

* **Infos Coronavirus**

Les **symptômes principaux** peuvent être fièvre, maux de tête, courbatures, fatigue inhabituelle, perte brutale de l'odorat (sans obstruction nasale), disparition totale du goût ou diarrhée. En cas de difficultés respiratoires, prévenir un médecin au plus vite.

Quel est le délai d'incubation de la maladie? Le délai d'incubation est la période entre la contamination et l'apparition des premiers symptômes. Le délai d'incubation du coronavirus COVID-19 est de 3 à 5 jours en général, il peut toutefois s'étendre jusqu'à 14 jours. Pendant cette période, le sujet peut être contagieux : il peut être porteur du virus avant l'apparition des symptômes ou à l'apparition de signaux faibles. Une personne porteuse du covid 19 peut être asymptomatique.

Les personnes les plus vulnérables sont les personnes de plus de 70 ans et les personnes avec des pathologies.

Si vous avez été en contact avec une personne testée positive, vous devrez : suivre une démarche d'isolement et faire un test, dont la date dépendra de votre état et du moment du contact avec la personne positive. Demandez conseil à votre médecin ou appelez le numéro d'info 0 800 130 000.

Si vous avez des symptômes, ne sortez pas de chez vous et contactez votre médecin par téléphone. La prise d'anti-inflammatoires peut être un facteur d'aggravation du coronavirus.

Des informations exhaustives sur les caractéristiques et les réflexes à avoir pour les personnes à risque de forme grave de Covid-19 sont disponibles sur le site du ministère des solidarités et de la santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-la-covid-19/article/personnes-a-risques-reponses-a-vos-questions>

* **Règles de sécurité sanitaire**

Tout le monde est tenu au respect des consignes de confinement. Si vous êtes amenés à vous déplacer pour des courses indispensables, votre activité professionnelle, ou des démarches impératives pour vous ou pour vos proches, pensez à remplir une attestation de déplacement (cf modalités dans la rubrique «Services au public»).

Rappel des gestes barrière:

- Garder une distance d'un mètre dans l'espace publique
- Se laver les mains très régulièrement
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Ne pas jeter ses masques usagés sur la voie publique

* **Consultations médicales**

Les consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés sont possibles. De la même manière, il est possible de sortir pour acheter des médicaments.

* **Médicaments**

- Coordonnées des pharmacies du territoire :

Pharmacie des Thermes à St Antonin NV : 05 63 30 60 94 / eurlpdt@perso.alliadis.net

Pharmacie du Pays Cordais à Cordes sur Ciel : 05 63 56 00 10 / officine@pharmacie-cordes.fr

Pharmacie des Senteurs à Castelnau : 05 63 33 10 19 / pharmaciedessenteurs@gmail.com

Pharmacie Sidobre à Montricoux : 05 63 67 20 52 / pharmacie-montricoux@orange.fr

- **A Penne**, un service de portage de médicaments à domicile est en place depuis plusieurs années. Vous pouvez le contacter au 06 43 35 13 75 dès que vous en avez besoin, le service est assuré une fois par jour (merci d'anticiper vos besoins). Voici un rappel de son fonctionnement :

.en cas de renouvellement de traitement : contactez votre pharmacie habituelle (qui a votre ordonnance) et le service de portage de médicament qui se chargera de récupérer le traitement et de vous le déposer chez vous.

.en cas de nouvelle ordonnance : faites envoyer par votre médecin ou envoyez vous-même l'ordonnance à votre pharmacie par courriel et prévenez le service de portage de médicament qui vous le déposera chez vous.

* **Services infirmiers**

- Cabinet de Saint Antonin : 05 63 68 21 26.

- Cabinet de Penne : Agnès Plantade et Christine Audebeau : 05 63 40 82 43. Ce numéro est muni d'un transfert d'appel vers les portables des infirmières qui sont donc toujours joignables . Il suffit de laisser un message si il n'y a pas de réponse directe. Elles sont disponibles pour les soins, la prévention mais aussi les conseils.

- Cabinet de Cordes: 05 63 47 76 84.

* **Tests Covid 19**

- Les tests covid 19 peuvent être réalisés à domicile par les infirmières, sur présentation d'une ordonnance médicale ou d'un SMS de l'ARS si vous êtes cas contact déclaré : le PCR (résultat sous 24h à 48h) ou, à partir du 7 novembre, pour certaines personnes vulnérables ayant des symptômes, le test antigénique (résultat sous 30 mn).

- Les tests virologiques (RT-PCR) sont réalisables aussi sans ordonnance et pris en charge intégralement par l'Assurance Maladie. Afin d'alléger les files d'attente, il est conseillé, avant de se rendre au laboratoire, de remplir le formulaire téléchargeable : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/formulaire_patient_labo_covid_v1.0.pdf

Pour effectuer un test, vous pouvez vous rendre :

- Biofusion à Caussade, sur rendez-vous (Tel : 05 63 65 08 08, du lundi au vendredi de 11h à 12h.
- Drive LBM Biofusion à Montauban, sans rendez-vous, du lundi au vendredi de 10h à 15h et le samedi de 10h à 12h. Adresse : Site Pont de Chaume - 43, rue des Arts (parking du personnel)
- Drive LBM Cerballiance à Montauban, sur rendez-vous (tel : 05 63 93 34 55). Adresse : 59, avenue Charles de Gaulle.
- Biofusion à Montauban, sur rendez-vous (tel : 05 63 22 29 99). Adresse : 330 Avenue Marcel Unal.
- Centre de Dépistage des 3 Tarn, avec ou sans rendez-vous (tel : 06 08 88 85 47), du lundi au vendredi de 9h à 11h30. Adresse : 10, rue des 3 arn
- Drive Eurofins Interlab à Albi, sur rendez-vous (tel : 05 63 77 31 60.), du lundi au vendredi de 7h à 18h. Adresse : 6, rue Jacques Monod
- Interlab Eurofins à Albi, sur rendez-vous (tel : 05 63 48 11 00), du lundi au samedi. Adresse : 55 avenue du Colonel Teyssier
- Interlab Eurofins à Albi, sur rendez-vous (tel : 05 63 49 29 00), du lundi au samedi. Adresse : 28, Place Jean Jaurès
- LBM Synlab Occitanie à Albi, sur rendez-vous (tel : 05 63 60 73 34), du lundi au samedi. Adresse : 40 Boulevard de Strasbourg
- Hôpital d'Albi, sur rendez-vous (tel : 05 63 47 44 95), du lundi au vendredi. Adresse : Rue des 3 Tarn
- LBM Synlab Occitanie à Gaillac, sur rendez-vous (tel : 05 63 41 06 06), du lundi au vendredi. Adresse : 1, rue Elie Rossignol
- Eurofins Interlab à Gaillac, sur rendez-vous (tel : 05 63 57 09 72). Adresse : 20, route de Sours.

SERVICES AU PUBLIC

* **Mairie de Penne :**

- Durant le confinement, la mairie reste ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h sauf le mercredi, et le lundi et le vendredi de 14h à 17 h. Prenez soin de téléphoner avant de vous déplacer d'éviter une affluence sur site.
- Une permanence des élus sur rendez-vous se tient tous les matins du lundi au samedi de 10h à 12h.
- Tél : 05 63 56 31 11 /Email : mairiedepenne@orange.fr / Site : <https://www.mairie-penne-tarn.fr/>
- N'hésitez pas à joindre la mairie si vous êtes en difficulté (personne, famille ou entreprise, votre appel sera relayé afin de vous venir en aide.

Pour les entreprises en difficulté, lien pour le déploiement du plan de relance dans le Tarn :

<http://www.tarn.gouv.fr/soutien-aux-entreprises-en-difficulte-a8617.html>

* **France Services du Causse (ex MSAP, Maison de services au public),**

à la Maison du Causse de Vaour

Son rôle est de faciliter vos démarches administratives. Lorsqu'on fait sa demande de retraite, qu'on déclare ses impôts, qu'on fait une demande d'aide auprès de la CAF, de la MSA, lorsqu'on fait sa carte d'identité ou son passeport, sa carte grise, et pour toutes démarches administratives en général, on peut parfois rencontrer des difficultés à comprendre ou à réaliser son dossier. D'autant plus que la plupart de ces demandes s'effectuent désormais sur internet.

Pour vous accompagner au mieux, France Services vous propose :

France Services : Une aide au quotidien

- pour vous informer
- pour vous aider à comprendre et à effectuer une démarche administrative
- pour vous mettre en relation avec les services publics
- pour vous mettre à disposition un scanner-imprimante-photocopieur et ordinateur avec accès internet

France Services : un service social en partenariat avec des assistantes sociales qui assurent des permanences seulement téléphoniques pendant la période de confinement

Si vous rencontrez un épisode compliqué (financier, familial, d'isolement, de perte d'autonomie, de justice, pour un besoin ponctuel ou régulier), Séverine et Ana sont à votre écoute pour vous accompagner à traverser ces difficultés avec ses partenaires (C'Vital, ADMR, conciliateur de justice, défenseur des droits, mission locale, impôts...).

France Services : un relais de proximité pour faciliter le contact avec les structures administratives et sociales

Possibles rendez-vous dans les locaux ou mise en place de rencontres en visio-conférences avec Pôle Emploi, la CPAM, la Préfecture...

France Services : une aide à l'utilisation des outils numériques

Le personnel de la FS vous propose des conseils pour utiliser votre téléphone, votre tablette, pour effectuer vos démarches mais aussi pour vos loisirs (visio avec votre famille, téléchargement d'émissions radio, ...). Ce service est maintenu pendant le confinement, sur rendez-vous.

Séverine Touzet et Ana Ravat vous accueillent pendant les heures d'ouverture de France Services :

Tous les matins de 9h à 12h30, du lundi au vendredi et les après-midi de 13h30 à 17h30, les mardis et jeudis

Des exemples de démarches pour lesquelles France Services peut vous accompagner

Infos salariés : Conserver ses droits à la Formation

La réforme de la formation professionnelle permet de consulter chaque année ses droits à la formation en-dehors du temps du travail ou pendant le temps de travail (sous réserve d'accord de l'employeur). Mais, **les droits individuels formation (DIF) créés avant décembre 2014, ne sont pas encore pris en compte** dans le nouveau système de calcul des droits à la formation.

Pour conserver ces droits, **les personnes qui avaient créé des droits individuels à la formation au 31 décembre 2014**, doivent effectuer une démarche avant le 31 décembre qui consiste à saisir son solde d'heures DIF.

Pour cela, les salariés doivent :

- ouvrir leur espace sur <https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/>

- inscrire leurs heures DIF cumulées au 31/12/2014, qui sont indiquées soit sur leurs fiches de salaire soit sur leurs certificats de

travail, selon qu'ils étaient ou non en emploi à ce moment-la : toutes les situations sont détaillées ici

<https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-public/comment-saisir-et-utiliser-mes-heures-dif>

Une fois cette démarche effectuée, **les droits à la formation cumulés depuis cette date s'ajoutent automatiquement à leur compte**. Sans cette démarche, les heures DIF seront perdues.

Remboursement des frais des salariés travaillant en télé-travail, par leur employeur

L'URSSAF rappelle que peuvent être remboursés :

.Les consommables : Les ramettes de papier et les cartouches d'imprimante.

.Une part du coût du logement si 10% au moins de la surface est utilisée pour le travail, les frais de chauffage, d'électricité.

.L'équipement matériel nécessaire au poste de travail (moitié de l'investissement remboursé).

* **Ouverture de l'agence Postale à Penne, du lundi au vendredi de 9 h à 12 h**, Mise à disposition d'une connexion wifi gratuite et d'un îlot informatique relié à internet. Wifi possible aux heures de fermeture en extérieur. Tél : 05 63 56 36 68

Ouverture de l'agence Postale à Vaour, du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30

* **Ouverture des déchetteries aux horaires habituels**

* **Attestations de Déplacement pendant le confinement**

S'il ne vous est pas possible de télécharger ces documents, ils sont à votre disposition sur demande, à France Services (ex MSAP) ou à la mairie de Penne, aux heures d'ouverture en prenant RV.

Attestation de déplacement électronique

Si vous souhaitez obtenir une attestation de déplacement en version numérique, c'est possible.

A partir de votre téléphone.

- Remplissez en ligne votre attestation sur media.interieur.gouv.fr/deplacement-covid-19/

Choisissez un motif de sortie. Puis cliquez sur « Générer mon attestation »

Récupérez le document PDF ainsi généré dans vos téléphones, en tapant sur l'icône "fichiers" puis en ouvrant le dossier "documents" ; ou dans l'icône "Téléchargements".

- Ou téléchargez l'application « TousAnti Covid ».

Attestation de déplacement pour les personnes qui présentent un handicap

Une version simplifiée de l'attestation de déplacement dérogatoire que peuvent utiliser les personnes qui présentent un handicap, est téléchargeable sur smartphone ou sur ordinateur à l'adresse :

<https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/attestation-deplacement-falc.pdf>

Attestation de déplacement professionnel

Pour un déplacement entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, l'employeur doit remettre à son salarié ou agent une attestation permanente de déplacement domicile-travail. Pour la télécharger :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R57405>

* **Permanence téléphonique du Planning Familial**

Écoute sur les questions des relations amoureuses et sexuelles, de contraception, IVG, un numéro national :

0 800 08 11 11 .

* **Lutte contre les violences conjugales**

Point d'accueil local à France Service, à Vaour.

Dispositif dans le Tarn :

Aide aux victimes de violences par le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles. Permanence juridique et psychologique du service d'aide aux victimes de violences, du lundi au vendredi : 07 68 33 78 99 CIDFF.TARN@wanadoo.fr

Dispositifs nationaux :

- Pour toute situation de danger grave et immédiat, il faut impérativement contacter les services de police et gendarmerie : le N°17 de Police secours.

- Pour les femmes victimes de violence : le numéro de téléphone 39 19 - avec de nouveaux horaires du lundi au samedi de 9h à 19h pour une aide et des conseils, garantis par l'anonymat.

- Pour les enfants en danger ou en risque de danger : le numéro de téléphone 119, ouvert 24h sur 24h, 7 jours sur 7.

Il est aussi possible de signaler toute violence sur la plateforme : www.arretonslesviolences.gouv.fr

* **Permanences téléphonique - Soins psychiatriques**

- Permanence d'écoute psychologique Occitanie, tous les jours sauf le week-end, de 8h30 à 18h30 : 05 34 39 33 47

- Centre Médico-Psychologique de Carmaux : 05 63 36 89 09

- Urgences Psychiatrique d'Albi Le Bon Sauveur : 05 63 48 49 50

- Ou contacter votre médecin généraliste .

SOLIDARITÉ

* **Le fil de Familles Rurales du Causse n'est pas rompu**

En cette période de reconfinement, on a parfois envie de discuter avec quelqu'un d'autre que ses enfants, son chat, son compagnon, ... Si vous avez envie de recevoir un coup de fil, de temps en temps, pour échanger, discuter, vous changer les idées : contactez-nous, et l'un de nos bénévoles vous téléphonera dans les meilleurs délais.

Tel : Association Familles Rurales du Causse 07 86 90 12 21 / 05 63 56 39 29

Si vous êtes disponibles pour passer des coups de fil régulièrement aux personnes isolées, pour proposer une initiative, pour être personne ressource en relation avec l'Association Familles Rurales du Causse, contactez : 07 86 90 12 21 / 05 63 56 39 29

Les salariées de France Service sont à votre écoute si vous avez besoin d'un coup de main, si vous recherchez de l'aide, si vous avez besoin d'un transport pour faire vos courses, aller à un RDV, à la pharmacie ou vous faire livrer vos médicaments, elles vous mettront en contact avec les personnes disponibles pour vous apporter une réponse adaptée. Contact : 05 63 53 98 38 (voir horaires plus bas).

Le cadeau

Familles Rurales lance un projet de mise en lien artistique, en partenariat avec les associations du Causse. L'objectif : offrir des numéros filmés, des chansons, des textes, des dessins, à des personnes à qui un petit temps de fantaisie, de légèreté est un besoin de première nécessité. C'est pourquoi l'association lance un double appel :

- Appel à don d'un peu de leur créativité à tous les artistes qui souhaitent participer

- Appel à toutes les personnes qui souhaitent faire une surprise à un de leur proche

Contact : Djamilia 06 25 31 43 68

*** Collecte de sang**

Les donneurs ont le droit de se déplacer pour faire un don car les besoins sont très importants mais la prise de rendez-vous doit être privilégiée : <https://bit.ly/2VkJOnYi> / 08 00 97 21 00

Établissement Français du Sang d'Albi - 8 Avenue Maréchal de Lattre de Tassigny 81000 Albi (accès Via le Parking de l'Hôtel Campanile).

Tous les mardis et jeudis de 11h à 13h30 et de 14h30 à 19h

Pour savoir si vous êtes apte à donner : <https://dondesang.efs.sante.fr/puis-je-donner>

*** Collecte et distribution d'aliments sur le Causse**

Association Ancrage de Gaillac et un collectif d'habitants du Causse

À l'initiative de l'association Ancrage, des habitant.e.s de Vaour et alentours organisent une récolte de produits alimentaires et de première nécessité : ils peuvent être déposés dans des caisses mises en place à l'épicerie Ellipse. Les distributions ont lieu tous les mercredis soirs, à Gaillac. Elles sont ouvertes à toutes les personnes en ayant besoin, sans justificatif. A la demande d'habitants du Causse, il est possible de mettre en place une distribution, à proximité.

NB : L'association Ancrage recherche des bénévoles pour collecter les produits, les transporter, accueillir le public lors des distributions... Contact : Yehoram 07 50 92 64 41.

CULTURE

*** Médiathèque Noël Richard**

Comme lors du premier confinement, la médiathèque propose à partir du jeudi 12 nov, aux horaires d'ouverture habituels, un service à la fenêtre. En l'absence de catalogue sur internet, le choix des documents se fera sur place, en tenant compte des désirs des lecteurs. Vous pouvez aussi prévoir et envoyer un mail à Catherine, avec des pistes de recherche... Pas d'inquiétude, ça marche !

Mercredi de 10h - 12h & 15h - 18h, jeudi 10h - 12h30, samedi 16h - 18h .

Infos : 05 63 45 01 84 / 06 31 13 34 77 / mediatheque@vaour.net

*** Bdtèk, à Vaour**

Vous pouvez retirer des BD à la Bdtèk autonome, située à la Maison du Causse. Il est facile de s'inscrire. Adhésion : 5€. Attention, règles à suivre pendant le confinement (nettoyage des mains, mise en « quarantaine » des livres rendus)

*** Les infos de Penne Mirabilia Museum**

Si vous souhaitez recevoir les mails d'infos poétiques, artistiques, historiques... de l'association Penne Mirabilia, il vous suffit d'en envoyer la demande à Ariane à l'adresse associationpennemirabilia@gmail.com

*** Double Appel de PCV "Mémoire et Témoignages"**

Patrimoine et Culture en Vaourais

Petit saut dans le temps : 1986 Premier Festival du Rire à Vaour ; 1995 Projet de décoration intérieure de l'église par Pôl Roux ; 2000 Expositions à Cordes et Vaour Accueil mitigé et hostile ; 2019 Les tableaux de Pôl Roux sortis d'un hangar, donnés à la Marie de Vaour reviennent définitivement dans l'église, bientôt rejoints par d'autres.

Afin de mieux comprendre l'inspiration de Pôl Roux, PCV propose de retrouver l'atmosphère qui régnait à Vaour dans ces années 1990 - 2005. Pour cela, l'association lance un double appel :

- Appel à témoignages aux personnes ayant des anecdotes , des souvenirs, qui pourront être recueillis oralement.

- Appel à tous ceux qui ont des tableaux, dessins, vitraux ou autres objets créés et donnés par Pôl Roux. Pour permettre d'en dresser une collection, envoyez une photo JPG ou proposez une visite photo aux membres de PCV.

Contacts : contact@pcenvaourais.fr / 06 26 27 80 82 / 06 52 04 13 74

*** Actualités de « Jur », artistes de Vaour**

Derniers clips : « Tout a changé » <https://www.youtube.com/watch?v=NUQXs44f9y0>

« En stationnaire » https://www.youtube.com/watch?v=JA_ROr18hWU

Super chronique musicale à propos de leur dernier album « Sangria », sur France Inter : www.franceinter.fr/emissions/la-chronique-de-melanie-bauer/la-chronique-de-melanie-bauer-02-novembre-2020

* **Commande de Livres au Tracteur Savant, à Saint Antonin**

Pour soutenir la librairie la plus proche, il est possible de :

- commander vos livre par email letracteursavant@gmail.com ou sur le site www.placedeslibraires.fr
- ou par téléphone 07 82 55 72 27

- de les retirer à la librairie du mardi au samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h30 et le dimanche de 10h à 13h.

Bientôt des conseils de lecture, sur demande, par mail. En attendant, vous pouvez consulter les précédents coups de Tracteur sur le site de la librairie www.letracteursavant.com

* **Ressources locales en ligne sur la Permaculture**

Plein d'infos, plein d'idées pour votre jardin, grâce aux émissions

- Sur la chaîne youtube du Jardin d'Emerveille, de Vaour : https://www.youtube.com/results?search_query=jardin+d+%27emerveille
- Sur CFM, « Permaculturellement » proposée par des jardiniers du territoire : <https://cfmradio.fr/emissions/permaculturellement/>

* **Ouvrage en ligne "Grésigne, histoire d'une forêt convoitée"**

Cette forêt sauvage aux ravines profondes, lambeau de la forêt hercynienne, fut une forêt celtique puis gallo-romaine. Elle a été ensuite la forêt des manants venant y exercer leurs droits d'usage, en même temps que la forêt des verriers et, plus tard, celle où les maîtres des forges de Bruniquel venaient s'approvisionner en bois de chauffe pour fondre le minerai de fer.

Enjeu local majeur, réformée à deux reprises, la Grésigne a été davantage un facteur de division pour les communautés riveraines qu'un facteur de rassemblement. Devenue aujourd'hui une forêt péri-urbaine au nord du pays toulousain, utilisée comme lieu de loisirs, elle est appelée à participer à de nouvelles fonctions, tout aussi précieuses pour la population des villes voisines que le furent les diverses utilisations du bois dans la civilisation rurale et agricole passée.

Ouvrage publié en 1999 et épuisé dans sa formule papier, aujourd'hui uniquement disponible sur internet en version corrigée et augmentée : <https://histoireforetgresigne.art.blog/articles/articles-2/>

Son auteur, Claude Bouyssières, ancien élu local, est né à Montrosier

* **"C'est dingue", Émission d'nfo locale de CFM, du lundi au vendredi, de 17h30 à 19h**

Une heure et demie d'interviews et reportages avec l'ensemble des rédactions locales de CFM. Un invité "fil rouge" donne une interview en 4 épisodes... de la bonne musique, de la bonne humeur, et des cadeaux ! Fréquence sur le Causse : 94.7.

* **France Culture**

France Culture propose des lectures, des émissions culturelles, des fictions, des documentaires, en direct sur 95.7 sur le Causse ou en réécoute sur leur site ... de quoi s'évader sans bouger de sa maison.

* **Films en accès gratuit**

Les sites d'Arte et de France Télévision proposent de nombreux films, documentaires, séries, gratuitement, en ligne.

ALIMENTATION

* **Épicerie de Penne**

Mardi, vendredi, samedi, dimanche de 8h45 à 13h et de 16h30 à 19h15; mercredi et jeudi de 8h45 à 13h.

Infos : Tel : 05 63 53 97 82

* **Le Restaurant Bar La Terrasse** est fermé mais un service « bouteilles de gaz » et tabac est mis en place tous les jours de 10h à 12h sauf le mercredi et le jeudi. Il suffit de sonner (à gauche de la porte) pour être servi.

* **L'Épicerie de Stéphane, à Vaour**

Ouverture aux horaires habituels : mardi à samedi 7h30 - 12 h 30 et 17 h - 19h30, dimanche 8h30 - 12h30, dans le respect des normes sanitaires en vigueur. Pas de livraisons. Infos : 05 63 56 34 40

* **Épicerie bio Ellipse, à Vaour**

Ouverture aux horaires habituels : du lundi au samedi de 10 h à 13 h et de 14 h à 19 h 30), dans le respect des normes sanitaires. Infos : 05 63 56 03 18

* **Marché de Vaour, le jeudi matin**

Pizza, viande, miel, fromages, fruits et légumes, sushis, légumes locaux bio. Gel hydroalcoolique à disposition pendant le marché. Port du masque obligatoire.

* **Poissonnerie**

Livraison hebdomadaire de poisson sur la place de Vaour. Réservation : La Marée Quercynoise 06 70 52 00 63.

* **Restauration à emporter**

-Le Moulin de Varen propose des plats à emporter une fois par semaine: le samedi.

Menu publié le mardi sur Facebook, affiché à l'épicerie de Vaour, à l'épicerie de Penne, à la Maison du Causse. Commande jusqu'au jeudi 15h, par téléphone en laissant un message au 05 63 65 45 10 ou par mail sereneaccueil@outlook.fr

Récupération le samedi à Penne, devant l'épicerie: 17h-17h30 et à Vaour, devant le garage: 18h30.

-Lin Dim Sum, traiteur produits cantonnais : plats cuisinés à emporter sur le marché de St Antonin, le dimanche matin.

* **La Familia - François Thomas - Le Pouxet à Vaour**

Cochons gascons bien élevés ! en colis de viande fraîche, charcuterie sèche, conserves : pâtés, rillettes, jambonneau... Vente à la ferme sur rendez-vous, livraison à domicile. Contacts : 06 82 20 37 65 / lafamilia81@yahoo.fr

* **La Ferme de Can de Chantal et Jean-Pierre Maffre - Penne**

Viande bovine limousine, découpée et conditionnée en colis de 5 ou 10kg.
Contacts: 06 37 44 48 32 / 06 86 43 48 04

* **La Ferme de Serène - Eric Bessière – Vaour**

Bœuf et veau découpés et conditionnés en colis de 5 kg ; selon possibilités et sur commande : langue, joue, cœur, rognons, steaks hachés, foie, filet. Contacts : 05 63 56 03 06 / lafermedeserene@orange.fr

* **Légumes de Roland Leeman**

Commande de légumes sur <https://lejardindenbas.com/> Commandes jusqu'au mardi et vendredi. Récupération des commandes au jardin le mercredi et le samedi matin. Adresse : Route de Cordes, à Campagnac. Tous les jeudis matin, au marché de Vaour.

* **Les Conserves de Garrissou - Julien Dibouzeyde et Jonathan Renard - Garrissou à Penne**

Conserves artisanales et salaisons, à partir de produits fermiers locaux, essentiellement canard gras et porc noir gascon. Confits, foie gras, pâtés et autres charcuteries en boîte, magret séché, noix de jambon, plats cuisinés, ... Vente sur place (rendez-vous par téléphone) ; épicerie de Penne ou site internet.

Contacts : 06 76 61 94 19 / contact@lesconservesdegarrissou.fr / www.lesconservesdegarrissou.fr

* **La Ferme du Bouysset - Thomas Gingue et Antoine Jadelot - Le Bouysset à Penne**

Fromages et yaourt de brebis, au lai cru. Labels Bio et Naure et Progrès. Vente à la ferme possible sur rendez-vous (commande par mail), Marché bio de St Antonin du jeudi soir, Epicerie de Penne, Ellipse à Vaour et Terra Local à Gaillac. Contacts : 06 28 35 98 50 / fermedubouysset@gmail.com

* **Fromagerie du Pic - Penne**

Vente sur place jeudi de 14h à 17h et vendredi 9h à 12h30 et à l'épicerie de Penne.
Infos : www.fromages-de-chevre.fr/fromagerie-le-pic/page/la-boutique

* **La Ferme des Amis - Vaour, route de Gaillac**

Vente de confitures et d'oeufs. Vente à l'Epicerie de Vaour, au marché de Vaour ou commande à récupérer à la ferme.
Tel : 05 63 56 39 71

* **Ulysse Boulanger - Vaour**

Pain sur commande à récupérer au fournil, au Muret, à Vaour. Tel : 06 66 97 09 35. Vente à l'Epicerie de Vaour et Ellipse.

* **Christian Dalla Costa - Haute Serre à Penne**

Miel d'acacia, de châtaignier et toutes fleurs. Vente à la ferme, Epicerie de Penne et Ellipse à Vaour.
Tel : 05 63 53 11 37.

* **Les Ruchers de la Boissonade - Lucie Kopping - Roussergues à Penne**

Miels et produits de la ruche. Vente en boutique à la ferme, sur rendez-vous et au marché de Vaour.
Tel : 06 09 79 11 98

* **Pizza Denis Crouzet**

Le jeudi au marché de Vaour une semaine sur deux, le vendredi au marché de Montricoux. Possibilité de retrait le vendredi soir à l'épicerie de Penne en téléphonant le matin au: 06 23 06 74 06

* **O'meloko**

Plateforme internet de vente en circuit court créée par des paysans et artisans du pays cordais et alentours. Ils proposent : viande, volailles, légumes, fromages, pâtes, miel, vins... Pour faire vos commandes : <http://www.omeloko.fr> . Livraison Vaour et Tonnac.
Contacts : Hélène 06 76 13 81

* **Les Jardins des Gorges de l'Aveyron, Chantier d'insertion par le Maraîchage bio - Féneyrols**

Une entreprise d'insertion fondée sur la conviction que la lutte contre l'exclusion est l'affaire de tous. Chaque année, une trentaine d'aides-maraîcher-e-s- sont salariés aux Jardins.

Des paniers de légumes bio sont livrés à Vaour, tous les mardis, au Muret. L'adhérent choisit la taille de son panier : petit panier 9,50 €, grand panier à 15 €. Livraison d'oeufs sur demande. Possibilité d'annuler un panier sur simple demande, 48h avant la livraison.

Adhésion annuelle pour participer à la démarche d'économie sociale et solidaire de l'association : 28€.

Infos: 05 63 30 94 37 / cocagne82@gmail.com

***Drive Sedona bio Caussade** : <http://www.sedona.bio/caussade>

Lettre d'info réalisée par Familles Rurales du Causse avec la participation de la Mairie de Penne

Pour recevoir régulièrement des infos du Causse par mail, contacter : afrv@vaour.net

Pour toute info 07 86 90 12 21