

Sur les **TERRES**
du **LAURAGAIS**

▶ Journal d'information
de la Communauté de
communes des Terres
du Lauragais

 **GRAND ANGLE**
L'ÉCO AU CŒUR
DU TERRITOIRE

DÉC 22 - FÉV 23

No. 11

www.terres-du-lauragais.fr

 **TERRES**
DU
LAURAGAIS
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Portrait éco

du territoire

58 communes
3 bassins de vie
13 communes pôles

40 815 
habitants en 2019
+ 8,9% 
par rapport à 2013

3 327

établissements en 2020



+ 5%
par rapport à 2019

631

créations
d'établissements
en 2021



20 747

actifs en 2019

9 337 emplois en 2019

+ 5,3 %

par rapport à 2013

Superficie
617.4 km²

Vous souhaitez vous **implanter** sur le territoire ?

Vous avez un besoin
d'accompagnement ou de
financement ?

Vous désirez communiquer vos projets
ou valoriser une initiative ?

N'hésitez pas à nous contacter !

Retrouvez tout le portrait éco ici :
www.terres-du-lauragais.fr

Responsable du département Promotion du Territoire
marjorie.lebleu@terres-du-lauragais.fr

Julie BUGNON

Chargée de mission centres-bourgs / animation du tissu éco

julie.bugnon@terres-du-lauragais.fr

06 88 97 65 44

Ophélie NIEL

Chargée de mission zones d'activités économiques (ZAE)

ophelie.niel@terres-du-lauragais.fr

07 84 09 05 72

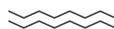
Olivier GUERRA

Vice-Président en charge du développement économique

▶▶ L'ÉDITO



PRÉSIDENT CHRISTIAN PORTET



"Des évènements sous forme de rencontres thématiques, animées par des experts, sont régulièrement organisés par notre service économie"

Sur les Terres du Lauragais



Journal d'information de la
Communauté de communes

DÉC 22 - FÉV 23

No. 11

Directeur de la publication :

Christian Portet – *Réalisation :*

Isabelle Aubry – *Directrice de*

la rédaction : Elodie Caquineau

– *Comité de rédaction :* Elodie

Caquineau, Romain Veauté, Julie

Bugnon, Ophélie Niel, Sophie

Krebs, Isabelle Aubry,

Conception graphique : Venise

Abed

– *Impression :* BCR impression

Imprimé à 16 500 exemplaires.

Quand une entreprise choisit son lieu d'implantation, elle privilégie, à n'en pas douter, le potentiel d'activités et de clientèles, mais aussi le niveau d'équipements et de services publics à proximité, assurés par les collectivités locales.

C'est pour cela que, dans son projet de territoire, Terres du Lauragais a défini « l'attractivité économique » comme l'un des 4 enjeux prioritaires de son action. C'est pour ces mêmes raisons que notre communauté de communes a fait le choix, avec l'accord de ses communes membres, d'élargir ses compétences pour mieux mutualiser la gestion et pérenniser ainsi ces services, attendus par la population et les entreprises.

En d'autres termes... Quand on veut développer l'emploi in situ, on crée les conditions d'accueil et de développement des entreprises et de leurs activités : qu'elles soient industrielles, artisanales, commerciales, agricoles, touristiques ou de service. Toutes constituent un potentiel de développement permettant de poursuivre la diversification de l'économie territoriale.

Terres du Lauragais l'a fait !

Vous pourrez apprécier dans ce 11^{ème} numéro de notre lettre d'information, les différentes actions mises en œuvre par la Communauté de communes des Terres du Lauragais dans le cadre de cet accompagnement des acteurs économiques du territoire.

Des évènements sous forme de rencontres thématiques, animées par des experts, sont régulièrement organisée par notre service économie. Y ont été notamment proposés : le soutien à la gestion, la confrontation des pratiques, l'innovation, l'accompagnement en matière d'inclusion numérique des TPE, par exemple.

Des communications régulières mettent en avant les activités économiques locales. C'est ainsi que vous trouverez dans ce dernier numéro de l'année, la mise en valeur d'entrepreneurs locaux engagés pour le territoire, et notamment des agriculteurs.

Merci à toutes et à tous pour votre engagement pour l'intérêt général, pour le bien commun.

Bonne lecture.

Bonnes fêtes de fin d'année.

Bonne santé à toutes et à tous !

SUIVEZ-NOUS





UN GROUPE PARENTALITÉ

Des professionnels des services Petite Enfance et Enfance-Jeunesse se sont portés volontaires pour mener des actions à destination des parents : organisation d'ateliers parent-enfant, conférences, ciné-débats et groupes de parole.

Le but est d'accompagner les familles à avancer sur le chemin du « devenir parent ». Un moment pour se poser, échanger sur leur rôle de parents ou simplement s'offrir un temps de jeu avec ses enfants.

Afin de mener à bien ces groupes, des formations sur des techniques de communication et d'animation de réunion ont été assurées. Un moment pour sortir du quotidien, créer du lien avec d'autres parents et pourquoi pas, échanger sur les bonheurs et les difficultés d'être parent.

L'ACTU

RENCONTRES PARENTS ET PROFESSIONNELLES

RELAIS PETITE ENFANCE (RPE) CENTRE

Depuis le mois de mai dernier, le RPE Centre propose des réunions en soirée à destination des Assistants maternels et familles du territoire pour faire connaître les professionnels qui travaillent en direction des enfants et des familles sur le territoire.

Au mois de juin dernier, Nathalie MAKARS, praticienne en médecine traditionnelle chinoise est venue se présenter avec des ateliers pratiques au foyer rural de Villefranche.

Le 6 décembre, Carole SOLBES, éducatrice de jeunes enfants et doula est venue se présenter au RPE de Villefranche-de-Lauragais.



+ INFOS SUR

www.terres-du-lauragais.fr



SOLIDARITÉ DON DE JOUETS

Les jeunes des Maisons d'Accueil des Jeunes (MAJ) de Nailloux et de Calmont ont trié les dons de jouets, afin de les remettre au Secours populaire de l'antenne de Nailloux, pour la période des fêtes de fin d'année. Des points de collecte ont été mis en place à différents points stratégiques du territoire de Terres du Lauragais. Nos jeunes ont participé également à une bourse aux jouets tenue par le Secours populaire le dimanche 04 décembre.



RÉCOLTE DE FONDS AU PROFIT DU TÉLÉTHON

Les élèves de CM2 du territoire sud sont intégrés à cette action via le projet passerelle. Pour ce faire, ils créent différents objets sur le thème de Noël et tiennent un stand de vente de gâteaux devant les écoles du secteur sud. D'autres activités peuvent être mises en place selon la créativité des enfants (tombola, livre, spectacle de danse...). Les jeunes étaient présents le samedi 03 décembre à Calmont pour tenir les différents stands permettant la récolte de fonds au profit du Téléthon.



DES SÉANCES DE JEUX ET DE LECTURE DANS LE CADRE DU CONTRAT TERRITOIRE LECTURE

Le service culture des Terres du Lauragais met à disposition des outils d'animation auprès des bibliothèques et médiathèques du territoire (malles de jeux, tapis de lecture...)

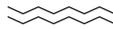


> A la médiathèque de Nailloux, les enfants participent à une lecture animée autour de *La Missive*, en lien avec le thème de la correspondance.



> A la médiathèque de Villefranche-de-Lauragais, des séances de jeux sont animées par Ô Maître du jeux.

Suivez toute la programmation culturelle sur notre site www.terres-du-lauragais.fr



TOUS LES EMBALLAGES EN PLASTIQUE, MÉTAL, CARTON ET LES PAPIERS

Papiers, emballages et briques en carton



Emballages en métal



Emballages en plastique



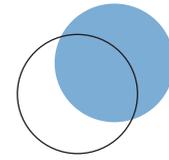
LES BONS GESTES DE TRI

BIEN LES **VIDER**, INUTILE DE LES **LAVER**, DÉPOSER DANS LE BAC **SÉPARÉS LES UNS DES AUTRES ET SANS SAC.**

Retrouvez toutes les règles de tri de votre commune



L'ECO AU CŒUR DU TERRITOIRE



La Communauté de communes des Terres du Lauragais se mobilise au quotidien pour ses administrés et place l'attractivité économique au centre de ses préoccupations.

En effet, de nombreuses actions sont mises en place dans le cadre de l'accompagnement des entrepreneurs du territoire. Des manifestations économiques sont organisées, des aides directes aux entreprises sont octroyées, des accompagnements en matière d'inclusion numérique des TPE sont proposés et des communications sont faites pour mettre en avant les activités économiques locales...

L'intercommunalité œuvre aussi au bien-être de sa population, à travers le soutien des agriculteurs locaux, des acteurs touristiques, des commerces de proximité et travaille également de concert avec les communes, désireuses de s'investir dans la revitalisation des centres-bourgs.



La rencontre des entrepreneurs du Lauragais : « Le Rendez-vous Entreprises en Lauragais ».

Le jeudi 20 octobre 2022 s'est tenu notre événement annuel phare, destiné aux acteurs économiques. Pour cette 4^{ème} édition, la Communauté de communes Terres du Lauragais a souhaité mettre l'accent sur un sujet d'actualité « *L'économie en transition, faire évoluer ses pra-*

tiques environnementales et sociétales ». Conférence, ateliers, réseautage, et after du forum étaient au rendez-vous ! Et ce n'est pas moins d'une quarantaine d'entrepreneurs qui ont pu bénéficier de conseils, d'accompagnement et de retours d'expérience via notre réseau d'experts, constitué d'acteurs institutionnels et privés.

> Anne -Marie Nestier anime l'atelier "Démarche RSE et transition numérique responsable" en partenariat avec la Mêlée, SQLI Digital Experience et Artus Consultants



> Céline JUNG - Chambre de Métiers et de l'Artisanat Haute-Garonne / Sandrine BEYNEIX - L'atelier d'une deuxième vie anime l'atelier "Favoriser la réparation d'objets du quotidien avec le réseau RéparActeurs". Le Réseau RéparActeurs intègre une diversité d'entreprises afin de promouvoir la réparation des objets du quotidien pour réduire la production de déchets.



L'immobilier d'entreprises : **UNE AIDE DIRECTE AUX ACTEURS ÉCONOMIQUES**

En partenariat avec le Conseil Régional d'Occitanie et le Conseil Départemental de la Haute-Garonne, la Communauté de communes a mis en place en 2019, une aide directe pour aider les entreprises présentant un projet de développement et de croissance nécessitant un besoin d'investissement immobilier. Depuis la création du dispositif de l'aide à l'immobilier, 10 entreprises ont été éligibles et y ont bénéficié.

Pour + d'informations
contactez le service économie :
economie@terres-du-lauragais.fr



CRÉATIONS CARAM'ELLES

UN REGROUPEMENT D'ARTISANS

Depuis septembre, la boutique éphémère s'est mis en place dans le centre-bourg de Caraman.

Le but? Installer un commerce de proximité qui regroupe des créations artisanales et ainsi proposer aux habitants une diversité de produits, afin de redynamiser le centre-bourg de Caraman.

Séverine Girola et Christine Boisseau ouvrent leur boutique éphémère de créateurs dans un cadre associatif. Ce format rentre de plus en plus dans les mœurs des communes du territoire. Ce petit commerce de proximité propose des produits entièrement artisanaux pour tous les budgets.

Les deux créatrices ont eu envie de se poser et de créer un lieu qui mette en avant les produits des artisans.

Séverine crée des bougies et des produits parfumés, ainsi que des objets déco. Christine, fait des produits textiles. Une dizaine de créateurs en plus sont présents dans cette boutique proposant entre autres des bijoux, des savons, des accessoires.



Cré@tions Caram'Elles

1 rue Victor Hugo 31460 CARAMAN

Mercredi au samedi de 10h30-19h

Tél : 06 84 01 52 05



"PETITES VILLES DE DEMAIN"

PRÉSENTATION DU DISPOSITIF

Les communes de Caraman et de Villefranche-de-Lauragais sont lauréates du dispositif «*Petites Villes de Demain*». L'objectif est d'améliorer le cadre de vie du centre-ville afin de le rendre plus agréable et vivant. Les deux mairies ont pour mission de développer des projets moteurs pour répondre aux fragilités et valoriser les atouts de leur centre-bourg.

Les réflexions portent, entre autres, sur l'amélioration de l'habitat, la revitalisation des commerces de proximité et les mobilités.



La prise en compte de l'avis des habitants et des commerçants est nécessaire.

Plusieurs méthodes sont utilisées :

- **La distribution de questionnaires** (l'un sur les pratiques commerciales sur les deux communes, l'autre à destination des commerçants du centre-ville de Villefranche),
 - **La réalisation d'ateliers de concertation** (à Caraman : une balade urbaine en septembre et un travail d'analyse thématique par petits groupes en novembre ont été réalisés).
- La démarche, en cours, a débuté en 2022 et s'étend jusqu'en 2026.

UN TIERS LIEUX À CARAMAN L'OFFICE INN



L'Office Inn
3 rue Armand Duportal, 31460 Caraman
contact@siloscope.org
06 60 27 70 56

Un nouveau lieu de rencontres et d'échanges a ouvert ses portes en septembre à Caraman : l'Office Inn – Association Le Siloscope.

Animé par Madame Sandrine Conte Margail, ce tiers lieux, labélisé par la Région Occitanie, propose des ateliers pour se former au numérique. L'accompagnement porte sur plusieurs thématiques : l'aide à la rédaction d'un mail, la création d'une pièce jointe pour les démarches administratives, la prise de rendez-vous sur le site Doctolib, la recherche d'activités de loisirs ou autres. La formatrice s'adapte aux demandes des

participants. Les ateliers numériques sont ouverts à tous. Les conseils s'appliquent sur tous supports numériques : smartphone, tablette même si la pratique sur l'ordinateur est privilégiée.

En plus des ateliers numériques, l'Office Inn loue un espace bureau pouvant accueillir 2 personnes. Cette pièce peut également servir de salle de réunion (jusqu'à 6 personnes).

L'Office Inn est un lieu d'échanges et d'entraide. Ainsi, le tiers lieu est en lien avec des acteurs locaux tels que l'Association les Petites Graines, qui propose notamment un soutien à la parentalité. Cette association a loué le lieu pour une animation lors d'un week-end. Mme MARGAIL travail également avec la Maison des Solidarités à Caraman, qui est un partenaire privilégié qui oriente les administrés en difficultés avec le numérique vers l'Office Inn.



ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE DES TPE DU TERRITOIRE

Vous avez toujours voulu approfondir les sujets liés au numérique mais vous n'avez jamais pris le temps de le faire? Vous avez besoin d'experts pour répondre à vos attentes?

La communauté de communes et ses partenaires vous proposent un accompagnement «sur-mesure» dans vos projets de développement de votre entreprise : dématérialisation de vos factures, communication avec vos clients/collaborateurs via les réseaux sociaux/site internet, sécurité informa-

tique, outils et logiciels...

30 TPE implantées sur le territoire des Terres du Lauragais pourront bénéficier de cet accompagnement.

N'attendez plus une seconde et contactez-nous au 07 84 09 05 72.



**Un accompagnement
personnalisé lié au
numérique**

**avec Terres du Lauragais
et ses partenaires**

Contactez le 07 84 09 05 72 ou envoyez un mail :
economie@terres-du-lauragais.fr
www.terres-du-lauragais.fr

Nombre de places
limité à 30 TPE*



* Entreprises de moins de 10 salariés

UNE PLONGÉE AU CŒUR DE NOS AGRICULTEURS



Ces dernières décennies, le Lauragais, riche région agricole connaît une diversification de ses productions. Le territoire bénéficie, en effet, d'une offre locale variée: du blé extrait d'immenses parcelles jusqu'à l'éleveur qui soigne avec amour son bétail. La production céréalière est, toutefois, l'une des productions les plus anciennes et les plus représentée. Blé dur, blé tendre, tournesol, protéagineux et bien d'autres poussent dans les champs du Lauragais afin de produire notamment la farine de nos pains et pâtes.

C'est aujourd'hui une nouvelle génération d'agriculteurs qui met à profit les nouvelles technologies et les progrès agro-écologiques, afin d'obtenir des produits plus sains et de qualité.

LE TRANSFORMATEUR, BAPTISE MARQUE



Nés d'une démarche familiale, *les Moulins de Perrine* ont été repris par trois agriculteurs du Lauragais qui transforment leurs céréales en produits finis. Grâce aux machines artisanales utilisées, le résultat est surprenant : farines, huiles, pâtes et pains ont le vrai goût du naturel. Depuis 2007, une boutique propose à la vente ces produits transformés sur la commune d'Auriac-sur-Vendinelle.

Notre mot d'ordre :
une traçabilité parfaite !



INFOS SUR

+ lesmoulinsdeperrine.com

Vous souhaitez consommer local et de saison ?



- **Direct Fermiers 31** : Le premier annuaire qui recense les producteurs en vente directe de Haute-Garonne et tous leurs points de vente, en vente directe
www.haute-garonne.fr/directfermiers31

- **Le carnet gourmand du PETR du Pays Lauragais** qui recense les producteurs et points de vente du Lauragais
www.payslauragais.com

LE CÉRÉALIER, GUILLAUME BOURROUNET

Guillaume a converti son exploitation en Agriculture Biologique dans les années 2000 sur la commune d'Avignonet-Lauragais. Avec une expérience de plus de 20 ans dans l'agriculture biologique, Guillaume cultive diverses céréales sur la commune d'Avignonet-Lauragais (Blé Meunier, Tournesol, Soja, Lin...). Son credo : Cultiver des céréales de qualité et privilégier les circuits courts (ventes directes à des meuniers locaux). L'exploitation équipée d'un trieur et d'un séchoir, propose des prestations à façon ainsi que des prestations de services agricoles allant des semis à la moisson via la SARL Empeyre Bio.

Il était une fois, dans le pays
Lauragais bercé par son
Vent d'Autan, l'histoire de 4
générations portées par le
même amour de la Terre.

+ INFOS SUR

www.empeyrebio.fr



LE MARAÎCHER BIO, GAMALIEL ASTRUC

Inspiré, suite à une rencontre avec un scientifique agronome au Canada qui a fait écho avec ses idéaux, Gamaliel a décidé d'engager une reconversion professionnelle en 2009. Aujourd'hui, et avec l'aide de sa mère, il cultive "avec conscience" des légumes biologiques, de saison, sous serres et en plein champ, dans le respect de l'environnement.

Porté par l'amour du jardin
naturel de mes parents, j'ai osé
me lancer dans l'agro écologie
et créer les Jardins d'harmonia.

Les Jardins d'Harmonia
Lieu-dit, Petchabou, 31290
Avignonet-Lauragais

f @lesjardinsdharmonia





LA RECYCLANTE, UN LIEU SOCIAL, SOLIDAIRE ET SENSIBLE À L'ENVIRONNEMENT

Mariana Turconi crée en décembre 2017, l'Association La Recyclante avec un groupe d'amis. Ce lieu propose des vêtements, du linge de maison, des livres, des meubles anciens et modernes, du jardinage, mais aussi... de l'insertion professionnelle et des ateliers divers et variés. Leur objectif ? Changer les modes de consommation et agir sur la gestion des déchets.

Véritable acteur de l'économie circulaire de notre territoire

La Recyclante valorise et gère de manière innovante des déchets par la collecte, le tri, la remise en état d'objets, le détournement d'usage et la transformation artisanale ou artistique. Leur démarche est d'inciter à la réflexion, amener à une prise de conscience et échanger sur ce qu'est un déchet et son cycle de vie. Ce projet, allié à la vente de produits d'occasion, la gestion des chantiers d'insertion pour des personnes ayant des difficultés à rentrer dans le monde de l'emploi, avec des Aides du Département. La Recyclante est un lieu de tremplin, avec la création de 26 emplois depuis 2021.

Actuellement, 7 emplois sont liés à la Recyclerie: agent de tri et de collecte, mécanicien cycle, réparateur de vélo et un agent de test et réparations. L'association propose des contrats de 4 mois renouvelables, allant jusqu'à deux ans. Grâce à une équipe de bénévoles attachés au projet, d'importants travaux de réhabilitation ont été réalisés pendant presque deux ans pour transformer cet ancien espace de stockage communal en un lieu qui puisse accueillir du public et par la suite des salariés.

Une sensibilisation auprès des plus jeunes : des animations sont proposées sur la gestion des déchets et les solutions alternatives pour découvrir et transformer.

Ateliers de création : bijoux insolites, relooking de chaises d'école, collage papier...

L'atelier Vélo : Entretien de tous types de vélos (non électriques... pour l'instant) et leur réparation avec un diagnostic en amont. Les vélos collectés sont réparés et remis en vente à des prix solidaires.

+ Infos

La Recyclante Lauragaise
1 avenue des Sports, Caraman 31460
05 34 65 35 27
larecyclante@gmail.com
www.larecyclantelauragaise.fr

UNE ENTREPRISE ENGAGÉE DANS L'ENVIRONNEMENT

Entretien. Après des études dans les énergies renouvelables, Baptiste AUGIZEAU, rejoint en 2010 Hargassner. Cette entreprise basée dans le Lauragais distribue pour le Sud-Ouest de la France des chaudières à bois : bûches, granulés, bois déchiquetés et, depuis peu, des panneaux solaires thermiques. Ces produits sont haut de gamme avec une technologie de pointe d'origine autrichienne. Les clients vont du particulier aux collectivités et tertiaires. Depuis 2017, il reprend avec son associé Guillaume BERTRAND la gérance de la concession. A l'époque, ils sont 7 employés avec un chiffre d'affaires de 2 millions d'euros; au jour d'aujourd'hui, l'entreprise compte 26 employés avec un chiffre d'affaires de 12 millions d'euros.

Comment expliquez-vous cette forte évolution ?

Cette forte évolution est liée en partie aux subventions publiques qui guident les collectivités, les particuliers et les entreprises vers le bois-énergie. Cette énergie est considérée neutre en émission de CO² étant donné que le CO² rejeté lors de la combustion correspond à celui qui a été capté pendant la croissance de l'arbre, contrairement au gaz ou au fioul.

D'autre part, depuis 2013, le prix du fioul et gaz augmente, mais depuis un an la France vit une crise énergétique qui fait augmenter les prix de manière rapide et importante. Le bois énergie aussi subit cette augmentation mais de manière moindre.

Comment l'entreprise a suivi cette évolution ?

Nous étions dans des locaux à Nailloux jusqu'en 2020, puis nous avons déménagé à Calmont. Auparavant nous comptons 100m² de bureau et 200m² de dépôt; aujourd'hui à Calmont nous avons 250m² de bureau et 650m² de dépôt ainsi qu'un showroom de 60m².

"En France, une grande partie des forêts a besoin d'être exploitée et l'utilisation de la biomasse ne participe pas à la déforestation."

Quels projets pour l'avenir ?

Dans les projets d'évolution, nous avons lancé la construction d'un dépôt supplémentaire de 550m². Ensuite, nous allons lancer une activité de fabrication de poêles de masse, dont tous les composants viendront du sud-ouest. La principale particularité d'un poêle de masse est que nous ne

devons le charger que deux fois par jour pour chauffer toute la journée.

Un autre projet à moyen terme est le lancement d'une pépinière de type "naissure d'arbre" permettant de contribuer à la replantation indispensable des haies en Lauragais. Pour ce projet, nous travaillons en partenariat avec des acteurs locaux.

Quel est la raison de cette diversification ?

Nous avons fait ce choix pour apporter de la résilience à notre entreprise et à la société locale en cas de crise qui perdurerait dans le temps.

Quel est votre conseil d' "expert en énergie" face à l'augmentation des coûts des énergies ?

Mon conseil serait d'essayer d'économiser l'énergie par des biais de régulation des bâtiments. Par exemple, adapter les températures aux bons moments et essayer d'isoler au mieux. Enfin, essayer de sortir des énergies fossiles (gaz, fioul) pour se diriger vers des énergies souveraines (solaire, bois).

En France, une grande partie des forêts a besoin d'être exploitée et l'utilisation du bois-énergie ne participe pas à la déforestation. L'exploitation de la forêt permettra de limiter les feux qui surviennent au cours de la période estivale en France. Il en résultera du bois d'œuvre et de l'énergie, afin de pouvoir sortir des énergies fossiles.



LE COMPOSTAGE PARTAGÉ

La commune de Montgeard a, depuis plus d'un an, mis à disposition de ses habitants un site de compostage partagé. Fabriqué par le service technique de la commune à partir de palettes de récupération, ce composteur permet aux administrés ainsi qu'à la cantine de l'école d'y jeter les déchets alimentaires qui représentent aujourd'hui 30% de notre poubelle d'ordures ménagères.

Le site est composé d'un bac d'apport et d'un bac de réserve pour les « déchets bruns » (branchages, feuilles...) utiles à la bonne pratique du compostage. Les déchets bruns sont alimentés grâce aux travaux d'espaces verts du village. Le compost, fraîchement récupéré, sert aux utilisateurs du jardin collectif juste à côté.

Cette expérience a permis de créer du lien social, ainsi que la réduction d'apport de biodéchets dans les poubelles (déchets de cuisine) et dans les déchetteries (déchets verts). De plus cette action s'inscrit dans l'obligation réglementaire, qui en 2024 exigera la mise en place de solutions pour le tri à la source des déchets alimentaires.



FAITES-VOUS PLAISIR EN CONSOMMANT LOCAL !

Nous avons la chance d'avoir dans le Lauragais des producteurs et artisans engagés dans des démarches de qualité et de respect de l'environnement, pour se faire plaisir tout en favorisant les circuits courts.

A la boutique "Le Comptoir d'Isatis", située à Nailloux Outlet Village, la sélection rigoureuse de produits offre la possibilité de réaliser des cadeaux et des paniers personnalisés, à base de spécialités locales et régionales.

Imaginons que vous souhaitez préparer un repas de fête aux saveurs locales.

Nous vous recommandons en apéritif la traditionnelle liqueur de violette de chez Benoit Serres, distillée à Villefranche-de-Lauragais. Pour l'entrée, optez pour un foie gras des Canards de la Ferme du Roc à Cambiac ou un jambonneau de dinde de Terres des Vents à Nailloux. Ensuite, vous pouvez faire confiance au cassoulet de la maison Maurel de Villefranche-de-Lauragais, ou bien faire une recette familiale à base de légumes secs de chez Breil à Calmont ou du Grenier Bio d'Emberbail à Nailloux.

Pour accompagner vos plats, rien de mieux que les originales pâtes Bio en croix occitanes de l'Epi-Nup de Lagarde ou un pain réalisé à base de farines du Moulin de Perrine d'Auriac-sur-Vendinelle.

En fin de repas, une petite tisane accompagnée du miel des Apiculteurs du Lauragais de Ste-Foy-d'Aigrefeuille vous assurera une bonne digestion pour continuer la soirée ou une agréable sieste sur un coussin des Petits Cadors à Nailloux.



PRÉPAREZ NOËL AVEC VOS PROCHES

L'hiver approche doucement avec ses promesses de retrouvailles en famille ou entre amis, souvent installés dans d'autres régions de France. Préparez-leur un agréable séjour en choisissant un hébergement de charme dans une ancienne borde lauragaise, un gîte en pleine campagne pour se mettre au vert, à l'hôtel pour se laisser chouchouter ou encore au camping en mode décontracté!

Ici, partager un repas offre des moments inoubliables avec les êtres aimés ! Que ce soit autour d'un délicieux cassoulet ou d'une bonne soupe à base de légumes locaux et de saison, vous trouverez votre bonheur chez les nombreux restaurateurs près de chez vous!



PUIS ARRIVE LE TEMPS DE DÉBALLER LES CADEAUX !

Découvrez des cadeaux 100% Lauragais au pied du sapin avec des bijoux originaux réalisés par Carole Masurel ou des magnets et tableaux du photographe naillousain Maxime Joulot.

Vous pouvez aussi opter pour un bon cadeau dans un hébergement insolite, une croisière gourmande sur le canal du Midi avec la Péniche Surcouf, un atelier vitrail ou encore la possibilité de voir le lauragais depuis le ciel avec un baptême en planeur à l'AVAT de Bourg-Saint-Bernard.



Lauragais Tourisme

05 62 57 09 68

www.lauragais-tourisme.fr

AILES, un tremplin vers l'emploi durable

Depuis plus de 25 ans, l'association AILES accompagne les personnes en transition professionnelle, ainsi que les entreprises et les collectivités dans la mise à disposition de personnels. Leur but ? Construire ou valider un projet professionnel.

Leur mission dans l'insertion est basée sur un accompagnement sur mesure d'orientation, de validation de projet ainsi que la montée en compétences des personnes qu'ils accompagnent, au travers de formations courtes.

Pour candidater à AILES, il faut être demandeur d'emploi ou bénéficier des minimas sociaux. L'association propose un volume d'heures et des postes adaptés aux différents profils. Une véritable vision d'évolution pour les personnes accompagnées.

L'association connaît ses employés, ce qui permet de garantir un bon processus d'embauche entre l'employé et l'entreprise (vérification des conditions, régulation des relations, formalités administratives d'embauche, etc). Du côté des entreprises, les employeurs retrouvent un accompagnement et une proposition des profils adaptés et qualifiés

(plus de 95% de taux de satisfaction à ce jour). Enfin, elle offre la possibilité de valoriser la politique RSE d'une structure.

Pour les particuliers, on retrouve des missions régulières d'entretien du domicile, de repassage, jardinage, aide au déménagement, petits travaux de peinture, aide au bricolage.

Pour des demandes ponctuelles, saisonnières, ou plus durables, AILES est un partenaire de confiance, investi aux côtés des collectivités de son territoire.

Salariés en transition ?

Candidatez pour un accompagnement personnalisé

> Nailloux à la France Services tous les 3^{èmes} jeudis du mois, de 14h à 17h

> A Villefranche, tous les jeudis matins, de 9h à 12h

Chargé de développement Mme Belhadji Giovanna

06 77 23 13 57 / 05 61 27 51 60

accueil@association-ailes.fr

www.association-ailes.fr

inclusion.beta.gouv.fr



UN CONSEILLER NUMÉRIQUE DANS VOTRE FRANCE SERVICES

Un conseiller numérique propose un accompagnement gratuit pour mieux vivre avec le numérique.

Ce service est une opportunité pour apprendre, communiquer et accéder à ses droits, de manière adaptée en fonction des besoins et du niveau de chacun.

Le conseiller numérique répondra à vos demandes :

- Découvrir le fonctionnement du matériel informatique (PC, tablettes, smartphone) ;
- Échanger avec des proches éloignés : apprendre à utiliser une messagerie ou un réseau social, participer à une visioconférence, échanger des photos ou autres contenus...
- Accompagner votre enfant : ENT, portail familles, orientation...
- Vous faciliter la vie quotidienne : déposer une annonce, payer en ligne, réserver un billet, prendre un abonnement, s'informer sur des loisirs à proximité de chez soi, trouver un logement...
- Détecter les arnaques : gérer vos données personnelles, sécuriser vos connexions...
- Créer et gérer (stocker, ranger et partager) des contenus numériques.

Des besoins, des envies, des idées ?

Venez trouver votre réponse auprès d'Ezra GUILLEMOT

ezra.guillemot@terres-du-lauragais.fr

05 34 66 91 64

www.terres-du-lauragais.fr

Maison Pluri'Elles,

Un centre de soin holistique situé au cœur de Villefranche-de-Lauragais, où des professionnelles proposent une prise en charge pluridisciplinaire et complémentaire. Un lieu où l'on retrouve aussi du yoga, du pilates, des groupes de parole et des ateliers thérapeutiques.

Cette maison accueille des professionnelles de soin dont la volonté est de proposer un suivi complet de soins complémentaires :

Jeanne Coiffard, psychologue, psychothérapeute. Elle propose une thérapie qu'elle qualifie d'intégrative, intuitive et créative. Formée à la thérapie ICV (Intégration du cycle de la vie), à la thérapie systémique (thérapie conjugale et familiale) et passionnée d'art thérapie, Jeanne puise dans ses différents savoirs pour proposer son accompagnement.

Emilie Segulier-Chabbert, graphothérapeute et psycho-énergéticienne, spécialisée dans l'accueil des profils hypersensibles et haut potentiels. Ses séances alternent dialogue et pratiques variées, favorisant la reconnexion aux sens, à la respiration et une meilleure gestion des émotions. Ces séances génèrent une baisse de l'anxiété, contribuent à la restauration de l'estime de soi, permettant de faire de l'hypersensibilité un atout et non une contrainte.

Sarah Michels, praticienne en hygiène de vie, naturopathe, réflexologie en énergétique chinoise. Elle propose un accompagnement holistique vers un mieux-être global, corps, esprit, émotions. L'alimentation est, en effet, la première source d'énergie mais aussi de toxicité. Ainsi, bien

comprendre ses besoins physiologiques, d'une part, et rééquilibrer son alimentation, d'autre part, permettent de gagner en vitalité et en sérénité. Sa pratique en naturopathie s'accompagne de séances en réflexologie, dans le but d'offrir une parenthèse détente et de potentialiser les effets des réformes en hygiène de vie.

Safia Rahbi, Ostéopathe D.O., propose une prise en charge ostéopathique adaptée aux besoins de chacun. Pour cela, Safia utilise une approche thérapeutique associant des techniques structurelles, viscérales, crano-sacrées, tissulaires et fasciales.

Fanny Soulet, hypno-thérapeute et sophrologue. Ses séances entrent dans le cadre des thérapies brèves. L'hypnose permet d'explorer une forme de perception amplifiée qui donne un plus grand contrôle sur nos processus mentaux et permet de produire des changements comportementaux bénéfiques. Ainsi, elle traite des phobies, des compulsions alimentaires, des addictions, arrêt du tabac, problèmes de sommeil...

Florine Milan, esthéticienne et praticienne en massages « *Bien-être* ». Ses soins sont réalisés avec des produits cosmétiques de qualité, BIO, naturels. Son souhait profond est d'apporter un réel moment de lâcher prise



en partageant des soins holistiques poly sensoriels.

Anne Chauvet, ostéopathe énergétique.

A l'écoute de ce que montre le corps du patient, elle l'aidera à retrouver sa compliance, son élasticité première, sa résistance, sa capacité d'auto-régulation et d'auto-réparation. Chaque séance est différente car chacun a son moment propre, son rythme particulier, sa façon singulière, son histoire unique.

Savine Gressette, psychopraticienne en psychosomatique, psychogénéalogie, directrice de formation à l'IPCH.

En séance, Savine vous propose d'explorer votre histoire afin d'exprimer ce qui a été imprimé.

Le travail en face à face permet d'explorer son histoire, afin de mettre du sens et des liens sur les pathologies, symptômes ou maux. Le travail de relaxation permet de reconnecter aux ressentis, et facilite la libération, ouvre une nouvelle voie. Elle utilise aussi la psychogénéalogie et parfois l'approche de la numérologie (non prédictive) pour vous aider à trouver vos réponses, pour vous aider à mieux comprendre vos croyances et vos empêchements à être complètement vous-même.

+ Infos

3 place de la Fontasse, Villefranche-de-Lauragais
maison.plurielles@gmail.com

maison-plurielles.fr



SIÈGE ADMINISTRATIF

73, av de la Fontasse
31290 Villefranche-de-Lauragais
Tél. 05 31 50 45 50
Mail : accueil@terres-du-lauragais.fr

PÔLES DE PROXIMITÉ



Secteur Caraman
7, av du 8 mai 1945 - 31460 Caraman



Secteur Nailloux
4, avenue de Saint-Léon - 31560 Nailloux

www.terres-du-lauragais.fr

SUIVEZ-NOUS

