

Juin 2022

Lettre d'infos N°9



Conseil municipal, Jeunes,
Ainés, Communication, Achats
groupés, Environnement...



Bilan des travaux



Toutes les informations sur
<https://larochejaudy.bzh>



YouTube



MOT DU MAIRE



Nous voilà aux portes de l'été, synonyme pour beaucoup d'entre nous, de moments de détente en famille, entre amis, ou encore lors des différentes animations et manifestations culturelles ou sportives proposées sur notre territoire.

Je vous incite à mordre à pleines dents dans ces instants de convivialité qui permettent à chacune et chacun d'entre nous d'oublier un peu, beaucoup ou passionnément un quotidien parfois anxiogène.

Nous allons donc pouvoir chanter et danser tout l'été en espérant ne pas se retrouver fort dépourvus à la bise revenue ! Pour se faire, concernant le côté festif, la commune organise de nombreuses manifestations et soutient les associations en ce sens par le biais de subventions et/ou de prêts de matériel et de salles.

Concernant le pouvoir d'achat, nous proposons des achats groupés, des aides à la transition énergétique, de participations pour les mineurs pour les voyages scolaires ou pour les activités culturelles et sportives ... Dès la rentrée, nous serons force de proposition pour vous aider au quotidien.

Pour rappel, nous nous sommes opposés à l'augmentation de la taxe foncière au sein de la communauté de communes mais n'avons malheureusement pas été suivis par la majorité des communes.

Nous aurons l'occasion d'échanger collectivement sur tous ces sujets à l'automne lors de réunions citoyennes participatives.

D'ici là, portez vous bien, dansez, chantez, festoyez avec modération et surtout soyez heureux ! Je conclurai mon propos par cette citation de Paul Perreault : « Pour être heureux, il ne faut pas trop chercher le bonheur. Il faut le prendre quand il passe, le vivre pleinement et surtout ne pas penser que cela ne dure qu'un instant ».

Bien à vous,

Jean-Louis Even,
Maire de La Roche-Jaudy.



L'info locale

Permanences du Conciliateur de justice

La conciliation permet de trouver une solution amiable pour régler un différend. C'est un moyen simple, rapide et gratuit de venir à bout d'un conflit en obtenant un accord amiable sans procès avec un conciliateur de justice assermenté. Il peut intervenir sur les litiges tels que les relations entre bailleurs et locataires, litiges de la consommation, problèmes de copropriété, litiges entre commerçants, troubles du voisinage, litiges relevant du droit rural... La conciliation ne concerne pas les litiges d'état civil, de droit de la famille, de conflit avec l'administration.

Présent chaque 1er mercredi du mois, de 9h30 à 12h,

à la mairie déléguée de La Roche-Derrien.

Exclusivement sur RDV, par téléphone au 02 96 91 36 31 et/ou auprès de l'accueil de vos mairies.

Été 2022 : mercredi 20 juillet et mercredi 17 août.



Forum des Associations de La Roche-Jaudy

Samedi 3 septembre, de 9 h à 12 h, à la salle des fêtes de Pommerit-Jaudy.

Les associations peuvent se renseigner et s'inscrire aux accueils des mairies déléguées avant le 26 août.

Coat Nevez à

Pommerit-Jaudy. Le 10 juillet 2022, à 10 h 45. Se souvenir des morts au combat à Coat Nevez.



Porte-drapeaux, Amis de la Résistance, élus et habitants se retrouvent, comme chaque année, unis devant la stèle pour se souvenir du maquis qui délivra Lannion, un mois après les combats de Coat Nevez en 1944. Vous êtes toutes et tous les bienvenus.

Placés sous le commandement de Corentin André (capitaine Maurice), 120 maquisards s'étaient installés à proximité de la ferme de Coat Nevez, lorsqu'ils furent attaqués le dimanche 9 juillet 1944, par des soldats allemands. Après de violents combats où ils infligèrent de lourdes pertes à l'ennemi, ils se replièrent, perdant huit camarades : Octave Desiles, Laurent Goavec, Alphonse Le Bris, Pierre Leclerc, André Lintanff, Gabriel Ollivier, François Richard, Amerigo Zuliani et le garçon de ferme, René Anthoine.

Une stèle, inaugurée le 2 septembre 1945, rappelle le sacrifice de ces combattants. Cette stèle vient d'être restaurer par la commune en 2022.

CONSEIL MUNICIPAL DU 17 JUIN



Délibération

—> Effet

Opération Argent de poche	Validation par le Conseil Municipal. Voir page 5.
Désignation d'un élu référent sécurité routière	Jean-Marc Henry est nommé élu référent « sécurité routière » sur la commune de La Roche-Jaudy.
Vote des comptes de gestion	Vote du compte administratif établi par la mairie pour l'année 2021. Il dégage un excédent de fonctionnement de 544 445,91 €, dont 101 200 € sont conservés en fonctionnement et 443 245,91 € affectés à l'investissement. La section investissement est excédentaire de 1 297 891,25 €.
Remise gracieuse	Vote d'une remise gracieuse de dette à la demande du CCAS.
Subventions aux associations	Vote d'une subvention de 800 € au club de Kayak pour une opération humanitaire dans le cadre du conflit en Ukraine.
Garantie d'emprunt Park Person	Vote d'une garantie d'emprunt dans le cadre de l'opération de lotissement Park Person.
Compte rendu annuel à la collectivité Park Person	Vote du compte-rendu annuel dans le cadre du lotissement Park Person.
Plan et tarif du lotissement Anjela Duval	Approbation du plan définitif et du règlement du futur lotissement Anjela Duval par le conseil Municipal. Il comportera sept lots allant de 557 m ² à 1 096 m ² qui seront proposés au tarif de 60 € le m ² . Voir page 9.
Aménagement rue du Chef du pont	Présentation des aménagements prévus rue du Chef du Pont, avant rencontre avec les riverains.
Point travaux	Point sur les travaux en cours à La Roche-Jaudy. Les aménagements paysagers sont à terminer côte de Bellevue, rue de l'Armor, rue du Stade ainsi qu'au quai des Goémoniers. Un chemin a été ouvert derrière le refuge SPA du Leydour. La consolidation de la falaise du Calvaire avance. La toiture des garages de la placette du Pilon sera changée. Le réaménagement du parking du cabinet médical sera effectué. La cloche de l'église Saint-Pierre sera présentée à la population à son retour et les résultats de l'étude de l'église Saint-Maudez sont attendus pour début juillet.
Point aide à la transition énergétique	Point sur l'aide à la transition énergétique offerte à la population. Voir page 11.
Motion de soutien	Contre la fermeture de classes au Collège Ernest Renan.



COMMUNICATION

Restons connectés...

La Roche-Jaudy dans votre poche

Aujourd'hui en France, plus de 55% de la navigation internet est effectuée via un smartphone et 77% des Français en possèdent un. La Roche-Jaudy a décidé de s'adapter afin que les habitants et les visiteurs puissent accéder aux informations de leur commune préférée via une interface adaptée à ces nouveaux usages.

Pour se faire, les élus ont fait appel à une entreprise bretonne basée à Vannes. La société Imagina développe une application universelle permettant aux collectivités de gérer facilement le contenu des informations sans avoir besoin de compétences en développement d'application mobile. Ainsi, à partir de fin juin, La Roche-Jaudy sera accessible dans l'application « Imagina » et disponible sur iPhone et smartphone Android.

Dans cette application, les élus ont essayé de centraliser au mieux toutes les informations de la commune tant pour les habitants que pour les visiteurs. Vous y trouverez les derniers « Flash Infos », les N° de téléphones utiles, des renseignements pour les écoles et autres services, la liste des associations, les commerces, le planning des festivités, des parcours de randonnées ou plus sportifs, le tout sur un plan pour se repérer plus facilement. Le but est d'offrir un seul point d'entrée avec toutes ces informations via une interface facile d'accès et pensée pour le mobile.



Une erreur ? un oubli ? Merci de nous le signaler par mail à accueil@larochejaudy.fr.

Télécharger Imagina en scannant ce code QR



Ville de La Roche-Jaudy



POUR LES MOINS JEUNES ET LES ANCIENS...

Après-midi Ciné et jeux au programme

Le 6 juillet, à partir de 14 h, les élus proposent aux moins jeunes et aux aînés un après-midi **Cinéma** où sera diffusé le film «**Indian Palace**». Puis, des jeux de société seront partagés à la salle des fêtes de La Roche-Derrien.

L'après-midi se terminera par un goûter « comme il se doit » avec un temps d'échange « en toute convivialité » avec les élus, les membres du CCAS et le personnel communal en charge des aînés et des jeunes.

Pré-inscription au 02 96 91 36 31.
Possibilité de transport à la demande.

Synopsis

«**Indian Palace**» - Quitter la grisaille, se mettre à l'abri des croqueurs d'héritage, réduire ses dépenses... chacun de ces retraités britanniques a ses raisons de se laisser convaincre par une publicité vantant un hôtel spécial seniors en Inde et de s'éloigner de l'Angleterre. Las, à l'arrivée, ce n'est pas un palace qu'ils découvrent, mais une pension vétuste que son gérant veut relancer.



JEUNESSE



Mission Argent de poche

Les missions « Argent de poche » permettent aux jeunes une première approche du monde du travail, en s'impliquant sur leur territoire dans le cadre d'un dispositif simple. Elles leur permettent également de tester un projet professionnel et/ou de découvrir un métier.

Les missions « Argent de poche » créent la possibilité pour des adolescents d'effectuer, durant les vacances scolaires, des petits chantiers de proximité (½ journée) concourant à l'amélioration de leur cadre de vie. En contrepartie, les jeunes reçoivent une indemnisation par jeune de 15€ par 1/2 journée.

A travers ce dispositif, les jeunes s'impliquent dans leur commune. Les missions « Argent de poche » permettent de sensibiliser les jeunes au respect des biens communs et de modifier leur regard sur l'action publique en renforçant leur sens civique. Elles participent ainsi à la lutte contre les incivilités.

Inscription jusqu'au 27 juin
sur le site

www.lannion-tregor.com
Rubrique Jeunesse

Réunion d'informations le mardi 5 juillet à 18h30 à la Salle des Fêtes de La Roche-Derrien (uniquement pour les jeunes inscrits via le formulaire sur le site de LTC, ces derniers recevront une invitation).

Les missions proposées : Doivent être adaptées au savoir-faire des adolescents ; Doivent répondre à un objectif de service public ; Peuvent être à l'initiative de la commune ou des jeunes ; Doivent être encadrées par un agent communal clairement identifié.

L'encadrant assure la sécurité des adolescents. Ces chantiers s'adressent aux adolescents de 14 à 17 ans. Une mixité sociale et l'égalité filles/garçons seront recherchées.

PASS'JEUNE

Le Pass'jeune se poursuit sur l'année 2022-2023 !

La commune offre une subvention de 25 € à tous les jeunes de moins de 18 ans pour une adhésion à une association culturelle ou sportive ou d'un club de sport. Dans la limite de deux adhésions par personne, soit maximum 50 €. La subvention peut être versée à la famille ou directement à l'association ou au club. Formulaire disponible sur le site de La Roche-Jaudy.

Fête dédiée à la Jeunesse

BILAN DES TRAVAUX



Bâtiments



L'ensemble des services techniques est dorénavant regroupé sur la **zone de Kerverzot à Pommerit-Jaudy**.

Les **salles des fêtes de Pommerit-Jaudy** et de **La Roche-Derrien** ont été restaurées.



Au stade de **La Roche-Derrien**, les **vestiaires** de nos footballeurs ont été réceptionnés.



Quatre **logements sociaux** ont été construits au **Prajoù à Pommerit-Jaudy**.



La **chaudière bois** alimentant l'EHPAD et l'école publique de La Roche-Derrien est fonctionnelle depuis l'hiver.



Patrimoine

Le règlement des **cimetières** a été revu et des **cavernes** ont été installées sur Hengoat et Pouldouran ainsi que des jardins du souvenir sur **Hengoat et Pommerit-Jaudy**.

La toiture de l'**église de Pommerit-Jaudy** a été rénovée.



Réfection et mise en sécurité du mur de soutènement de la **motte féodale de La Roche-Derrien** où se situe actuellement la chapelle du Calvaire et où se situait le donjon du château. L'entreprise Lefèvre devrait finaliser les travaux mi juillet.



Restauration de la **Chapelle Saint Jean de La Roche-Derrien** avec LTC et une équipe en insertion du Casci.



La **stèle de Coat Nevez** à **Pommerit-Jaudy** a été changée en raison d'erreurs sur les noms de famille.

Chemins & fossés



Programme de curage des fossés 2021/2022 sur **Pommerit-Jaudy**. En phase d'achèvement (en raison d'un retard de l'entreprise).

Le chemin derrière la SPA a été refait à **Pommerit-Jaudy**.



Chemin de Kermenguy à Pommerit-Jaudy



Réseaux aériens + eaux pluviales

Effacement des réseaux aériens au **lotissement des Sorbiers à La Roche-Derrien**. Des noues ont également été créées pour les eaux pluviales.



Lotissements

Les opérations de lotissements (Park Person à Pouldouran et Les Marronniers à Pommerit-Jaudy) sont finalisées.



Park Person



Les Marronniers

Aménagements urbains

Bancs, aires de stationnement pour cycles, jeux XXL ... ont été installés sur toute **La Roche-Jaudy**.

Etude en cours pour la mise en place d'un **Pump Track** sur l'espace **St Antoine à Pommerit-Jaudy**.





Aménagement du bourg d'Hengoat



Avant



Maintenant



Rue du Stade à Pommerit-Jaudy

Rétrécissement de la chaussée en accord avec le Conseil Départemental, implantation de deux plateaux rehausseurs et limitation de la vitesse des véhicules en zone 30. Les deux arrêts de bus ont également été sécurisés.



1ère Phase—Aménagement de la Rue de l'Armor et de la Côte de Bellevue



Aménagement de l'entrée du bourg de Pommerit-Jaudy et le bas de la rue de l'Armor, afin de sécuriser et de ralentir la vitesse des véhicules. Création d'une voie vélo et d'un cheminement piéton sécurisés.



La **2e Phase** de la Rue de l'Armor devrait débuter au dernier trimestre 2022. Les riverains recevront un plan dans leur boîte aux lettres fin juin.

L'arrêt de car appelé «Rest Izellan » en Pommerit-Jaudy a été déplacé et réhabilité. Rebaptisé « rue de l'armor », une convention a été signée avec la Région afin de percevoir une participation.

Quai des Goémoniers à Pouldouran



En accord avec les Architectes de Bâtiment de France et les services départementaux, un espace de stationnement entre 2 îlots débordant sur la chaussée a été réalisé. Un sens prioritaire de circulation a été instauré afin de ralentir la vitesse des véhicules. Un cheminement sécurisé des deux côtés a été créé. Des plantations sont prévues sur les îlots.

Aujourd'hui

Rue de la Rive à La Roche-Derrien

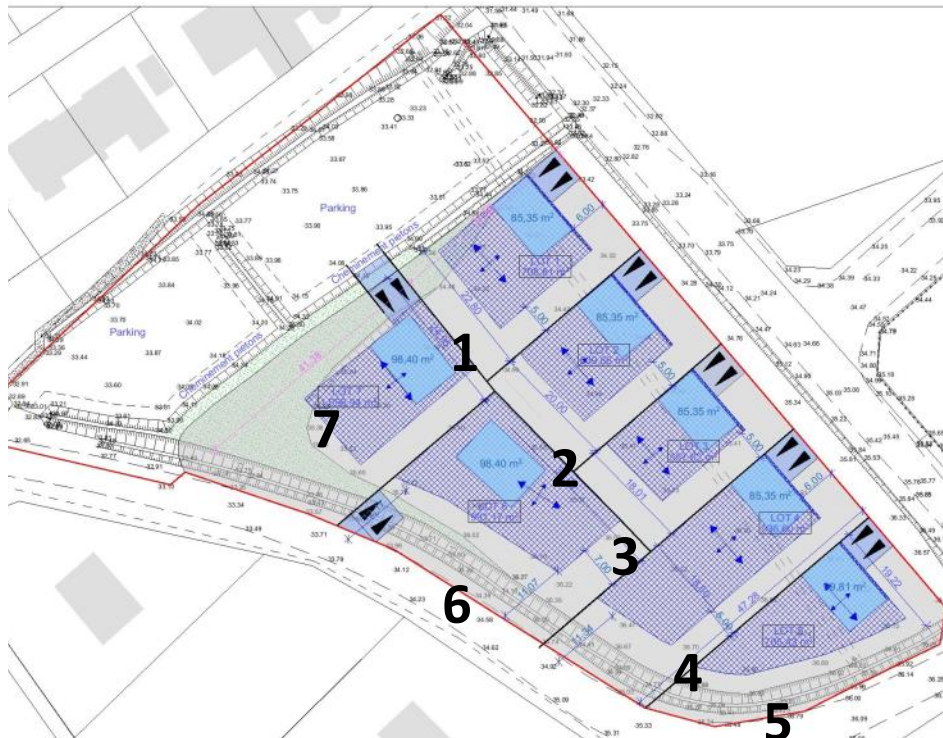


Avant



Lotissement Anjela Duval à La Roche-Derrien

La commune mène actuellement une opération de lotissement à proximité de Kerverzot, nommée « Lotissement Anjela Duval ». Le règlement a d'ores et déjà été approuvé par les élus lors du conseil municipal du 2 juin 2022. Le tarif de vente est de 60 € TTC du m².



* A titre indicatif avant bornage définitif

Lot 1*	708,81 m ²	42 528,60 €
Lot 2*	639,66 m ²	38 379,60 €
Lot 3*	557,62 m ²	33 457,20 €
Lot 4*	936,60 m ²	56 196,00 €
Lot 5*	765,43 m ²	45 925,80 €
Lot 6*	991,17 m ²	59 470,20 e
Lot 7*	1096,94 m ²	65 816,40 €



Le Plantain

Envahissant, le plantain est le cauchemar des jardiniers ! Mais cette "mauvaise herbe" a ses bons côtés. C'est une plante médicinale injustement oubliée dont on redécouvre les propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques.



Le plantain, *stlañvesk en breton*, appelé « oreille de lièvre, herbe à 5 côtes, plantain des oiseaux » est un véritable bienfait de la nature. Au printemps, ses jeunes feuilles tendres donnent un léger goût de champignon aux salades. Ses graines donnent une farine qui sert à préparer des gâteaux. En hiver, elles permettent de nourrir les oiseaux.

Feuilles, racines et graines sont employées comme remèdes, par voie externe ou interne. Connue depuis l'Antiquité, elle faisait autrefois office de panacée contre un grand nombre de maladies.

Les infusions de plantain peuvent apaiser la toux en cas de bronchite, calmer une allergie saisonnière, traiter des aphtes, soulager une conjonctivite, Soigner une petite plaie.

Utilisations culinaires

Les feuilles sont consommées en potage ou salade.

En salade : préférez les jeunes feuilles que vous ajouterez à votre laitue ou à vos endives. Le goût est légèrement amer, avec un petit parfum de champignon.

En légume : il suffit de cuire les feuilles et de les utiliser en soupe (comme pour les orties).

Pesto au plantain lancéolé

Ingrédients

- 2 bonnes poignées de feuilles de plantain lancéolé
- 1 poignée de graines de tournesol (ou de graines de courges, ou des pignons environ 40 g)
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail (ou deux selon votre goût)
- 100g de parmesan
- 20 g de pecorino

Préparation

Faites blanchir les feuilles de plantain coupée en lamelles (cela les nettoiera si vous n'êtes pas sûr de leur provenance, cela les ramollira car elles sont actuellement quand même à maturité et cela fera ressortir leur goût de champignon)

Mixez le plantain, l'ail et les pignons

Ajoutez le sel et le vinaigre balsamique

Ajoutez le parmesan et le pecorino, mélangez bien

Ajoutez l'huile

Vous devez obtenir une consistance épaisse, surtout si vous voulez le tartiner.

Bon appétit !

Marie-France Jégou

Les déchets à ne pas mettre dans vos poubelles !

Les piles, les batteries ou les ampoules : vous pouvez les recycler via des filières spécialisées. Il existe également de nombreux points de collecte dans les supermarchés.

Les médicaments périmés : ils doivent être rapportés en pharmacie, afin d'avoir l'assurance qu'ils soient redirigés vers une filière de destruction spécialisée.

Les déchets d'équipements électroniques : il existe des filières dédiées pour ce type de déchet. Vous pouvez les ramener à un distributeur qui a l'obligation de récupérer votre vieil appareil. Vous pouvez également en faire don à une association, le déposer dans une déchetterie ou dans des points collectes prévus à cet effet. Certains opérateurs mobiles récupèrent en boutique votre ancien téléphone pour le reconditionner ou le donner à une association.

Les huiles alimentaires : elles peuvent être jetées dans votre poubelle ordinaire en petite quantité mais il est préférable de les déposer dans des points de collecte spécialisés.

Les huiles de moteurs et autres huiles de vidange : vous pouvez les jeter dans des points de collecte spécifiques, chez un garagiste ou dans des bacs de collecte dédiés.

Les pneus : ils doivent être ramenés chez un garagiste ou en déchetterie.

En déposant vos déchets au bon endroit, vous contribuez à la protection de l'environnement. Vous contribuez également au bon fonctionnement de vos installations municipales ainsi qu'à la sécurité des employés qui y travaillent.

ACHATS GROUPES



ARMORIC SANTE

A destination de l'ensemble des habitants, retraités, actifs, assurés ou non, un partenariat a été mis en place avec l'association **Armoric Santé Prévoyance**, permettant grâce au groupement d'administrés de proposer des mutuelles bénéficiant d'un tarif négocié. Les élus ont opté pour ce prestataire breton qui est encore plus proche de vos besoins et vous invitons toutes et tous à venir faire ou refaire une étude comparative. Les personnes intéressées peuvent contacter l'Association Armoric Santé Prévoyance : Monsieur K. Mesli

Tél : 07 63 73 36 34

contact@mutuellecommunale.org.

A retenir ! Je prends directement RDV avec l'association. L'association s'occupe de toutes les démarches. Je peux obtenir un gain de 15 à 35%

Aide à la transition
énergétique

Depuis le lancement de l'aide à la transition énergétique, la commune a reçu 25 demandes pour un montant de 4 758 €.

Elles concernent des vélos, des poêles à bois et à granulés, des pompes à chaleur, du double vitrage, l'installation d'une borne de recharge électrique, des conversions au bio éthanol, des scooters électriques dont un scooter médical, remplacement voiture diesel par voiture essence/GPL. Il reste quinze jours pour profiter de cette aide.

BOIS DE CHAUFFAGE

(70% chêne, 30% bouleau/châtaignier) Le choix de la commune s'est concentré sur le service à la population. Pour ce faire, nous faisons appel à un acteur local de l'Économie Sociale et Solidaire. Votre bois sera livré et rangé et vous pourrez bénéficier d'un crédit d'impôts en déclarant le montant de la facture sur votre déclaration d'impôts (service à la personne). Une participation du CCAS de 10% est également possible sur simple demande en Mairie.

Prix de la corde en 33 cm : 270€ - Participation CCAS -27€
Crédit d'impôts -54€, soit **189€**

Prix de la corde en 50 cm : 264€ - Participation CCAS -26,40€
Crédit d'impôts -52,80€, soit **184,80€**

Entreprise **ESAT à Plouisy**. Contact à la mairie au 02 96 91 36 31. Commande possible jusqu'au 15 août 2022. Livraison au fil du temps.

PELLETS (conformité DIN plus)

Comme le bois de chauffage, les élus ont choisi de privilégier le service, la proximité en retenant une entreprise rochoise. Les pellets sont livrés et rangés sur demande (si accès complexe). La facture sera minorée de 10% (participation CCAS) et à régler à la livraison.

Sacs de 15 kg à **4,68 €** (participation CCAS déduite) le sac par palette de 70 sacs.

Entreprise **LEURANGUER à La Roche-Jaudy**. Contact à la mairie au 02 96 91 36 31. Commande possible jusqu'au 15 août 2022. Livraison prévue en septembre 2022.



Montant de l'aide énergétique

300€ si quotient fiscal est inférieur à 1 000€ par mois.

200€ si quotient fiscal est inférieur à 1 400€ par mois.

100€ si quotient fiscal est supérieur à 1 400€ par mois.

Aide possible jusqu'au 30 juin inclus.

Renseignements en mairie au
02 96 91 36 31 ou accueil@larochejaudy.fr



Programme des festivités 2022



Roche-la-Derrien
La Roche-Jaudy

MEA ROCK EN FÊTE!

SAMEDI 20H
CONCERTS
ENR
BAFANG
BASS TONG
FEU D'ARTIFICE

3-4 SEPT 2022

DIMANCHE 14H59
THÉÂTRE DE RUE
NINO COSTRINI
L'OMBRIE SPAGHETTI
LES INVENOUS
APRÈS LA MESSE

COULEURS DE BRETAGNE



LES JEUDIS DU JAUDY
Du 28 juillet au 18 août 2022

CONCERTS
ARTS DE RUE
GRATUIT

28 juillet Pouldour
4 août Hengoat
11 août Paimpont-Jaudy
18 août La Roche-Derrien

POULEZ À FACETTES
BOUM BAL À POULOUZ
THE FORNESCOPIC 9
TOTO BACANA
COURSE UN VESTIRE
CINÉMA BIZICH
DJ HD

Organisés par la municipalité de la Roche-Jaudy - 02 96 91 36 31



FÊTE DE LA MUSIQUE
La Roche-Jaudy
ROCH AR YEODI

LE 18 JUIN

CONCERTS

- Scène ouverte
- Strawfoot
- The Chapes
- DJ Mister Hyde

Place du Martray La Roche-Derrien

Organisés par l'Association des Rock Stars
100 rue de la République - 02 96 91 36 31

LA ROCHE-JAUDY

Fête des Enfants

SAMEDI 9 JUILLET
14 h à 18 h
ESPACE ST SEVIERE
D'AVRIL - JARDIN
ENTRÉE GRATUITE

venez déguisés

SPECTACLE
LE KITTEN HONEY
STANDS DE JEUX EXL
CINÉMA SONSABLE

Organisé par le comité de La Roche-Jaudy

HENGOAT

WE du pardon 9/10 juillet

ANNÉE DE LA BIÈRE

Dimanche 10 juillet



AVEC LA MÉDIEVALE

TY PUCES ROCHOISES

LE 10 JUILLET 2022
À LA ROCHE-DERRIEN

DEPARTS CIRCUITS : MAIRIE, MARTRAY,
BAS DU PONT, CREDIT AGRICOLE



PARDON ET HAD PARDON DE POULDOURAN
Du 6 au 8 août 2022

Concours de boules, fête foraine, jeux pour enfants, jeux traditionnels bretons, concert, bal, Buvette, crêpes.

AVEZ LES MARS DE POULDOURAN ET LA BIÈRE

BIZICH
BIZICH
BIZICH