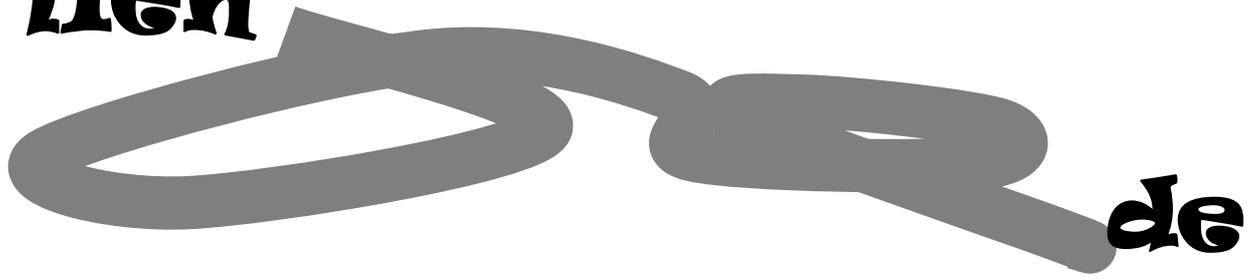


Le lien



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° 16 – Septembre 2012



C'est la rentrée et nous voilà plein d'entrain pour reprendre les activités !

- La Gym séniors le lundi matin de 9 h à 10 h : Début des cours le 3 septembre 2012.
 - o C'est une gym douce adaptée aux séniors, cette gym n'est pas réservée uniquement aux femmes, messieurs, vous pouvez venir !
 - o Le prix : il ne dépend que de nous, plus nous serons mieux cela sera. Mais attention : pour une bonne gestion de l'atelier gym, les cours doivent être réglés en début de trimestre et en aucun cas, au nombre de cours présents par trimestre.
 - **Tarifs seront communiqués suivant le nombre d'inscrits**
 - o Le tarif sera recalculé tous les trimestres en fonction du nombre de lundis.
 - o Une journée de découverte, le 3 septembre. n'hésitez pas. Venez essayer, vous pourrez prendre votre décision après, mais ne restez pas sur un a priori.
- Tous les membres intéressés peuvent prendre contact avec Gérard Brandam 05 61 82 42 74 ou Jacqueline Deschamps 05 61 82 48 88.

Dès le mois d'octobre reprise de **l'activité marche**. Nous vous donnerons toutes les indications dans le prochain lien.

Infos solidarités.

Nous avons eu connaissance de difficultés matérielles dans un service de gériatrie de la Grave, nous pouvons peut-être aider ce service car il manque cruellement de serviettes et de gants de toilette (même légèrement usés). Vous pouvez venir les déposer le jeudi 20 septembre au club. Merci pour eux, cela adoucira la fin de vie de ces personnes.

ACTIVITES PROCHAINES :

Voyage découverte en Haute Vienne du 11 au 13 Septembre :

Nous sommes maintenant à la veille de partir voici quelques recommandations.

Mardi 11 septembre : Départ de Villaudric en car le rendez-vous sur le parking de la salle des fêtes à **6 h 45** pour un départ à **7 h 00** ; arrêt devant la Mairie de Fronton entre 7h et 7h15. Halte petit déjeuner sur l'autoroute.

Pour ce premier jour prévoyez avec vous :

- des chaussures confortables - une petite laine - un chapeau - un vêtement de pluie

➤ Penser à prendre vos médicaments habituels, la carte vitale et votre carte d'identité, cela vous paraît évident mais pas pour tous.....

Le programme reste inchangé pour les 27 participants, il ne reste qu'à souhaiter un bon et beau temps avec beaucoup de bonne humeur pour cette découverte de la Haute Vienne.

Jedi 13 septembre : Le retour à Villaudric aux environs de 20 H.

Vendredi 14 septembre 14 h30 : Conseil d'administration exceptionnel afin de préparer le calendrier de l'année. Il serait bon que chaque membre du Conseil soit présent et qu'il vienne avec des idées concrètes sur les sorties, les loisirs, les activités possibles, etc.....

Cette information sur le « lien » tient lieu de convocation pour les membres du Conseil d'Administration

Jedi 20 septembre : **Goûter** d'anniversaire pour les membres du club nés en août, septembre avec petit loto.

Jeudi 27 septembre de 14 h à 16 h 30 : Présentation par la Prévention routière.
Nous vous attendons nombreux pour une remise à niveau et des conseils
 Voici un aperçu de cette présentation.

→ Santé

- l'état général 4
- la vision 6
- l'audition 10

→ Vigilance et conduite 12

→ Médicaments : quels risques ? 16

→ Choisir son véhicule 18

→ Quelques règles de circulation à bien connaître 21

→ Quand faut-il s'arrêter de conduire ? 25

→ Santé, réglementation, véhicules, infrastructures... En matière de sécurité routière, tout évolue. Une réalité qui doit inviter à se remettre en question.

→ Si au XXI^e siècle on n'est pas vieux à 70 ans, il est essentiel de garder à l'esprit que la conduite exige de bonnes capacités physiologiques et cognitives. Or, celles-ci diminuent avec les années et ce dès 45 ans.

→ Pour cette raison, de nombreux pays associent au renouvellement du permis de conduire le passage d'un examen médical à partir de 65 ou 70 ans. En France, aucun contrôle médical n'est obligatoire. C'est donc à chaque conducteur de prendre ses responsabilités et de demander régulièrement conseil à son médecin pour sa sécurité et celle des autres.

Vendredi 28 : **FÊTE DE LA FEDERATION** départementale des Aînés Ruraux à Roquettes (31). Transport gratuit pour les adhérents à cette manifestation (parking de la Salle des fêtes de Castelnaud d'Estrètefonds, départ 7 h 15).

Nombreux jeux, repas de qualité, bal, **le tout pour 24 €**. Inscriptions au club ou auprès de Mme SCANSANI trésorière de la fédération 05 61 76 70 56, avant **le 24 septembre**

Fête Départementale des Aînés Ruraux

Invitation à la fête

Un programme à la carte

- Belote
- Loto
- Pétanque
- Animation
- Repas
- Bal

Menu

Apéritif
 Melon à l'Italienne
 Dazé de colin sauce chorizo
 Rizotto de veau au pinnet doux d'Espérette
 Plateau de Fromages
 Mousse aux fruits rouges
 Café
 Vin rouge et roset de fronton
 Préparé par François Bélat, traiteur à LaBite-Vigordane 31300

Programme de la journée

Vendredi 28 Septembre 2012
 Salle des fêtes - Roquettes (31)

9 h 00 Accueil des clubs
 9 h 45 Concours
 - de belote (nombreux prix)
 - de pétanque (triplettes formées si possible)
 Jeux
 - Loto de la Fédération

12 h 00 Réception des personnalités
 12 h 30 Repas de fête - Animation
 15 h 00 Grand Bal avec l'orchestre

Génération
 Musette

Les activités à venir :

Jeudi 4 octobre : Mamies aux fourneaux (thème la Haute Vienne). Inscriptions le jeudi 20/09, dernier délai le 30/09 auprès de J.Deschamps ou G.Brandam.

Le vendredi 16 novembre proposé par le club de Fronton un spectacle chanté en direct « Le Best » Jocy Joyce en concert à la Grande Halle de L'Union. - Prix : 22 € / personne.

Le dimanche 18 novembre les Amis de la Chanson viendront nous régaler avec un nouveau spectacle à la salle des fêtes de Villaudric à 15 h.

N'hésitez pas à en parler autour de vous !!!!.



Aimer, c'est ce qu'il y a de plus beau ...

Les Amis de la Chanson de Lisle-sur-Tarn vous proposent leur programme 2011-2012 qui s'annonce avec leur nouveau logo fait d'une colombe aux ailes chargées de paix et des plus belles mélodies. Nous avons voulu que la poésie des notes s'accompagne de la poésie des mots pour partager avec vous le moment d'émotion qui naît entre l'oeuvre chantée et le spectateur.

Tout est lumière, tout est joie.

La Présidente

Programme 2011 - 2012

Première partie

Chansons pour vous

Prends du bon temps
La musique
Il est un coin de France
Duo Solo

Sous le ciel de Grèce

Sarah
Acropolis adieu
La danse de Zorba
Duo Solo

Soirée cabaret

Hello Dolly
Chantons sous la pluie
La java de Broadway

Entracte

Deuxième partie

C'est la fête

Les majorettes
Regardez les majorettes passer
Duo Solo Solo

Voyage en Russie

Casatschok
Danse hongroise
Kalinka
Duo Duo

Les grands airs

Les trompettes d'Aïda (danse)
La Barcarolle (contes d'Hoffman)
Princesse Czardas

BOUQUET FINAL