

Distribution de colis pour les aînés



Les colis pour les aînés sont prêts.

Dès le mois de novembre, les bénévoles du CCAS se réunissent afin d'organiser la distribution des cadeaux de Noël aux résidents de la commune âgés de 75 ans et plus.

Dans un souci de toujours mieux faire, et en accord avec le maire, il est défini ce que contiendront les différents pa-

quets distribués en rapport avec le lieu de vie de chacun (maison de retraite, hôpital, domicile.....) et la situation familiale (personnes seules ou en couple).

Après la confection des 107 colis, co-financés par la commission communale d'action sociale, le conseil municipal et le

foyer rural, l'heure est à la distribution. De nombreux volontaires n'hésitent pas à quitter leurs occupations pour rendre visite aux personnes âgées de la commune. Hormis la réception des cadeaux, les moments d'échange et de rencontre restent les points forts de cette opération en particulier pour les plus isolés.

Energie et quiétude en assemblée générale

L'association Energie et quiétude a tenu son assemblée générale en novembre dernier et a pu faire le bilan des activités de l'année passée et du programme à venir.

Pour commencer, le 15 novembre 2014, un atelier yoga du rire a réuni les adhérents. Après différents exercices basés sur le jeu et la respiration, les participants se sont allongés et ont laissé venir, rire, sourire, bien-être... Une expérience riieuse et conviviale qui a permis de faire le vide et de se détendre.

Au programme pour janvier 2015 :

— Samedi 17 janvier, stage de qi gong (gymnastique traditionnelle chinoise associant



Avant la séance de yoga du rire.

respiration, mouvements lents et concentration dans le but de faire circuler l'énergie vitale) de 15h à 19h, animé par Sandrine Carlus.

— Samedi 31 janvier, de 15h à 18h environ, conférence "L'alimentation, un des piliers de la santé", animé par Philippe Faivre, naturopathe. Il

sera abordé l'équilibre alimentaire, les différents régimes, les principes de naturopathie, retrouver un bon sens et un plaisir. D'autres animations suivront au cours de l'année : information sur le shiatsu, conférence sur les minéraux, stage de yoga, sortie en centre thermoludique.

Noël à l'Unité de Vie

Les résidents de l'Unité de vie avaient invité familles et amis pour un après-midi récréatif.

Dans le salon joliment décoré, ils ont d'abord visionné le film *La cage dorée* présenté par un professionnel.

Et puis le Père Noël est arrivé.... La mère Noël n'était pas bien loin et aidait le vieux bonhomme à distribuer les cadeaux. Séance de photos, goûter, jeux de cartes ont prolongé la visite.

Dans les jours qui viennent ils vont partager un bon repas pour Noël, recevoir leurs familles et attendre 2015 où de nombreux projets sont en vue, en particulier la construction



**Après la distribution de cadeaux
le Père Noël s'accorde une pause !**

d'un nouvel établissement qui permettra un accueil plus confortable des personnes âgées et de meilleures conditions de travail pour le personnel.

Club Sourires d'Automne

Repas de fin d'année

Les membres du club Sourires d'automne se sont retrouvés mardi 9 décembre pour leur repas de fin d'année au restaurant Anglade.

Les tables, joliment décorées, attendaient la centaine de convives qui pouvaient déguster un menu de choix où les plats traditionnels de Noël étaient servis.

A l'issue de la rencontre, les participants renouvelaient leur adhésion pour l'année 2015.

Sorties, rencontres, repas sont au programme de la sai-



Sourires et convivialité au programme.

son prochaine, mais aussi les adhérents reprendront
bonne humeur et convivialité. leurs activités en janvier avec
Après la pause de fin d'année, le partage de la galette.

Succès à la belote du Téléthon

Le concours de belote du Téléthon a attiré 50 équipes à l'Espace multiculturel du Nayrac.

Dans un très bon esprit, les beloteurs ont prouvé à nouveau qu'ils étaient nombreux à avoir du cœur et pas seulement du pique, du trèfle ou du carreau !

Les nombreux lots ont tous été offerts par les associations, commerçants et particuliers du village ainsi que quelques fournisseurs.

L'équipe du Téléthon les remercie tous chaleureusement.

Les mieux classés sont : Sébastien et Jérôme 4.460 points, Pierrot et Jean 4.151, Denise et Michèle 4.135, Maxime et Benoît 4.077 et Bernard et Daniel



Du monde pour la bonne cause.

4.058. Mais les grands gagnants de cette soirée sont les malades et leurs familles qui voient, grâce au Téléthon, avancer la recherche.

Le Téléthon continue sur sa lancée avec d'autres animations dans tous les villages du canton avec, cette année, le

repas final au Nayrac samedi 6 décembre à partir de 20h (les personnes désirant préparer des entrées ou même des desserts peuvent le signaler à Mirreille au 05.65.44.46.40).

Des grilles et une tombola sont disponibles dans les commerces jusqu'au 6 décembre.

Quine de la société des Liacouses

Les chasseurs de la société des Liacouses ont organisé leur quine samedi 23 novembre.

Pièces de gibier, paniers garnis, charcuteries, volailles... ont fait le bonheur des gagnants venus pour certains de loin.

De nombreux lots avaient été offerts par les commerçants du village, les chasseurs et leurs amis qui tiennent au succès de ce quine.

Les chasseurs adressent un merci particulier à Lucette et



Les quineurs étaient venus nombreux.

Jean Cazal qui, depuis 30 ans, accueillent cette manifestation dans leur salle.

En 2015, le quine se tiendra dans la salle multiculturelle du Nayrac.

Base d'essais : bilan 2014

Pendant toute l'année 2014, l'ARSA s'est mobilisée pour recevoir de nombreux pilotes sur la base d'essais.

En mai a eu lieu un rassemblement de vieilles voitures de prestige sur trois jours. Il leur a été proposé un programme mêlant le plaisir de pilotage sur la base d'essais et une découverte touristique et gastronomique de la région.

Un peu plus tard, la base d'essais a accueilli la Ronde des Causses historique pour une montée sur le circuit. On a pu y voir de magnifiques véhicules historiques de rallye et d'exception.

Au-delà de ces rassemblements, toute l'année de nombreux pilotes sont venus pour affiner les réglages de leur véhicule en fonction des essais réalisés sur la piste sécurisée mise à disposition par l'ARSA, ce qui leur permet d'optimiser leurs performances en prenant la voiture en main et en améliorant son comportement. Ces essais leur permettent également de régler les derniers petits problèmes et d'éviter des abandons lorsqu'ils participent à des rallyes.

On en citera ici quelques-uns :

— Christophe Vaison sur Lancia 037 qui a gagné le Tour de Corse historique

— Olivier Marti sur Ford Focus WRC qui a gagné le Rallye du Rouergue.

— Serge Cazaux sur Lancia 037 qui a gagné plusieurs rallyes historiques.



**Jérôme Séguret sur 106 S 16
qui a gagné le rallye
de la Fourme d'Ambert.**

— Romain Dumas sur Porsche qui a gagné le rallye des Cévennes historique.

— Jérôme Séguret sur 106 S 16 qui a gagné le rallye de la Fourme d'Ambert (photo).

— Patrick Rouillard, Jean- Francois Mourgues, Jean-Michel Da Cunha, Germain Bonnefis, Axel Garcia, Roger Feghali, Romain Martel, Nicolas Romiguière, Gérard Laurin, Alain Nari, Vincent Rieu, Yannick Ricros, VLR location...

Tous ces pilotes, qui réalisent régulièrement de très bonnes performances en rallye, ont apprécié l'accueil et le travail sur la base d'essais ainsi que l'hébergement et la restauration dans les établissements du Nayrac et d'Estaing.

Les membres de l'ARSA remercient plus particulièrement les maires et le conseiller général pour leur soutien, ainsi que les riverains pour leur compréhension.