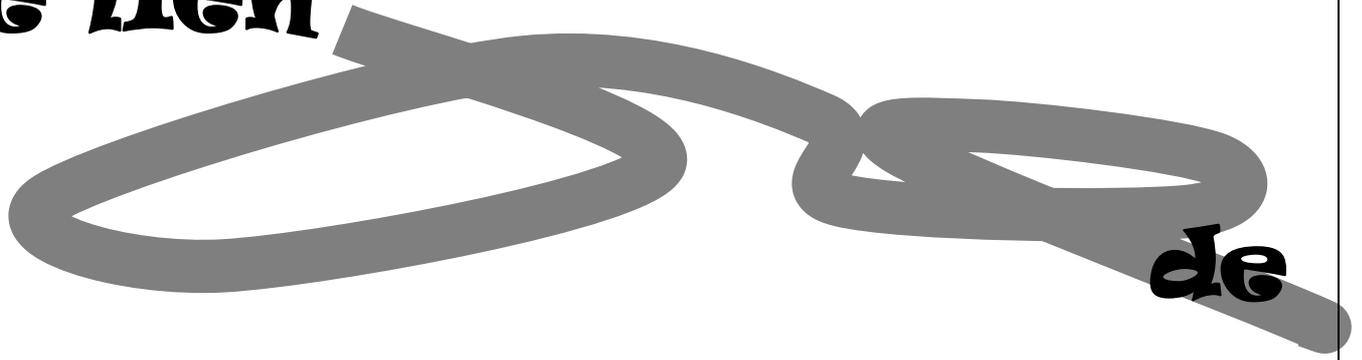


Le lien



de

l'Amitié Villaudricaine

Siège social

Mairie de Villaudric - 31620

Président : Maurice ROUGEVIN-BAVILLE Tél : 05 61 82 28 95

Secrétaire : Jacqueline DESCHAMPS Tél : 05 61 82 48 88

Trésorier : Gérard BRANDAM Tél : 05 61 82 42 74

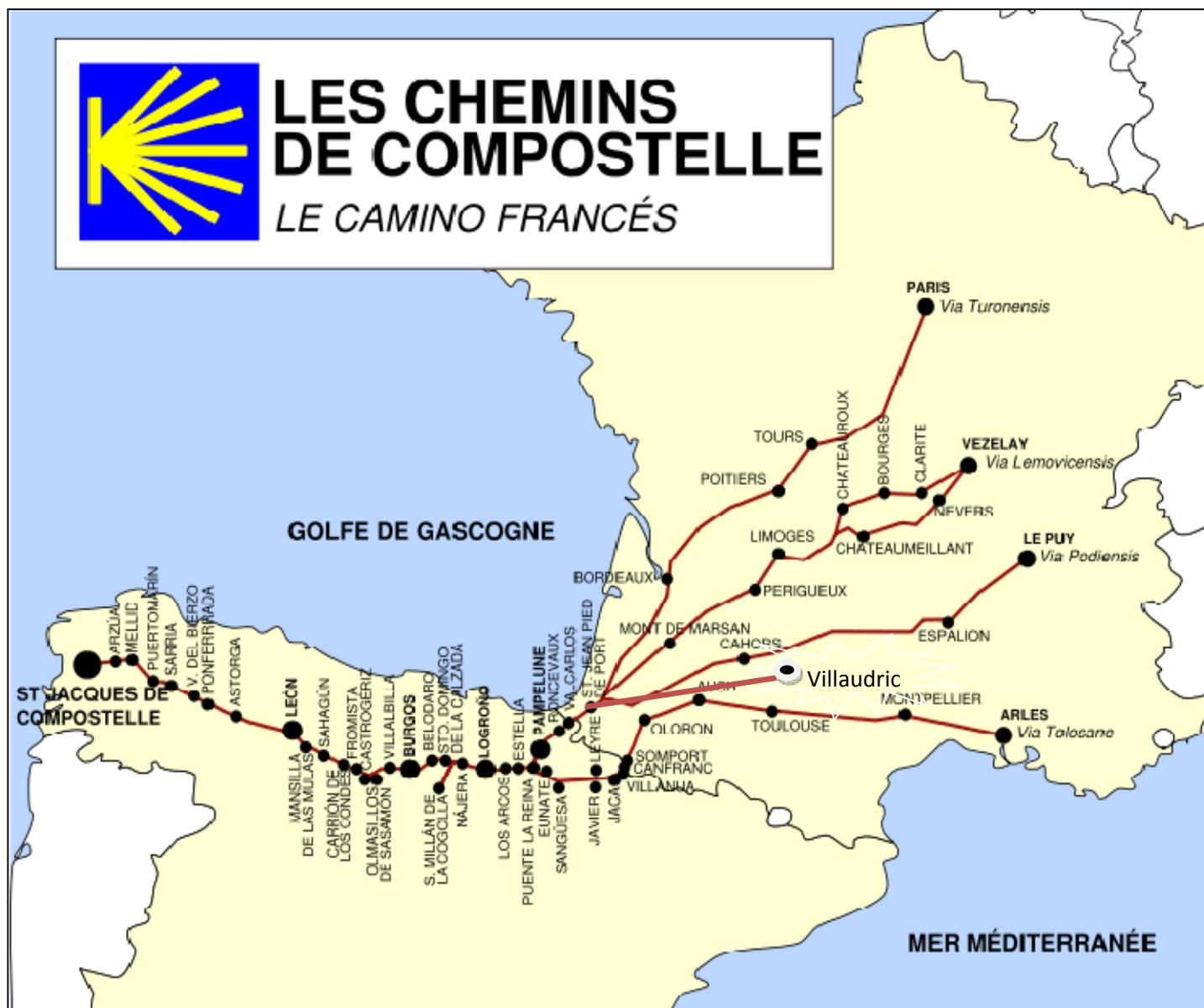
MENSUEL d'INFORMATION N° 2 - Avril 2011

AVRIL

Bulletin d'information des membres de notre club

DES NOUVELLES DU PRESIDENT

Il marche, il marcheen destination de Saint Jacques de Compostelle.



"Le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est mythique. Il est emprunté par des pèlerins depuis un millénaire et il est classé au **patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco**. Ce chemin, qui va du Puy en Velay à Saint-Jacques de Compostelle en Espagne, se confond avec le **GR65**, une randonnée qui parcourt le quart de la France et tout le nord de l'Espagne. Il faut compter environ deux mois pour relier à pied le Puy en Velay à Saint-Jacques de Compostelle! Arrivés à Roncevaux, vous savez que vous êtes à mi-chemin.." pour nous seulement un quart du chemin est fait.

A partir de Villaudric il faut compter environ 1200 kms et à raison de 20 à 25 km par jour il lui faudra bien environ 2 mois pour arriver à St Jacques.

Actuellement il a passé la frontière vu que lundi 21 mars il franchissait le col de Roncevaux.

Bon courage Maurice !!!

La vie du Club :

Les cotisations : Quelques retardataires !!!!. Le trésorier vous attend pour mettre à jour votre carte de membres.

La cotisation de 14 € vous permet de participer aux activités du club, voyages, repas, goûters, petits lotos et de recevoir ce petit mensuel.

Mise à jour des fichiers : Les fichiers sont bien tenus mais il s'avère que certains éléments ont changé (ex : les n° de téléphone, beaucoup possède un portable, une adresse email). Merci de vérifier les informations que nous possédons et de les rectifier. Nous vous remercions de nous rendre les fiches dès que possible rectifiées ou pas.

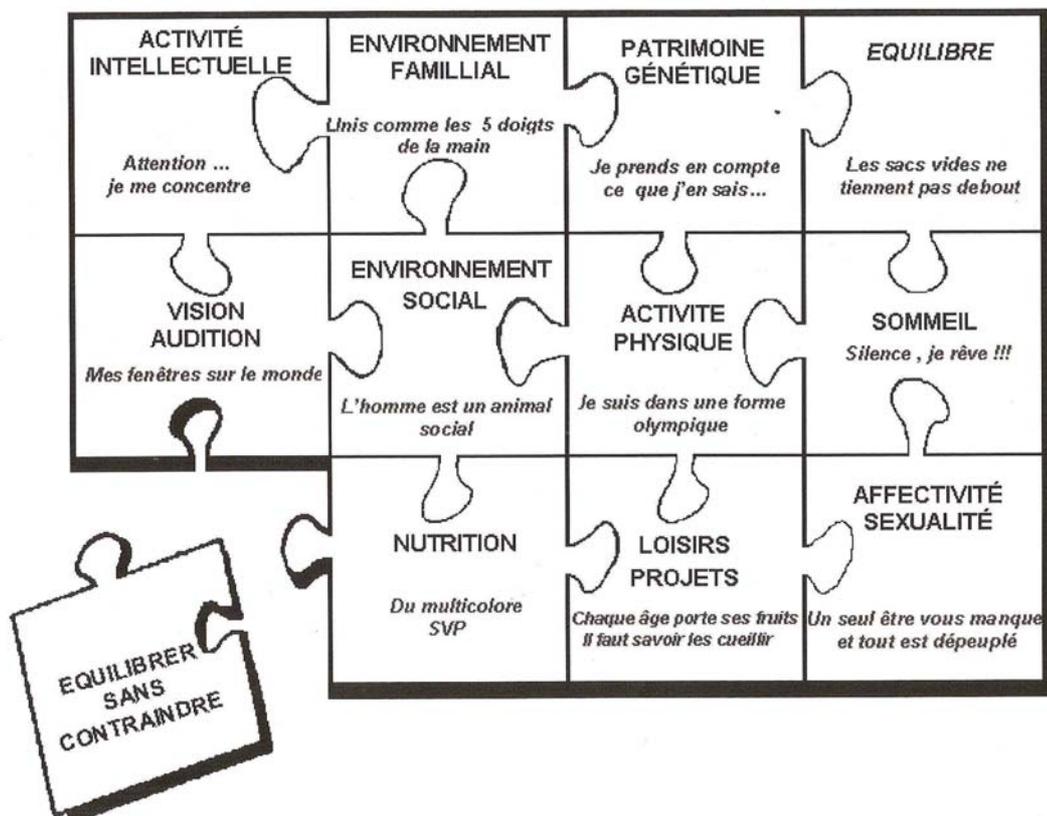
Les activités passées :

Jeudi 17 mars : Le premier goûter du nouveau Conseil d'Administration s'est bien passé. Chacun a pu apprécier, selon son avis, les modifications.

La réunion d'information animée par Aurélie sur le vieillissement a intéressé les membres présents et leur a fait prendre conscience que c'est tout un ensemble, physique, psychique, psychologique qui nous permet de mieux vieillir.

L'ART DU MIEUX VIVRE LES 11 REGLES D'OR

Observez attentivement et essayez de mémoriser les alliés du mieux vivre



Jeudi 22 mars

Un très beau spectacle nous attendait à Portet-sur-Garonne, la troupe Paris Magenta nous présenta l'AGE d'OR, avec le chanteur Manuel SERRANO qui nous fit revivre les plus beaux succès de Luis MARIANO, écrits par Francis LOPEZ. Espagne, la Belle de Cadix, Tour de France, Chanteur de Mexico, Chevaliers du ciel, Violettes impériales, etc....

Puis un hommage à Jean FERRAT avec la Montagne, et c'est si beau la vie, fur apprécié de tout le monde - entre deux chansons, deux jeunes filles évoluaient. Petit regret, à 4 danseuses, cela aurait été mieux ! Enfin, pour terminer ce joli tour de chant, un pot pourri de Granada, Rossignol de mes amours, l'amour est un bouquet de violettes- Ainsi se termina ce bel après-midi.

**_*_*_*_

Pour mettre en application les conseils d'Aurélie voici la recette du mois qui nous permet de joindre l'utile à l'agréable, nous faire plaisir en restant économe : ne jeter pas vos blancs d'œufs!!!! Les garder et les congeler jusqu'à ce que vous en ayez au moins 4.

Recette de gâteau qui accompagne très bien une crème anglaise

LA RECETTE DU MOIS : GATEAU AUX BLANCS D'OEUFs de Noëlle
Pour 5 personnes, Préparation : 15mn, Cuisson : 35 à 45mn

4 blancs d'œufs, 100g de farine à gâteaux, 120g de sucre, 100g beurre fondu, 1 sachet de sucre vanillé, 1 zeste de citron (facultatif)

Monter les blancs d'œufs en neige en incorporant peu à peu le sucre.

- Ajouter délicatement la farine, puis le beurre fondu et le zeste.
- Mettre dans un moule à manquer beurré et fariné.

Cuire à four moyen (200° ou thermostat 6) 35 à 45 mn

**_*_*_*_

Dernière minute :

Le Club Vivons Heureux

**Vous invite à son THE DANSANT DU PRINTEMPS
à la salle des fêtes de Castelnau-d'Estrétefonds
Route de MONTAUBAN à 14 heures 30**

DIMANCHE 3 AVRIL 2011

**AVEC L'ORCHESTRE PIERRE LEBRUN
Ambiance assurée**

ENTREE ET GOUTER : DIX EUROS

RESERVATION

Renée Couleau ☎ 05 62 22 82 73 Andrée Calastrenq-Garcia ☎ 05 61 47 83 39
Aline Giacomini ☎ 05 61 09 47 42

Les activités permanentes :

Tous les lundis de 9 h à 10 h : **Gymnastique SENIORS**

Tous les mercredis : **Scrabble** ne demande qu'à renaître.

Tous les vendredis de 14 h à 17 h 30 : **Après midi convivialité** on peut venir pour: peindre, broder, tricoter ou tout simplement discuter afin de passer un bel après-midi et ne pas être seul.

Les activités du mois :

Tous les lundis : **Gymnastique SENIORS**

De 9 h à 10 h salle des fêtes

Cette gymnastique est faite par un professeur mandaté par la CRAM, et adaptée aux contraintes des SENIORS. Elle comprend des mouvements d'assouplissement, d'équilibre.

Prix : 32 € les 10 séances

Atelier Mémoire pour 12 semaines

De 10h15 à 11h45 salle du Club.

Samedi 9 avril : Repas dansant du Comité cantonal, au Relais Toulousain à Castelnaud d'Estretfonds. (voir fiche d'inscription)

Prix : 26 € Inscriptions : Roger Chorches (05 61 82 48 80)

Mardi 12 avril : Sortie d'une demi-journée à **Lavilledieu du Temple** (voir dernière page)

- **14 h 30** - visite du Domaine du Gazania, magnifique serre exotique, lieu paradisiaque, où vous y trouverez de magnifiques plantes à massif et toutes sortes de fleurs, des spécimens exceptionnels, des plantes exotiques rares telles que : coton, hibiscus, bougainvilliers, et également des oiseaux..... La visite guidée et commentée se terminera par une dégustation de vins et de jus de fruits (production du domaine)

-**16H30** visite de la fromagerie « La Tome du Ramier », visite guidée et commentée par le propriétaire d'un troupeau de 110 têtes de bétail vivant dans une étable ultramoderne et de la nursery, La traite est totalement informatisée, c'est à dire que les vaches vont se faire traire toutes seules, plusieurs fois par jour, (c'est la curiosité des lieux). La visite se terminera par une dégustation de fromages fermiers.

Prix 12 €- Inscriptions jusqu'au 8 avril J.Deschamps 05 61 82 48 88

Départ : 13 h 30 parking de la mairie

Si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant le voyage pourra être annulé.

Jeudi 14 avril : Le goûter mensuel est remplacé par **Les Mamies aux Fourneaux**, -
Avec comme menu : Apéritif, terrine de campagne sur lit de salade - le
curry d'Agneau de Mireille et sa semoule – fromage - omelette flambée de
Pâques.- Vins, Café.
Il sera bien entendu suivi de la traditionnelle tombola.
Inscriptions et paiement auprès de Gérard Brandam (05 61 82 42 74)
Prix inchangé = 10 €
- **Paiement du 1^{er} acompte** de 100 € du voyage au Bearn pour les
retardataires.

17 h 30 : Réunion du Conseil d'Administration

Les activités à venir :

En mai

Le 13 mai : Une **journée d'animations démonstratives** sans obligation d'achat nous est
proposée avec **repas offert aux participants** de la matinée de démonstration et
l'après midi un loto avec de nombreux beaux lots sera organisé pour clôturer
la journée.
Vous faire connaître si vous êtes intéressés avant le 21 avril auprès de
Jacqueline Deschamps tél : 05 61 82 48 88 ou Gérard Brandam Tél : 05 61 82 42 74

Si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant la manifestation pourra être annulée.

._._*._*._*._**

Le 7, 8 et 9 Septembre - DECOUVERTE DU BEARN

1^{er} jour : Départ matinal de Villaudric en autocar, vers la **Vallée d'Ossau** pour arriver à la
gare du télécabine de Sagette, qui nous permettra de franchir en 10mn les 2000
premiers mètres d'altitude pour arriver à la gare **du petit train, le plus haut
d'Europe**. Après le déjeuner dans le restaurant **face au Pic du Midi**, nous
embarquerons dans ce petit train, pour une durée de 55 mn pour découvrir de
merveilleux paysages de haute montagne. Au sommet, temps libre d'environ 1
heure pour découvrir la faune et la flore et le **lac de Fabrèges**. En fin d'après-midi
route **vers Lourdes** et installation à la résidence ACACIA pour dîner et nuit.

2^{ème} jour : Départ en direction **de Bétharam, visite des grottes**, continuation et arrêt à Nay,
pour la visite **du musée du Béret**. Déjeuner à l'hôtel.
Après-midi départ en direction de **Beaucens**, visite libre et **spectacle de rapaces**
sur fond musical au Donjon des Aigles. Retour à l'hôtel pour dîner et nuit.

3^{ème} jour : Départ en direction de Gan pour une dégustation dans **une cave de Jurançon**, puis
continuation vers Oloron Ste Marie pour la découverte de **la chocolaterie LINDT**.
Continuation vers Pau et déjeuner. Après –midi **visite guidée de la ville de Pau et
découverte du Château**. Retour vers Villaudric, arrivée en début de soirée.

*La résidence Hôtelière étant proche du Sanctuaire, les personnes qui le désireront, pourront s'y
rendre librement par leur propre moyen.*

Prix : **adhérents : 300 €** **non adhérents : 314 €**

Supplément chambre single : 63 € pour les 2 nuits (nombre limité).

Inscriptions auprès de Gérard BRANDAM : 05 61 82 42 74

Paiement : 100 € à l'**inscription**, le solde (possible en 2 versements)
au plus tard le 31 MAI

LA TOME DU RAMIER

Fromage Fermier



Tous près des célèbres gorges de l'Aveyron, la famille MARAVAL est heureuse de vous accueillir dans sa ferme. Quand les vaches se font traire en toute liberté et qu'elles produisent un fromage de qualité, c'est toute une histoire à raconter et à rencontrer !

DESCRIPTION DE LA VISITE

Dès votre arrivée, vous serez accueillis par un membre de la famille.

* Vous découvrirez toutes les facettes de la ferme à travers une courte et très belle vidéo.

* Vous commencerez la visite par la découverte d'un troupeau de 110 vaches laitières et leurs petits veaux.

* Vous assisterez à la traite robotisée, quelle que soit l'heure de la visite : au Ramier, les vaches vont à la traite toutes seules !

* Vous visiterez la fromagerie. Là, vous ne pourrez manquer la magnifique cuve en cuivre de 2500 litres !

* Vous poursuivrez votre itinéraire vers la cave d'affinage, où près de 6000 fromages mûrissent patiemment.

* Enfin, préparez vos papilles pour la dégustation de ces savoureux fromages fermiers !

* Soyez sans crainte, vous aurez la possibilité de repartir avec ces fromages : ils voyagent et ils se conservent très bien ...



Les vaches viennent se faire traire quand elles en ont besoin!



SERRE EXOTIQUE



Sur 900 m², dans un labyrinthe d'eau et de plantes tropicales, passiflores, daturas, géraniums de Madère, bougainvilliers, oiseaux du paradis aux formes et aux parfums variés, vous étonneront; Vous partirez à la découverte de merveilleux oiseaux multicolores dans un site unique en Tarn et Garonne.

Autour de la serre, un parc paysagé est en cours de réalisation; Il sera vraisemblablement opérationnel pour le printemps prochain.



Les petits sentiers aménagés entre les plantations, les bassins et les fontaines vous donneront l'impression d'évoluer au cœur de la forêt tropicale.

Les chants des oiseaux compléteront ce tableau exotique.



Inséparables, croupions rouges, perruches de Pennant, et autres tisserins évolueront devant vos yeux dans cette grande volière.



Le Comité Cantonal des Aînés Ruraux Du Frontonnais

Vous propose une Escapade en Pays Catalan

Le VENDREDI 13 MAI 2011

Départ à 7 h - Parking Salle des Fêtes de Castelnaud d'Estrètefonds

- Arrêt en cours de route pour petit déjeuner.
- Arrivée à Banyuls sur Mer, charmante station balnéaire.
- Visite de la Cave du Cellier des Templiers avec projection d'un film, visite guidée et commentée des chais, suivie d'une dégustation des 3 AOC : Collioure - Banyuls et Banyuls Grand Cru.
- Départ en autocar pour Port Vendres.
- Déjeuner au restaurant panoramique avec vue sur la mer.

MENU

Assiette du Pays

**Filet de poisson frais grillé à la « Planxa »
et son accompagnement
Crème Catalane**

Vin de pays Catalan

Café

- Après-midi : Départ pour le Village de Palau del Vidre « le Palais du Verre »
Visite chez un artisan verrier où vous assisterez à la fabrication artisanale de verre soufflé.
- Visite du village artisanal

Retour vers Castelnaud d'Estretètefonds, arrivée prévue vers 19h30.

Prix Adhérent : 42 €

Prix non Adhérent : 55 €

Inscription et Règlement le 12 AVRIL 2011 Dernier délai

La Présidente

Andrée Calastrenq Garcia

☎ 05 61 74 83 39 ☎ 06 16 07 90 57

Le Trésorier

Roger Chorches

☎ 05 61 82 48 80

Le Comité Cantonal des Aînés Ruraux du Frontonnais

Le Comité Cantonal vous invite à participer à son repas annuel à 12 H

Le 9 Avril 2011

Au Relais Toulousain à Castelnau d'Estretfonds

MENU

Apéritif : *Sangria Blanche*

Salade Composée

Cassolette Océane

TROU NORMAND

Rôti de Bœuf Sauce Madère

Garniture de Légumes

Salade Verte

Plateau de Fromages

Tarte Fine aux pommes avec sa boule de glace à la vanille

Café

Vins : Blanc Rosé Rouge

ANIMATION MUSICALE ROLAND RETRO MUSETTE

TARIF : 26 €



.....
Bulletin d'inscription à retourner à Mr CHORCHES avant le 31 mars 2011 ☎ 05 61 82 48 80

NOM DU CLUB :

Nombre de Participants :

Voici les produits proposés pour la journée de démonstration du 13 mai 2011

Nous vous rappelons SANS OBLIGATION D'ACHAT



Au cours de la journée, un sympathique animateur de la société

PRO' CONFORT FRANCE

aura le plaisir de vous présenter sa dernière collection, dans la joie et la bonne humeur.

Notre but :

**"Mériter la confiance
du consommateur pour le fidéliser"**

La Direction

**Une série
de Petits Articles**



*Faites vous plaisir avec des produits adaptés
à tous les budgets*

**Bien être et
Relaxation**



*Relaxez vous la vie... et bénéficiez
d'un moment de détente !*

**DES GRANDES
PROMOTIONS**

*Bénéficiez du
meilleur prix !*



**UNE GAMME
POUR LES PETITS**

N'oubliez pas vos petits enfants !

Toujours plus de nouveautés

Ouvrez grands les yeux... Il faut les voir pour y croire !

**L'Art
de la Table**



Savoir recevoir vos amis en toute sérénité

**L'Hygiène
Alimentaire**

Dégustez vos petits plats... mangez équilibré

**Les Soins
du Corps**

*Atténuez vos douleurs
quotidiennes*



**Le Bien-être
Sommeil**



*Pour vous assurer d'un
sommeil de bonne qualité*

"le Gourmand 54 lots"



Sur une base de 10 à 54 personnes :

- 6 demi-jambons secs de pays (env. 2,4 kg) + 10 cassoulets confit de canard (420 g) + 10 terrines canard au magret (180 g) + 10 terrines canard au piment d'Espelette + 20 terrines sanglier au genièvre (23 cl) + 1 lot de consolation à chaque participant

suggestion de présentation - photo non contractuelle - lots pouvant être modifiés selon disponibilité des stocks