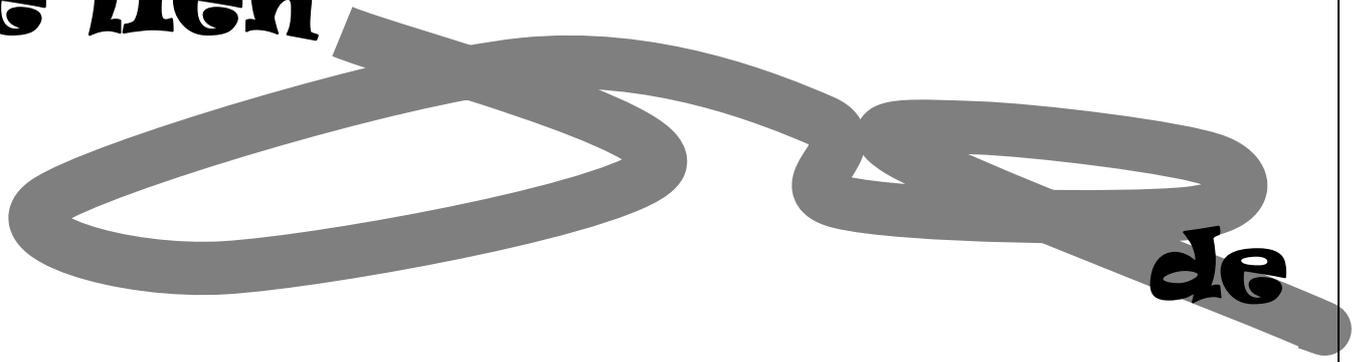


Le lien



de

l'Amitié Villaudricaine

Siège social

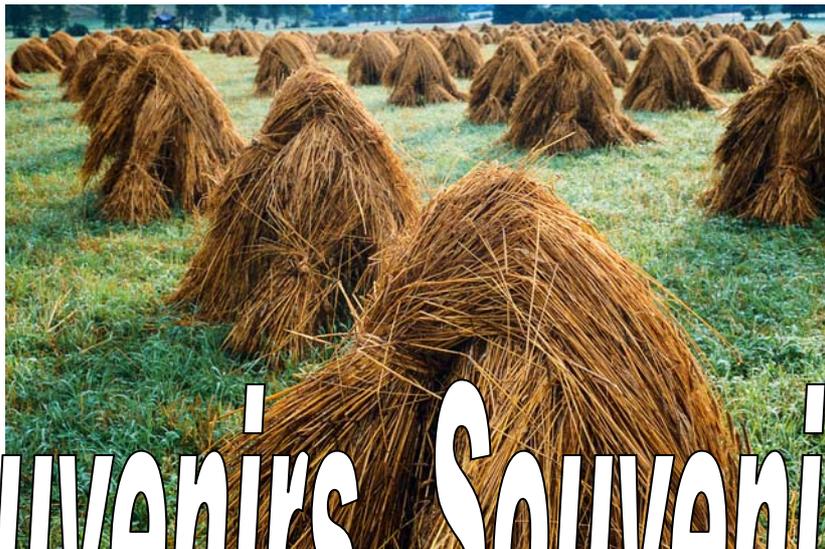
Mairie de Villaudric - 31620

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° 4 - juin 2011



Souvenirs, Souvenirs.....

La vie du Club :

Adieu LAURE.

Nous avons appris avec beaucoup de tristesse, ce que nous redoutions depuis quelques mois, Laure FAURE est partie jeudi 19 pour un monde où elle ne souffrira plus. Nous étions très nombreux à l'accompagner samedi à sa dernière demeure. Bien qu'habitante maintenant Villemur, elle faisait toujours partie de la vie de notre club, elle qui avait su si bien entourer René lorsqu'il était notre président.

Nous garderons d'elle sa joie de vivre, sa bonne humeur et sa disponibilité.

A René, à ses enfants, à tous ses proches nous exprimons toute notre sympathie.

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.

Vendredi 3 juin 14 h 30 : Maurice fera le récit de son périple à Saint Jacques de Compostelle.

Après avoir parcouru environ 1200 kms il doit avoir beaucoup à nous raconter. Il va nous faire vivre ce voyage comme si nous l'avions accompagné mais nous, nous serons sur notre chaise ! En attendant on ne peut qu'admirer cet exploit.

Mardi 14 juin : *Journée Bastide en Albret*

Programme :

9 h 45	Accueil à la capitainerie de NERAC par l'accompagnateur.	
10 h 00	Visite de l'église néoclassique Saint Nicolas de NERAC	
10 h 45	Visite pédestre de VIANNE	
11 h 45	Arrêt au pont romain et au moulin Henri IV à Barbaste	
12 h 30	Repas gastronomique au restaurant	
	Floc de Gascogne	Salade et Fromage
	Salade gasconne	Croustade Gasconne
	Poule au pot Henri IV	Café
	Garniture de légumes	Vin de Buzet rosé et rouge en carafe
15 h 00	Visite et dégustations de pruneaux et de liqueurs à la ferme à Monstesquieu	
16 h 30	CROISIÈRE à bord du HENRY à NERAC	
17 h 30	Au revoir NERAC	

Prix : 50 euros - 5 euros (pris par le club) = **45 euros**

Pour les non-adhérents, 50 € + 3.50 euros d'assurance

Inscriptions : auprès de Jacqueline Deschamps : 05 61 82 48 88 Au plus tard le 6 juin

Païement : versement à l'inscription 20 €. Le solde le 6 juin 2011

Départ : En car : parking salle des fêtes de Villaudric 7 h 30 mairie Fronton : 7 h 45
retour vers 19 h 30

Dimanche 19 juin : *Bonne fête à tous les papas et grands-papas.*

Jeudi 23 juin : **Goûter** et petit loto.

En début de goûter : **présentation de bijoux et accessoires ENERGETIX** "Bienvenue dans le monde des bijoux magnétiques et du bien-être, que vous ayez simplement besoin d'un regain d'énergie ou un moyen efficace pour augmenter votre bien-être".

Les aimants : ils permettent au sang d'être mieux oxygéné et mieux alimenté en substances nutritives, les toxines sont mieux éliminées. Ils régulent le système nerveux central en ayant un effet bénéfique sur le stress, l'insomnie, la douleur et la détente musculaire, c'est également un régulateur d'énergie.

Le cuivre : oligo-élément naturel, il aide à soulager les maux d'origine inflammatoire. C'est également un anti infectieux.

Les bijoux magnétiques et accessoires ENERGETIX sont des cadeaux idéals aussi bien pour les hommes que pour les femmes de toutes les générations, également des articles pour animaux de compagnie!

A voir sans obligation d'achat.....

Jeudi 30 juin à partir de 18 h 30.: LES PAPYS AUX FOURNEAUX pour des grillades, au Château Caze.

Inutile d'apporter verre et couverts, vous trouverez tout sur place ; mais pensez à apporter beaucoup de bonne humeur. Tarif habituel : 10 €. S'inscrire auprès Jacqueline Deschamps ou Gérard Brandam.

Ne perdons pas les habitudes :

Recette : Les SPAGHETTI CARBONARA de TOM

Pour 2 personnes : 300 g de spaghetti ; 2 ou 3 gousses d'ail tranchées ; 250 g de lardons ; 250 ml de crème semi-épaisse ; 2 jaunes d'œufs ; poivre noir moulu ; noix muscade ; persil ; gros sel.

Préparation :

- Faire cuire les pâtes après les avoir salées.
- Mettre les lardons et l'ail dans une poêle assez grande et les cuisiner à feu vif ; ensuite, enlever le surplus de graisse (n'en laisser qu'une cuiller à dessert).
- Dans un bol, battre les jaunes et la crème pour bien les mélanger ; ajouter du poivre noir jusqu'à sentir l'arôme du poivre ; ajouter un peu de muscade râpée, mélanger ; ajouter à nouveau du poivre noir jusqu'à sentir de nouveau l'arôme de poivre ; ajouter le persil.
- Quand les pâtes sont cuites, les égoutter et les verser dans la poêle sur les lardons et l'ail ; ajouter la sauce ; reprendre la cuisson à feu doux, bien mélanger, laisser cuire pour obtenir la consistance de la sauce voulue : plus la cuisson est longue, plus la sauce sera épaisse.

Servez dès que la consistance souhaitée est obtenue : ce plat se mange bien chaud

Les activités à venir :

⇒ Le solde du voyage en Béarn devra être réglé le 15 juillet au plus tard

Il ne reste que quelques places : Le 7, 8 et 9 Septembre pour la découverte 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 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 €.** (14 € prix de l'adhésion)

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

Inscriptions auprès de Gérard BRANDAM : 05 61 82 42 74

ou Jacqueline Deschamps 05 61 82 48 88 le plus rapidement possible.

Paiement : 100 € à l'inscription. Le voyage devra être réglé en totalité le 15 juillet 2011.