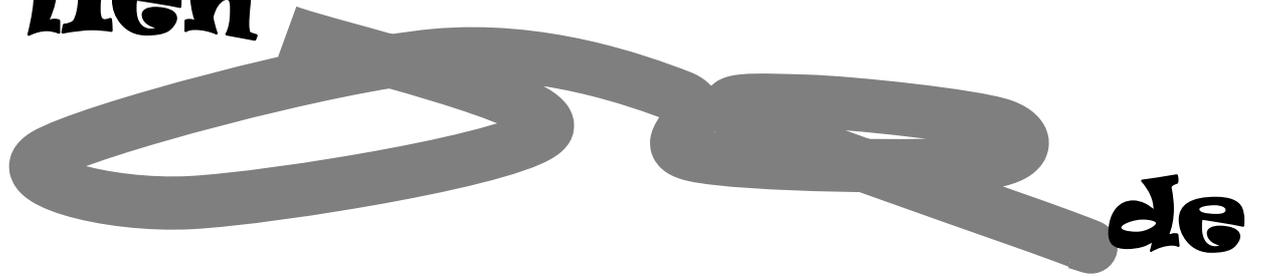


Le lien



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° 8 – Novembre 2011



Sur la bruyère longue infiniment
voici le vent cornant novembre;
Sur la bruyère, infiniment,
Voici le vent
Qui se déchire et se démembre,
En souffles lourds, battant les bourgs ;
Voici le vent,
Le vent sauvage de Novembre.

*Extrait de Poème d'Emile Verhaeren
1865-1916*

Petit rappel : Qui peut s'inscrire à l'Amitié Villaudricaine ?

C'est une question qui est souvent posée. Toute personne désireuse de venir se joindre à nous est la bienvenue sans besoin d'être à la retraite ou conjoint d'un retraité, il suffit d'être retiré de la vie active **ou** d'avoir envie de se rendre utile à la cause de l'association et d'acquitter la cotisation au club.

Les activités permanentes :

- **Tous les lundis** de 9 h à 10 h : **Gymnastique SENIORS**
Un bon démarrage de la semaine par un peu d'étirements, d'équilibre en harmonie de renforcements musculaires, d'exercices de visualisation le tout dans la bonne humeur c'est super si vous voulez nous rejoindre n'hésitez pas c'est sympa et convivial.
- **Tous les jeudis 14 h 30** (sauf jour de goûter ou sorties): Les sentiers de Villaudric pour une ballade à pied dans notre village. Marche au pas de séniors et pour une durée d'environ 1 h 30.

Activités passées :

Jeudi 6 octobre :

Les **mamies aux fourneaux**.

Les mamies aux fourneaux ont de plus en plus d'invités. Cette fois 53 convives étaient présents!!! Le repas Béarnais la GARBURE a eu beaucoup de succès et tous se sont régalez. Merci à toutes les petites mains des mamies qui ont épluché, cuisiné pour le plaisir de tous.

Jeudi 13 octobre

Les sentiers de Villaudric: un bon succès puisque 12 participants ont arpenté ce chemin. Il reste à affiner quelques modalités pour que chacun marche à son rythme. Donc **tous les jeudis libres** départ pour un sentier à 14 h 30 devant la salle du club

Samedi 22 octobre :

"**La Novela**" Une manifestation sympa qui a bien intéressé les 20 personnes présentes. Le thème des circuits courts dans l'approvisionnement nous a plu bien que nous soyons moins concernés qu'en ville. Les recettes tirées du frigo nous ont amusées il fallait y penser !!!!. En résumé un après midi agréable à Toulouse.

Les activités du mois

NOVEMBRE 2011

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
	1 <i>Tousaint</i>	2	3 <i>Sentiers</i>	4	5	6
7 <i>Gym</i>	8	9	10 <i>Sentiers</i>	11 <i>Armistice</i>	12	13
14 <i>Gym</i>	15	16	17 <i>Goûter d'anniversaire</i>	18	19	20
21 <i>Gym</i>	22	23	24 <i>Sentiers</i>	25 <i>Visite Villemur</i>	26	27
28 <i>Gym</i>	29	30	1 <i>Sentiers</i>	2 <i>Club</i>	3	4

Attention la sortie du 3 novembre est reportée au 25 novembre

Jeudi 17 novembre : **Goûter** d'anniversaire pour les membres du club nés en octobre et novembre avec petit loto.

Vendredi 25 novembre : Visite guidée de Villemur avec la participation d'une conférencière historienne. Au programme la visite des ruines du château, la Tour de la défense, les greniers du Roy, les vieilles rues de Villemur. Soit 2 heures de visite. Nous pensons que malgré la proximité de Villemur beaucoup parmi nous ne connaissent pas l'histoire au temps des cathares ou d'Henry IV de cette petite ville qui avait une grande influence aux siècles passés.

- Rendez vous salle du Club à 13 h 45 pour covoiturage - manifestation gratuite les frais du guide sont offerts par le club **Inscription nécessaire** auprès de Jacqueline Deschamps ou Gérard Brandam au plus tard le 17/11. *Si le nombre de participants n'est pas suffisant la sortie sera annulée.*

Les activités à venir :

Vendredis du club : Actuellement, nous repensons la disposition de la salle pour aménager un coin convivial de lecture ou bavardage, la projection de film est envisagée, etc..., un groupe de joueurs de cartes sera prévu surtout pendant la période hivernale. Nous souhaitons mettre cela en place début décembre qu'on se le dise !!!!

7 et 8 décembre : Collecte pour les restos du cœur. Retenez bien cette date !!! Il ne faut pas oublier ceux qui ont des difficultés. Cette démarche fait partie de l'esprit de notre club.

Ne perdons pas les habitudes : voici les recettes

RECETTE de la TOURTE façon PASTIS de Michèle

250g de farine, 200g de sucre, 200g de beurre mou, 4 œufs, 2 paquets de sucre vanillé, 1 paquet de levure chimique, 2 cuillères à soupe de rhum, 2 cuillères à soupe de Ricard

Faire une pommade avec le sucre et le beurre. - Séparer jaunes et blancs d'œufs. - Incorporer les jaunes un à un dans le sucre et le beurre. - Ajouter 2 cuillères à soupe de rhum et de Ricard. - Tamiser la farine et la levure. Mélanger le tout. - Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau. - Battre les blancs en neige et les incorporer en mélangeant délicatement. - Verser le tout dans un moule à flan.

Cuisson : 1h à four moyen

RECETTE : LA GARBURE DES MAMIES celle de jeudi 20/10.

Ingrédients : (pour 8 personnes) : *1 chou vert bien pommé - 3 carottes - 1 poireau - 2 oignons - 1 ou 2 gros navets - 1 bouquet garni - sel et poivre du moulin - 350 g de haricots secs - 500 g pommes de terre à chair ferme*

*100g de lardons - 2 jambonneaux cuits au bouillon - 1 ou 2 cuillères de graisse de canard
1 cuisse de confit*

Préparation :

Faire tremper les haricots la veille, il faut un minimum de 4 heures. Rincer, réserver
Eplucher le navet et le couper gros - Laver les feuilles de chou et les couper en lanières, les plonger dans l'eau bouillante 1 mn, égoutter - Peler les carottes et les tailler en gros bâtonnets, réserver.
Couper le poireau, blanc et vert, en lanières - Eplucher les oignons en piquer un de clou de girofle.

Cuisson :

Dans une très grande marmite, cuire les haricots dans l'eau froide ainsi que les lardons, les carottes, les oignons. Porter à ébullition et écumer. Saler peu et rectifier plus tard.
Ajouter le bouquet garni et poivrer. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 1 heure 30, ajouter les jambonneaux, les poireaux, les pommes de terre et cuire environ 30 mn
Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec des cuisses de canard confit dorées au four.