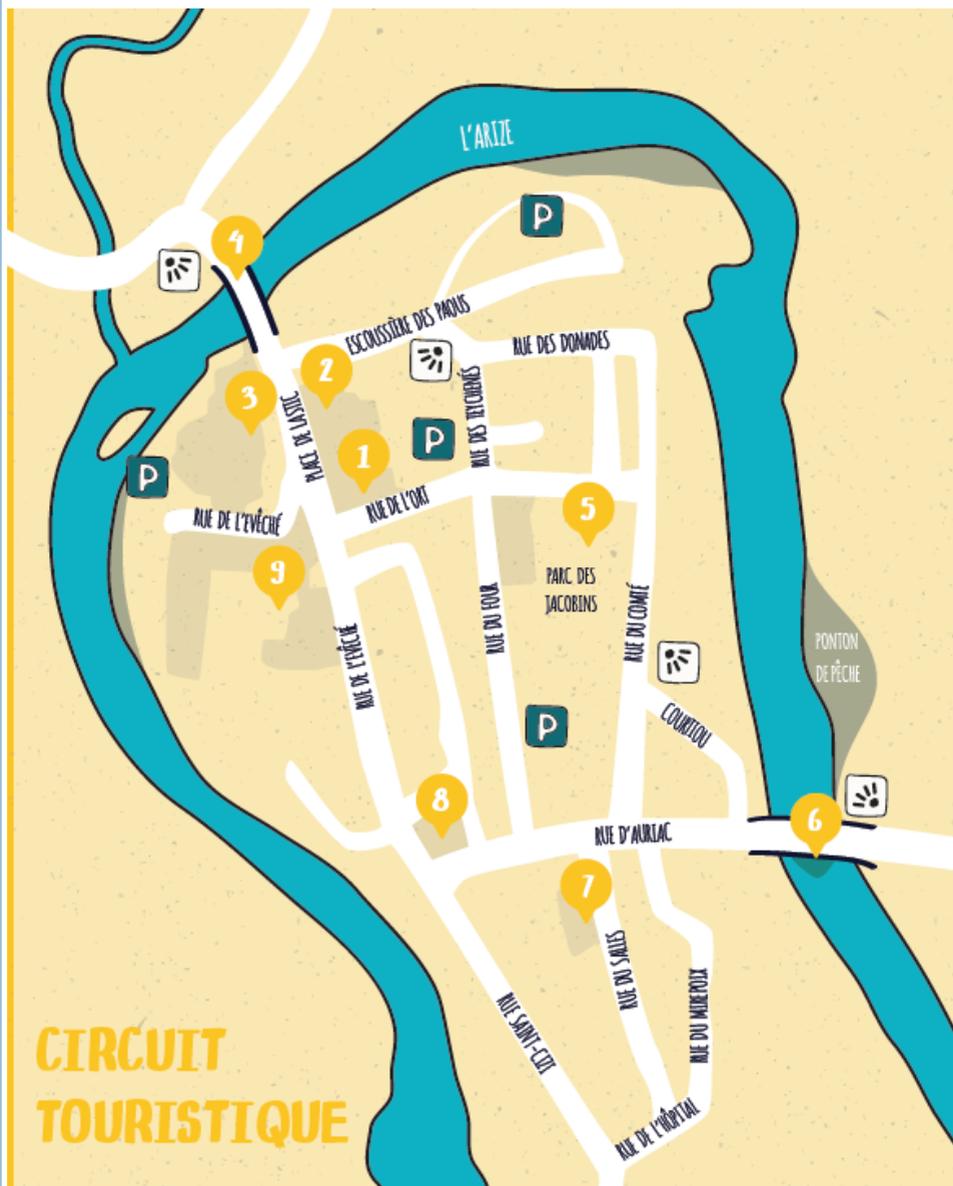
Chaque premier dimanche de mai, une centaine d'archers décochent leurs flèches sur un perroquet de bois et de fer juché sur un mât de 45 mètres. Celui qui fait tomber l'oiseau est déclaré roi du Papogay pour l'année. Cet événement est aussi l'occasion d'une messe en occitan et d'un défilé en costumes médiévaux



## La cité pas à pas, un circuit touristique à travers la ville

Une balade à travers Rieux ponctuée d'étapes

*Livret complet à télécharger sur le site de la mairie de Rieux Volvestre*





**L'ANCIEN  
SÉMINAIRE**

1



**LA MAISON À  
PANS DE BOIS**

2



**LA CATHÉDRALE  
SAINTE-MARIE**

3



**LE PONT LAJOUS**

4



**LE PARC DES  
JACOBINS**

5



**LE PONT D'AURIAC  
ET LA CHAPELLE  
NOTRE-DAME DE  
BONNE GARDE**

6



**LA TOURASSE**

7



**LA HALLE**

8



**L'EVÊCHÉ,  
LA TOUR VALTAN  
ET LA MAISON  
LAGUENS**

9

## ***2/ Le Rucher des ânes***

Florence et Yann Leblanc vous accueillent dans leur *ferme pédagogique*.

Plusieurs activités sont proposées:

- Visite de la ferme
- Explication de l'apiculture
- « Calinothérapie » avec les animaux
- Randonnées/ balades à dos d'âne
- Explication du maraîchage en agro-écologie.

*Pour plus d'informations et prise de rdv :*

*Le rucher des Anes*

*Cap del pigné*

*31310 Rieux Volvestre*

*lerucherdesanes@gmail.com*

*06 20 56 72 87*



## ***3/ Le village gaulois***

Tout simplement inclassable.

Le Village Gaulois, archéosite situé à Rieux-Volvestre, est à la fois un écomusée, un parc archéologique et un espace culturel dédié à la période gauloise. Il propose au grand public une douce immersion dans l'univers mystérieux des Gaulois, sur plus de 9 ha, en pleine forêt.

*Pour plus d'informations et prise de rdv :*

*Le Village Gaulois - L'Archéosite*

*La Chaussée*

*31310 Rieux Volvestre*

*05 61 87 16 38*



## 4/ Lacs de Peyssies

Cette rando-promenade vous invite à découvrir le site des lacs de Peyssies.

Ces deux lacs, séparés par la Louge sont d'origine gravière.

Ils vous accueillent pour une partie de pêche, ou pour une balade !

Vous pourrez vous promener en toute sécurité et observer les aigrettes nichées dans un arbre situé sur un îlot protégé au centre du petit lac sur un arbre majestueux. Pour les amateurs de pêche, la carpe reste le poisson le plus fréquent, mais vous pourrez également trouver nombre de brochets et de gardons. Avis aux amateurs, la pêche de nuit y est autorisée.



## LE PASS INTER-SITES DU VOLVESTRE

Ce vous permet de bénéficier d'offres promotionnelles dans 23 sites touristiques présents en Volvestre. Disponible à partir du mois de Juillet, ce pass est à retirer directement à l'office de tourisme de Rieux Volvestre.

*Pour plus d'informations :*

Office de Tourisme Intercommunal du Volvestre  
9 Rue de l'Évêché, 31310 Rieux-Volvestre  
05 61 87 63 33

# Vie de Famille

## Le carnet du bonheur

*Cette activité s'adapte parfaitement à tous : petits ou grands.*

*N'hésitez pas à créer votre petit carnet du bonheur, vous aurez du plaisir à l'écrire et du bonheur à le relire.*

*Mon carnet du bonheur*

Pour aider l'enfant à se rendre compte du bonheur qu'il ressent au quotidien et pour lui permettre de le repérer, il est possible de mettre plusieurs petits rituels en place basés sur l'échange ou l'écriture.



1- La méthode des trois petits bonheurs, consiste à repérer ces bonheurs et à échanger dessus en famille (à table au dîner par exemple, ou à n'importe quel moment de la journée au moment d'une pause que l'on s'accorde)



2- La méthode du carnet du bonheur dans lequel l'enfant peut écrire les bonheurs qu'il vit au quotidien. Il est possible de mettre ce carnet sur sa table de chevet et de le remplir avec lui le soir avant de s'endormir. Quand le rituel est acquis et apprécié, vous pouvez aussi laisser l'enfant écrire seul dans son carnet.



Source d'apaisement pour les enfants stressés, nerveux et agités, la méditation pour enfants est essentiellement un beau moment de complicité entre un parent et son enfant.

Elle peut se pratiquer en quelques minutes à peine par jour et permettre à l'enfant de mieux appréhender ses sentiments et ses émotions.

Et c'est aussi bon pour les adultes, se poser, s'arrêter et observer ce qui se passe en nous...

