



## DANS L'AGENDA

- Fête du quartier : 20/09/2025
- AGO : 16/01/2026

Site Internet :

<https://comitealouette30.FR>

## Un quartier en Mouvement : Actions évènements et engagements

*Nous sommes ravis de vous retrouver pour ce nouveau numéro de notre magazine trimestriel, un espace d'échange et d'information qui nous tient à cœur. Votre association de quartier reste, comme toujours, mobilisée sur tous les sujets qui concernent notre vie collective. Nous agissons sans relâche auprès des autorités pour résoudre les problèmes que vous nous soulevez régulièrement.*

*Parmi les préoccupations majeures du moment, la situation de la ZAC, qui devient un terrain vague à l'abandon et mal fréquentée, nous interpelle tous. La circulation et la sécurité qui en découlent, ainsi que l'état de la voirie, ont fait l'objet d'un état des lieux. Un compte rendu a été remis à la mairie, et nous attendons avec impatience la réunion sur site pour faire avancer les choses.*

*Les déchets sauvages demeurent également un souci quotidien. Bien que cela soit complexe à résoudre, nous continuons de recommander l'instauration d'une politique de sanctions, car nous croyons fermement que cela pourrait faire la différence.*

*Le parking de l'Aramav est devenu un lieu de rendez-vous pour certains jeunes, occasionnant parfois des désagréments. Nous avons eu l'occasion d'échanger avec la police municipale pour que des rondes soient effectuées plus fréquemment, afin d'assurer la tranquillité de tous.*

*Malgré ces défis, il fait quand même bon vivre dans notre quartier, et nous nous engageons à tout mettre en œuvre pour que cela perdure. Ce mois-ci, nous avons célébré le 25e anniversaire de la fête des voisins, avec quatre événements organisés dans notre quartier, un bon début que nous espérons voir se multiplier à l'avenir. Notre événement culturel, qui s'est tenu les 17 et 18 mai, a également connu un grand succès, et nous tenons à remercier chaleureusement nos coordinatrices, Francine et Viviane, pour leur dévouement.*

*Nous ne comptons pas nous arrêter là ! La fête du quartier se prépare déjà pour septembre, et nous travaillons activement à son organisation. Nous espérons vous voir nombreux pour célébrer ensemble notre belle communauté.*

*Votre soutien est essentiel. Nous remercions tous les adhérents qui contribuent par leur cotisation, permettant ainsi de financer nos animations et nos communications. Plus nous serons nombreux, plus notre voix portera auprès des élus. Nous vous encourageons à motiver vos voisins à nous rejoindre, car notre association est ouverte à tous. ( Bulletin d'adhésion en page 3)*

*Enfin, si vous avez des talents à partager, des suggestions d'articles pour le magazine ou des annonces à faire passer, n'hésitez pas à nous contacter. **Au-delà de ce magazine, notre site internet et notre liste de diffusion sont à votre disposition pour relayer vos messages.***

En attendant de se retrouver en septembre, nous vous souhaitons de bonnes vacances.



Merci à nos annonceurs partenaires

**ALARME**  
**TÉLÉ SURVEILLANCE**  
**VIDÉOPROTECTION**  
**TÉLÉASSISTANCE**  
**INCENDIE**

Imm. Valdegour Ingénierie  
180 rue Guy Arnaud  
30900 NIMES

04 66 277 320

[www.pst-securite.com](http://www.pst-securite.com)  
[pst-securite@orange.fr](mailto:pst-securite@orange.fr)

**MAMA MIAM**  
Révélateur de talent culinaire

**Le traiteur  
solidaire de  
proximité**

**contact :**  
Espace Diderot  
663 rue neper  
30900 NIMES

[gestion@mamamiam-gard.fr](mailto:gestion@mamamiam-gard.fr)  
Tel : 06 11 97 75 61  
[www.mamamiam-gard.fr](http://www.mamamiam-gard.fr)

## Rejoignez-nous en adhérant à l'association de VOTRE quartier!

Adhérer à l'association du comité du quartier est important et on vous invite tous à nous rejoindre. Pourquoi ? Pour les raisons suivantes

Envie d'agir pour l'intérêt général du quartier au niveau :

- de la sécurité
- de l'image du quartier
- la propreté

On a besoin de tous pour faire en sorte que préserver le calme et le bien vivre ensemble dans notre quartier

Agir sur ces sujets permet aussi de préserver la valeur immobilière des propriétés

Participer à des événements tels que (Artiste au Jardin , fête des voisins et fête du quartier) pour faire connaissance avec ses voisins.

L'association est un référent avec les autorités locales que ce soit la mairie, le département ou la police. L'association peut appuyer un dossier pour régler un problème important qui se pose à un résident du quartier

Le quartier représente 650 familles, nous avons besoin de tous, plus nous serons nombreux plus nous serons écoutés et respectés pour faire avancer les choses pour le bien être collectif de notre quartier. Nous comptons sur vous, merci de nous adresser votre bulletin d'adhésion avec votre participation

Merci, l'équipe du comité de quartier

### Bulletin d'Adhésion

(Entourez les mentions retenues)

Nom & Prénom :

Adresse :

N° de Téléphone :

Adresse e-mail :

Choix de Diffusion Magazine : Numérique ou Papier

Montant Cotisation : 10€ 15€ 20€ 25€ 30€ 35€ 40€ 45€ 50€

Mode de règlement : Espèces Chèque Virement

Chèque à l'ordre de : Comité de Quartier de l'alouette à envoyer ou déposer au 2 chemin du Belvédère 30900 Nîmes

Virement à RIB : FR76 1660 7003 6768 2214 2651 467

Fait à Nîmes le : Signature

(Précédée de la mention lu et approuvé)

En adhérant, j'autorise la publication de photos dans le strict cadre des activités du comité



### Merci de nous faire parvenir votre bulletin d'adhésion :

Chez Mr Oussaidi, Président Trésorier, 2 ch du belvédère, 30900 NIMES

N'hésitez pas à contactez votre comité par email :

**comitealouette30@gmail.com**

# LES BIENFAITS DE LA RANDONNÉE : MA PASSION

---

Depuis que je me suis mis à la randonnée, cette activité est devenue bien plus qu'un simple loisir : une véritable passion, un équilibre quotidien, une source de bien-être et de découvertes. Installé à Nîmes depuis mars 2021 après avoir pris ma retraite, j'ai retrouvé grâce à la marche un épanouissement que je croyais perdu. Toute ma vie, le sport a occupé une place centrale. Des années 90 jusqu'en 2018, j'ai pratiqué intensément la course à pied et le VTT. Mais des problèmes de dos m'ont contraint à ralentir, puis à arrêter toute activité physique pendant près de deux ans. Mon travail, prenant, ne me laissait plus le temps de m'entretenir.

En arrivant dans le Gard, j'ai ressenti le besoin de reprendre une activité sportive, plus douce cette fois, adaptée à mon âge et à ma condition physique. La randonnée s'est imposée comme une évidence : allier effort modéré et exploration de la région était la solution idéale.



Au début, simple participant, je me suis rapidement pris au jeu. Aujourd'hui, je suis devenu organisateur de randonnées. Ce rôle consiste à trouver de nouveaux parcours, à les proposer en détaillant leur difficulté, afin que chacun puisse choisir en connaissance de cause. Quelle joie de découvrir des paysages insoupçonnés ! Des villages pittoresques aux rivières cristallines, en passant par des cascades, des grottes mystérieuses ou des ruines chargées d'histoire, chaque balade est une aventure. La nature sculpte des rochers aux formes étonnantes, comme si le temps lui-même était un artiste. La randonnée, c'est aussi une histoire de partage. Solidarité, camaraderie et bonne humeur sont toujours au rendez-vous. Que l'on recherche un défi physique, une évasion mentale ou un moment de méditation, la marche répond à tous les désirs



# Les bienfaits pour la santé sont indéniables :

- Corps en mouvement sans brutalité : articulations préservées, muscles renforcés en douceur.
- Esprit apaisé : les soucis s'envolent le temps d'une escapade.
- Calories brûlées : une activité idéale pour garder la forme.
- Sommeil amélioré : la fatigue saine de l'effort physique favorise un repos réparateur.

En trois ans et demi, j'ai sillonné le Gard, mais aussi le Vaucluse, la Lozère, l'Hérault, les Rhône-Alpes et la Drôme. Impossible de compter les kilomètres parcourus... et il en reste tant à faire ! Trouver de nouveaux sentiers, explorer des lieux méconnus, échanger des parcours avec d'autres passionnés : chaque randonnée est une nouvelle page qui s'écrit.

Ce pays est un paradis à préserver, et la randonnée nous permet d'en prendre pleinement conscience.

## Et Vous, Prêt à Vous Lancer ?

Si cette pratique est accessible, elle nécessite tout de même quelques précautions :

- Consulter un médecin avant de se lancer, surtout après une longue période d'inactivité.
- Bien s'équiper : chaussures adaptées, vêtements techniques, eau et encas.
- Marcher en groupe pour plus de sécurité et de convivialité.
- Écouter son corps et adapter l'effort à ses capacités.

La randonnée m'a offert un équilibre précieux : santé, forme physique et bonheur simple de l'instant présent. Si vous cherchez une activité qui allie sport, nature et rencontres, chaussez vos baskets et partez à l'aventure !

**Bonne marche à tous !**

**Slimane : Un passionné de randonnée, amoureux des paysages du Sud.**



# LA CIRCULATION ET LA VOIRIE DANS NOTRE QUARTIER : UN ENJEU URGENT POUR LA QUALITÉ DE VIE

La situation de la circulation et de l'état des routes dans notre quartier devient de plus en plus préoccupante. Entre des infrastructures vieillissantes, un trafic en constante augmentation et des comportements routiers dangereux, les défis à relever sont nombreux. Il est temps d'agir collectivement pour obtenir des solutions concrètes et préserver notre cadre de vie.

Des routes en mauvais état : un problème récurrent

Les rues et chemins de notre quartier ne bénéficient pas d'une rénovation régulière, malgré leur dégradation évidente. Nids-de-poule, revêtements fissurés et zones défoncées rendent la circulation difficile, voire dangereuse, notamment pour les deux-roues et les piétons. Si l'entretien de la voirie représente un coût important pour la ville, il est inacceptable que la sécurité des habitants soit compromise par ce manque d'investissement.



## Une circulation de plus en plus intense et problématique

L'augmentation du trafic, accentuée par les nouveaux projets immobiliers, aggrave les nuisances quotidiennes. Le projet de la ZAC, bien que gelé pour le moment, suscite des interrogations : quelles seront les conséquences sur la circulation aux chemins Neuf de Pissevin et du Puits de Roule une fois les travaux terminés ? Des études d'impact ont-elles été réalisées pour anticiper ces bouleversements ?

Par ailleurs, certains conducteurs adoptent des comportements irresponsables : excès de vitesse, non-respect des stops, et parfois même des stationnements gênants. Ces infractions mettent en danger les usagers les plus vulnérables : personnes âgées, écoliers, personnes en situation de handicap visuel qui doivent se frayer un chemin dans des espaces partagés et souvent inadaptés.

## Un partage de la voirie de plus en plus difficile

Certaines voies étroites ne permettent le passage que d'un seul véhicule à la fois, créant des tensions entre automobilistes, cyclistes et piétons. La cohabitation devient problématique, d'autant plus que le quartier compte de nombreux résidents qui se déplacent à pied ou à vélo.



## **Nos demandes pour améliorer la situation**

Suite à un groupe de réflexion sur ces problématiques, un compte rendu détaillé a été transmis à la DIVAQ, avec une demande de réunion sur site. Parmi les propositions formulées :

- Généralisation de la limitation à 30 km/h dans tout le quartier
- Renforcement de la signalisation (marquage au sol, panneaux de vigilance)
- Installation de caméras pour sanctionner les infractions
- Aménagements sécurisés pour les piétons et cyclistes

Pour l'instant, aucune réponse concrète n'a été apportée par les autorités compétentes. Pourtant, ces mesures sont indispensables pour réduire les risques et améliorer le quotidien de tous.

## **Mobilisons-nous pour faire entendre notre voix !**

La qualité de vie dans notre quartier dépend de notre capacité à nous mobiliser collectivement. Interpellons ensemble les élus, participons aux réunions publiques et exigeons des engagements clairs. La sécurité routière et l'entretien des voiries ne doivent plus être des sujets secondaires. Agissons maintenant pour un quartier plus sûr et plus agréable à vivre !



# LES NUISANCES DE PRINTEMPS & ETE

## Nos demandes pour améliorer la situation

En ce qui concerne les travaux bruyants susceptibles de déranger les voisins, il est recommandé de faire preuve de politesse en les prévenant à l'avance. Un simple geste tel qu'une note ou un mot pour les informer du début des travaux, de leur durée prévue et des éventuelles perturbations sonores qu'ils pourraient engendrer serait très apprécié. Cela permettra aux voisins de se préparer et d'adapter leur emploi du temps en conséquence. De plus, il est essentiel de respecter les horaires autorisés pour les travaux bruyants. Selon la législation en vigueur, les bruits liés aux chantiers ou aux activités de loisir sont autorisés les jours ouvrables de 8 heures à 20 heures. Cette réglementation vise à préserver le repos nocturne. Par conséquent, il est important de planifier les travaux en conséquence et de s'assurer de ne pas dépasser ces horaires



En ce qui concerne les événements festifs ou les rassemblements, il est également recommandé d'informer les voisins à l'avance. Cela leur permettra de prendre des dispositions si nécessaire et de mieux supporter les éventuelles nuisances sonores. Il est également important de veiller à limiter le volume sonore et à éviter les heures tardives pour les événements bruyants, notamment le dimanche où les travaux de bricolage ou de rénovation sont autorisés de 10 heures à 12 heures. En résumé, il est essentiel de faire preuve de courtoisie envers nos voisins en les prévenant à l'avance en cas de travaux bruyants et en respectant les horaires autorisés. De même, pour les événements festifs, il est important de limiter le volume sonore et de choisir des horaires appropriés. En agissant de manière responsable, nous contribuons à maintenir un environnement harmonieux et agréable pour to



•

# ***PRINTEMPS/ETE : LES BONS GESTES POUR VALORISER VOTRE JARDIN***

En tant qu'e conseillère en immobilier, je visite régulièrement des maisons dans notre quartier. Certaines sont de véritables petits bijoux grâce à l'attention portée à leur entretien. D'autres, avec quelques gestes simples, pourraient gagner en confort... et en valeur ! Voici quelques conseils utiles à adopter dès maintenant pour tirer le meilleur parti de votre maison et de votre jardin.

## **1. Nettoyez et inspectez l'extérieur**

Vérifiez l'état de votre toiture et de vos gouttières après les pluies hivernales.

Un coup de jet sur la façade, les volets ou les murets redonne tout de suite un aspect plus soigné.

Pensez à réparer les clôtures ou portails un peu fatigués : ce sont les premiers éléments que l'on voit.

Image suggérée : Photo d'une maison avec une façade propre et des gouttières entretenues.

## **2. Mettez en valeur votre jardin**

Une pelouse tondue, des bordures nettes, quelques fleurs colorées... Cela change tout !

Taillez haies et arbustes, retirez les mauvaises herbes.

Un petit coin détente avec table, chaises ou transats donne envie de s'y installer... et plaît toujours aux visiteurs.

Image suggérée : Photo d'un jardin bien entretenu avec un coin détente aménagé.

## **3. Préparez la saison chaude à l'intérieur aussi**

Aérez bien les pièces, surtout celles peu utilisées.

Nettoyez ou remplacez les filtres de ventilation ou de climatisation.

C'est aussi une bonne période pour rafraîchir une peinture, changer un rideau ou réorganiser un espace.

Image suggérée : Photo d'un intérieur lumineux avec des fenêtres ouvertes et une décoration estivale.

Le petit + de votre conseillère immo

Même si vous ne pensez pas vendre, garder sa maison en bon état est un investissement sur le long terme. Une maison bien entretenue se valorise naturellement, séduit les visiteurs et se démarque en cas de revente.

## **Conclusion**

Avec quelques gestes simples et un peu de régularité, votre maison reste agréable à vivre... et gagne en charme !

**Natalya MARTYNOVA,**

**Conseillère en immobilier**

**Diplômée Expert évaluateur immobilier**



# Fête des Voisins!

*Dans une société où l'individualisme prend souvent le pas sur la fraternité, où l'on peut se sentir seul même entouré de monde, il est réconfortant de voir que certaines initiatives résistent encore et nous rassemblent. La Fête des Voisins est bien plus qu'une simple occasion de partager un repas ou un verre : c'est un moment précieux pour créer du lien, apprendre à se connaître et cultiver cette solidarité qui fait la force d'un quartier.*



*Savoir qui vit à côté de chez soi, c'est essentiel pour la sécurité, pour l'entraide, mais surtout pour cette chaleur humaine qui rend notre quotidien plus agréable. Un quartier où il fait bon vivre, c'est d'abord un quartier où règne la bonne entente.*

*Cette année marquait le 25ème anniversaire de cette belle fête, et nous tenions à remercier chaleureusement tous ceux qui y ont participé avec enthousiasme : les habitants de l'impasse du Général Laperrine et rue Henry Appy, de l'Impasse des Seize et des Trescalans, du Chemin du Belvédère et de la rue des Cottages. Merci d'avoir joué le jeu, d'avoir partagé ces moments conviviaux et d'avoir contribué à faire de notre voisinage un lieu plus accueillant et solidaire.*



*Notre association continuera, comme toujours, à encourager ces rencontres fraternelles, car cela fait partie de son ADN.*



## Artistes aux jardins 2025



*Événement Culturel Incontournable au Quartier de l'Alouette : Un Week-end de Créativité et de Partage*

*Le week-end du 17 au 18 mai 2025, le quartier de l'Alouette a vibré au rythme de la culture et de l'art lors de son événement annuel tant attendu.*



*Depuis de nombreuses années, cette manifestation est devenue un rendez-vous incontournable pour les habitants et les visiteurs, et cette édition n'a pas dérogé à la règle.*

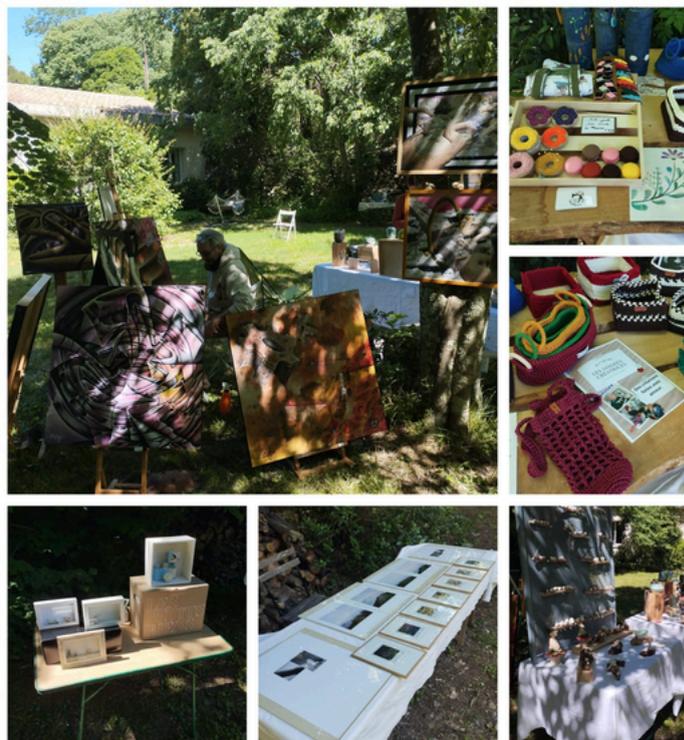
*Les rues du quartier se sont animées, accueillant un grand nombre de visiteurs venus admirer les œuvres exposées dans les jardins et maisons ouverts pour l'occasion. Les artistes, qu'ils soient locaux ou invités, ont su captiver le public avec leur créativité et leur talent, transformant chaque espace en une véritable galerie à ciel ouvert. Les visiteurs ont eu l'opportunité de déambuler à travers des jardins fleuris, tout en découvrant des créations variées allant de la peinture à la sculpture, en passant par des installations artistiques uniques.*



L'association du Comité Alouette, organisatrice de cet événement, tient à exprimer sa profonde gratitude envers tous les propriétaires qui ont ouvert leurs jardins et maisons pour accueillir ces artistes. Leur initiative a permis de créer un cadre chaleureux et convivial, propice aux échanges et à la découverte. L'association encourage d'ores et déjà tous les propriétaires intéressés à participer à cette belle aventure l'année prochaine en ouvrant leur jardin à des artistes. C'est une occasion unique de faire découvrir son espace tout en soutenant la scène artistique locale.



Un grand merci également aux deux coordinatrices de ce projet, Francine et Viviane, dont le dévouement et l'organisation sans faille ont été essentiels pour le succès de cet événement. Grâce à leur travail acharné, tout s'est déroulé parfaitement, permettant à chacun de profiter pleinement de cette célébration de l'art et de la culture.



En somme, le week-end du 17 au 18 mai 2025 a été une véritable réussite pour le quartier en célébrant la richesse de la créativité. Nous avons hâte de vous retrouver l'année prochaine pour une nouvelle édition tout aussi inspirante ! Pour ceux qui souhaitent participer, n'hésitez pas à candidater auprès de l'association du Comité Alouette. Ensemble, continuons à faire vivre notre quartier à travers l'art et la culture !



## L'HISTOIRE DU QUARTIER ET DE SON COMITE!

Dans le numéro précédent nous avons évoqué la gestation de la résidence « Bois fleuri ». La voirie du quartier, à cette époque, est précisée par le plan " A ". La rue Montauray se termine en impasse sur le préventorium et l'accès au Carmel se fait principalement par la « Montée du Carmel » cotée Puits de Roulle. Entre la résidence des 3 piliers et les lotissements au niveau du Belvédère et du Bastidou, les maisons individuelles se multiplient le long du talweg.

En 1978 nous prenons connaissance, dans le cadre de la révision du POS, du projet de voirie pour notre quartier ( plan " B " ) et ça fait un CHOC.....

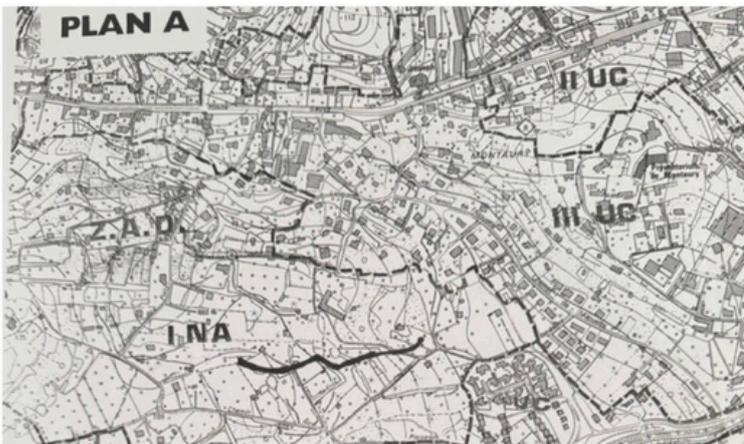
Les créations de voies ou élargissements sont grisées ( en noir ce qui sera finalement réalisé ) et les nombres cerclés précisent les largeurs prévues.

Une voie empruntant une partie du chemin du Puits de Roulle prévoit un débouché de la future ZAC sur la route de Sauve.

La « voie 450 » relie le chemin de Valdegour, à partir de l'impasse de la Chimère, au boulevard Kennedy en passant par l'impasse Laperrine et la future rue des Cottages.

Ces 2 voies se coupent, en un grand carrefour, au point bas du Puits de Roulle, à l'extrémité ouest du futur bassin de rétention.

Si certaines parties pouvaient améliorer des déserts, la « voie 450 », calibrée à 11m de large, aurait entraîné un trafic intense dans une zone habitée.



Les réactions furent très vives et à l'initiative de Jacques Maréchal ( rue Henri Appy ) fut créé un comité de défense dont la plupart des animateurs ( Carrière, Magdalida, Ortéga, Corbin, Noguéra...) tenaces jusqu'au bout, nous ont quittés depuis.

Après des réunions d'information, très largement suivies par la population du quartier, et signature d'une pétition nous avons multiplié les interventions auprès des élus et des services techniques. Plus de 100 personnes accueilleront élus et techniciens au Carmel pour un débat au terme duquel chacun resta sur ses positions. Pendant 2 ans, nous avons poursuivi nos actions ( articles dans les journaux, interventions en mairie et sur les radios locales ) jusqu'à l'enquête d'utilité publique. Une grande mobilisation entraîne une centaine d'avis défavorables et une dizaine de "pour", mais, malgré cette opposition massive, le commissaire enquêteur rend tout de même un avis favorable.

La contestation reprit de plus belle et finalement en 1982 une grande réunion fut organisée dans la salle paroissiale des 3 piliers au terme de laquelle le maire d'alors Émile Jourdan annonça que le projet était définitivement abandonné. Notre joie fut de courte durée et nous n'en avons pas fini car les élections de 1983 installèrent un nouveau maire.

Sous la direction de Jean Bousquet l'urbanisme fut relié et la voie 450 ressortit des cartons. Nous voilà repartis en campagne et quelques mois plus tard, à l'occasion d'une visite dans le quartier, le maire décidait, une nouvelle fois, l'abandon de la voie 450.

Finalement le développement de la voirie s'est fait en douceur et dans l'intérêt général :

Calibrage raisonnable de la rue des Cottages.

Accès facilité au Carmel par le chemin du Belvédère.

Désenclavement du préventorium facilitant le développement de La Croix Rouge.

Élargissement du débouché du chemin de l'Alouette sur la route de Sauve ( de la sécurité, voir photo ). Dommage que l'on n'ait pas saisi l'opportunité de faire la même chose, en moins large à la sortie du chemin du Puits de Roulle.

Nous avons bataillé pendant 5 ans et le succès fut fête comme il se devait : un repas de 140 couverts avec baletti, tard dans la nuit, sur le square de l'Alouette. Que de bons souvenirs.

Le calme revenu nous avons alors pris le temps de nous organiser pour durer en créant un COMITE DE QUARTIER.

jacques Giraudoux

## PARTAGE DE SAVOIR-FAIRE : A table!

### Pain d'épice de Bourgogne de Hervé

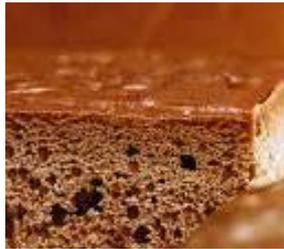
Pour le goûter:

Tout le monde connaît le pain d'épices. Alors voici une délicieuse recette qui nous vient de Dijon. Mais d'abord un peu d'histoire. Du côté de Reims en Champagne on revendique cette spécialité apparue au 15ème siècle. Sa particularité étant, en plus des épices et du miel, la farine de seigle.

Vers le 19ème siècle, la ville de Dijon s'autoproclame capitale du pain d'épices. A la différence de la recette Champenoise, la farine de seigle est remplacée par de la farine de blé, et la badiane par de l'anis vert. Les différences sont subtiles mais importantes.

#### Pain d'épices de Bourgogne

200 gr de farine T. 55  
100 gr de lait entier  
250 gr de miel d'acacia  
40 gr de sucre roux  
1 oeuf  
100 gr de beurre  
gingembre râpé  
3 gr d'anis vert légèrement écrasé  
7 gr de cannelle  
6 gr de levure  
1 pointe de muscade  
2 clous de girofle moulu



Préchauffer le four à 160°C.  
Faire chauffer le lait, le miel et le sucre jusqu'à dissolution complète mais sans porter à ébullition.  
Tamiser la farine et les épices ainsi que la levure.  
Incorporer progressivement le mélange liquide au mélange sec.  
Ajouter l'œuf, puis le beurre fondu, et bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.  
Verser la préparation dans un moule beurré-fariné et enfourner

Personnellement je met moitié miel de châtaignier et moitié miel de lavande

*Des recettes de saison à partager?  
envoyez les à:  
comitealouette30@gmail.com pour notre  
prochaine gazette :)*

### Lasagnes d'Aubergines de Sébastien



Ingrédients: 6 Pers. 25 cl Purée de tomate 3 Aubergine(s) 3 Tomate(s) 2 boules Mozzarella 2 Oignon(s) Gruyère Thym Herbes de Provence Huile d'olive Sel poivre Lasagnes d'aubergines à la tomate, mozzarella et gruyère

Voici une recette facile et plus légère de lasagnes d'aubergines à la tomate, mozzarella et gruyère qui sera idéale pour réaliser une version plus légère que la recette traditionnelle réalisée avec des pâtes.

Composée ainsi de tranche d'aubergine, de purée de tomate, de mozzarella et de gruyère, cette recette sera facilement réalisable à la maison. Préparation :  
Préparation 20 min Cuisson 25 min

1. Préchauffez votre four à 200°C (th.6-7).
2. Une fois lavées, coupez les aubergines en rondelles sur votre planche de cuisine. Posez une poêle huilée au feu. Faites-y dorer les rondelles d'aubergine. Mettez du papier essuie-tout dans une assiette. À l'aide d'une écumoire, retirez les aubergines dorées de la poêle puis posez-les sur votre papier dans l'assiette. Laissez-les s'égoutter.
3. Lavez, épépinez les tomates puis coupez-les en dés. Épluchez, lavez les oignons puis hachez-les à l'aide d'un hachoir manuel adapté. Rajoutez un peu d'huile dans votre poêle puis faites-y dorer les oignons. Laissez chauffer un peu puis ajoutez les dés de tomate aux oignons.
4. Laissez cuire ces 2 légumes pendant 5 min. Dans un saladier, mettez la purée de tomates. Ajoutez-y la préparation aux 2 légumes. Salez, poivrez ce mélange puis ajoutez-y du thym et des herbes de Provence. Mélangez soigneusement.
5. Prenez votre mozzarella, découpez-la finement en tranches. Réservez-la dans un bol. Prenez une râpe. Râpez le gruyère puis réservez-le dans un autre bol. Préparez un plat destiné au four. Divisez les aubergines en deux parties.
6. Au fond de votre plat, disposez une partie des aubergines. Recouvrez ce tapis d'aubergine par une couche du coulis de tomate puis posez quelques tranches de mozzarella par-dessus. Répétez cette opération en utilisant le deuxième lot d'aubergines.  
Finissez par une couche de gruyère râpé. Enfouez pendant 20 min vos lasagnes aux aubergines

## Les petites Annonces

### Cours d'anglais

Je m'appelle Dorte, et j'habite le quartier depuis octobre 2024. D'origine danoise, je travaille avec et en anglais depuis plus de 20 ans. J'ai une micro-entreprise de traduction, et je donne des cours d'anglais. Je propose du soutien scolaire, des cours de conversation et des cours de rafraîchissement – le tout adapté aux besoins et aux niveaux de chacun. Je me déplace chez vous.

Prix pour une heure (60 min.) :

Cours individuel : 25 EUR

Cours pour 2 pers. : 15 EUR/par pers.

Cours pour 3 pers. : 10 EUR/par pers.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations.

Tel. : 07 66 48 31 66

Mail : rasmussendorte@hotmail.com

### BABY SITTING

Nous sommes deux sœurs, Dinah et Salomé, 17 et 15 ans. Nous habitons le quartier depuis 10 ans. Nous cherchons à nous rendre utiles et à financer nos projets. Nous proposons nos services de babysitter. Nous avons plusieurs expériences (enfants entre 1 et 13 ans). Pour nous joindre Dinah 07 67 19 16 01 ou Salomé 07 48 90 17 02! Dispo en soirée, we, vacances scolaires. N'hésitez pas! Dinah et Salomé.



### GARDE D'ANIMAUX ET ARROSAGE JARDIN

Bonjour je m'appelle Achille et j'habite quartier de l'Alouette, j'ai 16 ans et demi. Et je propose cet été de venir en votre absence **m'occuper de vos animaux et arroser vos plantes.** Vous pouvez me joindre au 0687125342.  
Achille

### Chers voisins,

Je suis ravie de vous présenter mes albums jeunesse, conçus pour éveiller la curiosité et l'imagination des enfants de 3 à 7 ans!

Pourquoi choisir mes albums ?

- Histoires au lexique riche, adaptées aux jeunes lecteurs
- Illustrations par des mises en scène photographiées qui stimulent l'imagination
- Thèmes variés : amitié, courage, nature, cuisine et « recherche et trouve » !

Ensemble, faisons grandir l'amour de la lecture chez nos petits !

Nathalie Margalida

7 ter impasse général Laperrine

06 18 64 69 94

Instagram : tchami\_marius.nenette

## GARAGE AUTO DIAM'S



29 rue de beaucaire  
30000 Nîmes

04 66 21 77 82

06 81 28 53 76

autodiams.nimes@wanadoo.fr

## Proposez vos talents

Nous vous proposons de mettre en valeur les talents artistiques et les services utiles ou d'intérêt général de notre communauté. Si vous êtes un artiste talentueux ou si vous avez un service à offrir qui pourrait intéresser les résidents, nous vous invitons à vous faire connaître.

Que vous soyez peintre, musicien, danseur, écrivain, photographe ou tout autre type d'artiste, nous voulons vous donner l'opportunité de partager votre passion avec vos voisins. Votre talent peut illuminer notre quartier et créer des moments de joie et d'inspiration pour tous.

D'autre part, si vous avez un service utile à proposer, comme des cours particuliers, du soutien scolaire, des services de jardinage, de bricolage, de garde d'enfants ou tout autre service qui pourrait faciliter la vie quotidienne des résidents, nous vous encourageons à vous manifester.

Nous croyons fermement en la force de notre communauté et en la richesse de ses membres. En faisant connaître vos talents artistiques ou vos services, vous contribuez à renforcer les liens entre les résidents et à créer un environnement plus solidaire et épanouissant pour tous.

**Pour vous faire connaître, veuillez nous contacter à l'adresse e-mail suivante : [comitealouette30@gmail.com](mailto:comitealouette30@gmail.com).**

**Nous serons ravis de vous aider à partager votre talent ou le service dont vous avez besoin auprès des habitants du quartier.**

Aux 4 Pat  
Toilettage  
Pension canine  
06. 19. 38. 51. 77  
Depuis 1997



Bonjour,  
Je m'appelle

**Natalya  
MARTYNOVA**

J'aime beaucoup le quartier de l'**Alouette**, je viens de m'installer tout près de chez vous et je me spécialise dans la vente des biens immobiliers de notre quartier.

Je suis à votre écoute pour parler de votre projet immobilier et vous aider de vendre votre bien au meilleur prix et en toute sérénité.



06 77 96 08 47

[natalyamartynova@lmdimmobilier.fr](mailto:natalyamartynova@lmdimmobilier.fr)  
[www.lmdimmobilier.fr](http://www.lmdimmobilier.fr)

En tant que votre agent exclusif,  
Je vous offre une évaluation  
professionnelle réalisée à votre  
domicile

**LMD**  
IMMOBILIER  
NÎMES

## Site Internet de L'association

Nous sommes ravis de vous annoncer la mise en place de notre nouveau site internet, accessible à tous en tapant l'adresse suivante dans votre navigateur : <https://comitealouette30.fr>. Ce site a été conçu pour vous offrir une expérience enrichissante et vous tenir informés de toutes nos activités.

Dès votre arrivée sur la page d'accueil, vous découvrirez plusieurs volets qui vous permettront de naviguer facilement :

- 1 - **Accueil**: Une présentation de notre association et de nos valeurs.
- 2 - **Événements**: Retrouvez toutes les informations sur les événements organisés par notre association.
- 3 - **Contacts**: Les informations générales de l'association, son périmètre et ses coordonnées
- 4 - **Alouettes Infos**: Dans ce volet, vous pourrez télécharger divers documents importants tels que des comptes rendus, des courriers et notre magazine, le tout en version PDF pour une consultation facile.
- 5 - **Blog**: Accédez à des articles sur des sujets d'information générale. Par exemple, vous pourrez découvrir un blog dédié à l'événement "Artistes aux Jardins", accompagné d'un diaporama de photos prises lors de cette belle journée. Cliquez sur la photo pour avoir l'ensemble des photos.

Nous espérons que ce site sera une ressource précieuse pour vous et qu'il facilitera la communication au sein de notre association de quartier.



Dans notre ère numérique, la gestion des courriels est devenue un défi quotidien. Nous sommes tous confrontés à une avalanche de messages, dont une grande partie est constituée de publicités non sollicitées ou de SPAM. Ces messages indésirables peuvent facilement masquer les courriels importants, rendant la communication efficace plus difficile. Voici quelques bonnes pratiques pour optimiser l'utilisation de votre messagerie électronique et éviter de manquer des messages cruciaux.

## 1. Utiliser plusieurs adresses email

Une stratégie efficace pour gérer vos courriels est de créer plusieurs adresses email, chacune dédiée à un usage spécifique :

- Email Personnel : Réservez une adresse email uniquement pour vos proches et les communications administratives importantes. Cela garantit que les messages essentiels ne se perdent pas dans le flot des courriels moins prioritaires.
- Email Associatif : Si vous êtes impliqué dans des activités communautaires, comme une association de quartier, créez une adresse dédiée (par exemple, [comitealouette30@gmail.com](mailto:comitealouette30@gmail.com) ). Cela permet de centraliser toutes les communications liées à cette activité et de ne pas les mélanger avec vos autres courriels.
- Email Général : Utilisez une autre adresse pour les inscriptions en ligne, les newsletters, et autres communications moins importantes. Cela vous permet de filtrer plus facilement les messages et de protéger vos adresses principales des spams.

## 2. Gérer les Emails Indésirables

La gestion proactive des emails indésirables est cruciale pour maintenir une boîte de réception propre et organisée :

- Ne Jamais Ouvrir les Emails Non Identifiés : Si vous recevez un email d'un expéditeur inconnu ou suspect, ne l'ouvrez pas. Cela pourrait contenir des liens malveillants ou des virus.
- Marquer comme SPAM : Utilisez la fonction de votre messagerie pour marquer les emails indésirables comme SPAM. Cela aide votre service de messagerie à mieux filtrer les futurs messages similaires, notamment ainsi le volume de SPAM que vous recevez.

## 3. Organisateur Votre Boîte de Réception

Une boîte de réception bien organisée facilite la gestion des courriels :

- Utiliser des Dossiers et des Étiquettes : Classez vos emails par catégories en utilisant des dossiers ou des étiquettes. Cela vous permet de retrouver facilement les messages importants et de garder votre boîte de réception principale dégagee.
- Mettre en Place des Filtres : Configurez des filtres pour trier automatiquement les emails entrants. Par exemple, vous pouvez créer un filtre pour que tous les emails de votre association de quartier soient automatiquement déplacés dans un dossier spécifique.

## 4. Répondre au prompt

Pour encourager une communication efficace, essayez de répondre aux emails importants dès que possible. Cela montre que vous êtes attentif et engagé, et cela peut également encourager les autres à faire de même.

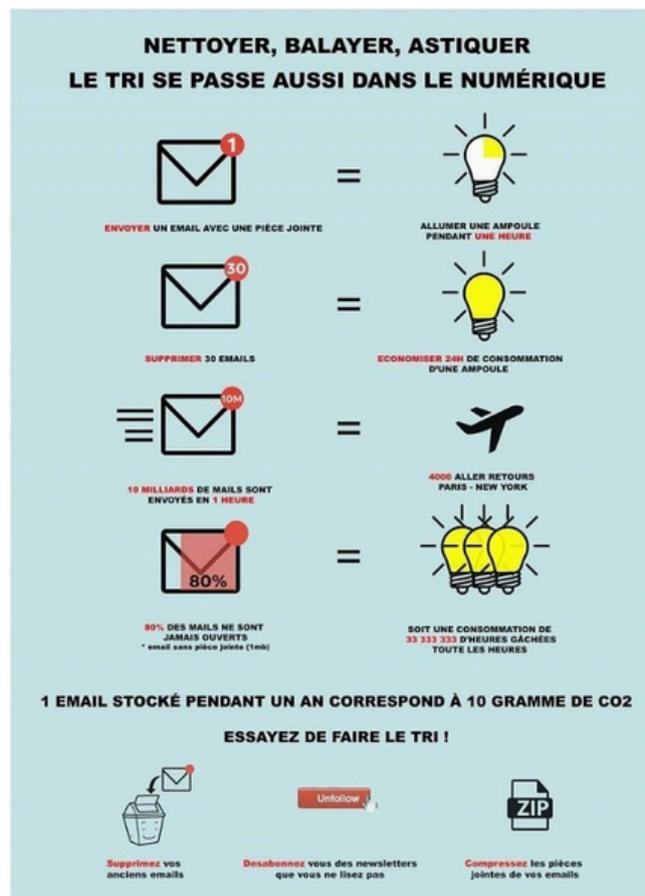
### Conclusion

En adoptant ces bonnes pratiques, vous pouvez transformer votre expérience de messagerie électronique en une activité plus productive et moins stressante. La clé est de rester organisée et vigilante face aux emails indésirables. Avec un peu de discipline et de stratégie, vous pouvez vous assurer que les messages importants ne passent plus des inaperçus.

Se soucier de trier sa boîte mail est aussi un geste écologique!!

On ne dirait pas comme ça, mais les emails reçus, envoyés, ou stockés sont autant de sources de pollution de part leur consommation en CO2!

Cette source de pollution importante passe inaperçue... Par des gestes simples, nous pouvons faire beaucoup, en suivant quelques principes très simples et à la portée de toutes et tous :



**Pour les adhérents de l'association :** Si vous avez récemment changé d'adresse email, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous en informer. Cela nous permettra de mettre à jour notre base de données et de vous assurer de recevoir toutes les communications de l'association par email.

**Pour ceux qui ne sont pas encore adhérents :** Vous avez également la possibilité de nous transmettre votre adresse email à l'adresse suivante : [comitealouette30@gmail.com](mailto:comitealouette30@gmail.com) . Ainsi, vous pourrez recevoir des informations importantes concernant notre quartier.

# Les infos utiles

## SIGNALER UN DEFAUT DE VOIRIE <https://mes-demarches.nimes.fr/>

Demande d'Intervention sur l'Espace Public (IEP)

Le signalement peut concerner :

- la voie publique, la circulation, le stationnement ou un véhicule, chaussée dégradée,
- la propreté urbaine (enlèvement de tags, déchets ou dépôts sauvages, produits dangereux, débordement d'une colonne à verres...),
- les espaces verts, les eaux usées, le pluvial ou un déversement sur l'espace public,
- l'éclairage public,
- l'équipement et mobilier urbain (fontaine, bornes, poteaux...),
- la défense extérieure contre incendies, les animaux ou les insectes,
- la tranquillité publique

### Signaler un défaut de voirie à Nîmes



Les encombrants se collectent sur rdv auprès de Nîmes métropole: N° vert : 0800 420 420 (appel gratuit depuis les postes fixes) du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h)

Quoi ? Ne sont collectés que les encombrants types meubles, gros électroménagers etc. En ce qui concerne les " petits déchets ", ils sont accueillis dans votre déchèterie de rattachement (St Césaire)- Deux grosses pièces par foyer et par collecte