

Association Energie et Quiétude

## L'alimentation en questions

Samedi 16 janvier, l'association Energie et Quiétude avait programmé une conférence sur l'alimentation et plus précisément : «La digestion facilitée, clé d'une meilleure vitalité».

L'intervenante Céline Battédou, n'était pas une inconnue puisqu'elle a grandi au Nayrac. Elle vit maintenant en Norvège aux environs d'Oslo et a créé et développé une entreprise où elle donne des cours de cuisine, organise des repas à base de produits naturels et notamment des graines germées. Elle va prochainement ouvrir un bar à Oslo. La première question à se poser est de savoir comment on mange en se concentrant sur le plaisir mais aussi en privilégiant une ambiance détendue, une bonne présentation des plats, une mastication suffisante... Il faut éviter les grignotages qui ne laissent pas de pause au système di-

gestif. La deuxième question concerne les aliments et principalement les combinaisons alimentaires. Ainsi, les légumes crus se digèrent plus vite, les fruits ne devraient pas être consommés en fin de repas, l'association féculents viandes n'est pas souhaitable bien que fort agréables à déguster. Tout le monde pense au bon morceau de viande entouré de frites ou de purée, mais l'estomac n'est pas aussi enthousiaste ! Bien sûr, les graines germées présentent des bienfaits avec l'apport de micro-nutriments, de vitamines, de minéraux... bénéfiques sur la santé.

Pour finir, Céline a préparé un pâté végétal à base de potimarron que toutes les participantes ont pu goûter et apprécier.



Le pâté végétal est prêt à être dégusté.



## Préparation de la saison au club de quilles



Vendredi 22 janvier, les membres du club de quilles se réunissaient pour préparer la saison 2016.

Après examen de la liste des licenciés, les équipes étaient formées. Une évoluera en Essor et trois en séries adultes. Pour la première fois, deux doublettes féminines adultes et une ados seront au départ des

compétitions. Pour l'école de quilles, les appels vont être lancés et les entraînements commenceront en avril.

Après le paiement des licences, place à l'essayage des maillots. Ceux des hommes seront sponsorisés par l'Amicale de Paris et l'Auberge Fleurie et ceux des femmes par Corinne Anglade. Christian Cazal, le

président du club, notait soigneusement les tailles choisies afin de passer la commande auprès du fournisseur. La remise des maillots personnalisés aura lieu au cours d'une soirée avant le début des compétitions.

Avant de se séparer, la galette était partagée accompagnée d'une coupe de pétillant.

## Club gym : partage de la galette



Après quelques semaines de pause, les adhérents du club de gym ont eu le plaisir de se retrouver pour leur séance hebdomadaire. Au menu : échange des vœux pour 2016, exercices physiques et dégustation de la galette.

Un programme chargé mais bien agréable pour commencer l'année ! Trois têtes ont été couronnées sous l'œil bienveillant de Pierre-Yves, le professeur et des adhérents, ravis de partager ce moment festif.



## Avec la Pétanque Nayracoise

Samedi 9 janvier, les membres de la Pétanque Nayracoise se retrouvaient au Café Gastal.

Ils renouvelaient leur licence ou leur carte d'adhérent auprès des responsables du club. Ces formalités accomplies, ils prenaient place autour des tables. Le co-président Francis Costes prenait la parole et présentait ses vœux, et bien sûr beaucoup de réussite aux joueurs. Il souhaitait que l'esprit de convivialité qui règne au sein du club soit toujours présent avec l'investissement des bénévoles au cours des différentes manifestations.

Une surprise attendait Martine Navier, trésorière du club depuis quelques années mais particulièrement investie de-



**Martine Navier (deuxième à partir de la gauche) à l'heure des cadeaux.**

puis une vingtaine d'années. Ses amis lui remettaient des plantes pour son jardin et des fleurs pour son salon et la remerciaient pour son travail, sa discrétion, sa gentillesse...

Très émue, Martine se disait touchée par ce geste. Pour finir, les galettes étaient servies accompagnées d'un verre de pétillant et les couronnes posées sur les têtes des rois et reines...



**Des têtes couronnées.**

## Reprise au club Sourires d'automne

Au cours de cette première rencontre de l'année, les membres du club Sourires d'automne avaient plaisir à se retrouver et à échanger leurs vœux.

Ensuite, les jeux s'organisaient autour des tables : belote, rami, dominos, tarot...

Malgré la passion du jeu, une pause était la bienvenue. Les galettes étaient dégustées et les reines et rois de la soirée très applaudis.

L'heure de se séparer arrivait à regret mais on se donnait rendez-vous pour le mardi 19 janvier à la salle communale pour un après-midi de jeux. Programme des prochaines



Avant de se séparer.

animations : un repas choucroute en février, un quine en mars, deux sorties d'un jour en avril et en septembre, une sortie de trois jours en juin, l'as-

semblée générale en octobre, le repas de fin d'année en décembre, sans oublier les rencontres bi-mensuelles du mardi après-midi.



## Les vœux de la municipalité

Dimanche 20 décembre, les Nayraçois étaient invités par la municipalité à l'Espace multiculturel.

Après le mot d'accueil du maire Jean-Paul Turlan, les enfants de l'école entraient en scène et présentaient quelques chorégraphies, comptines, saynètes apprises au cours des activités périscolaires.

M. Turlan reprenait la parole et dressait le bilan de l'année écoulée, pendant qu'un diaporama défilait et illustrait ses propos.

À l'école, 27 élèves répartis en deux classes sont présents et bénéficient des activités périscolaires qui apportent entière satisfaction et proposent une ouverture culturelle certaine.

La démographie est plutôt en baisse avec 4 naissances, 11 décès et 3 mariages, ce qui porte la population à 533 habitants.

Les associations sont toujours aussi dynamiques et animent les différentes manifestations au cours de l'année.

Les repas de quartiers, de villages, l'illumination du village de Noël témoignent de l'intérêt des habitants à se rencontrer.

Les spectacles programmés par la communauté de communes, le foyer rural, le centre social, la Mission Département-



tales de la Culture, l'Association Pour la Renaissance du Vieux-Palais d'Espalion... font vivre l'espace multiculturel et ont un rayonnement au-delà de la commune.

Des travaux de voirie ont été réalisés avec la réfection de quelques voies communales, des élagages, des entretiens de chemins, l'accès à l'espace multiculturel...

D'autres aménagements ont eu lieu comme les toilettes publiques, le parking du camping avec le soutien de la Pétanque nayraçoise et de la mairie d'Estaing.

Des projets sont à l'ordre du jour avec l'assainissement dans la rue des Jardins et du 19 mars, le coût étant minoré par rapport aux prévisions de 2011.

Un avant-projet a été présenté en mairie pour l'aménagement de la salle communale en mairie, agence postale, salle

de réunion, bibliothèque et sera finalisé en cours d'année.

Le tracteur et l'épareuse, achetés en 1995, seront remplacés.

Les courts de tennis seront refaits dont un en terrain multisport.

Un hommage était ensuite rendu à Jérôme Lamic, Meilleur Ouvrier de France en coutellerie.

Après des vœux pour la nouvelle année, Jean-Claude Anglars, conseiller départemental prenait la parole et se disait fier d'être présent parmi les Nayraçois et donnait quelques renseignements sur la nouvelle organisation territoriale qui sera le grand chantier 2016.

Avant de se séparer, tout le monde était convié à partager le verre de l'amitié et à admirer les œuvres de Jérôme Lamic exposées dans deux vitrines.





## Les Petites Fleurs en représentation



Le groupe des Petites Fleurs.

Avant les vacances, les danseurs du groupe des Petites Fleurs ont invité leurs parents et les membres du foyer rural qui gèrent cette section. Ils ont montré quelques danses apprises au cours du premier trimestre puis ont partagé la bûche de Noël.

Si le groupe a eu du mal à démarrer en septembre, petit à petit les grandes filles sont revenues et ont donné envie aux plus petits de se

mettre à la danse. Ils sont maintenant une dizaine et vont continuer dès le vendredi 8 janvier à suivre les cours et apprendre les danses traditionnelles.

Des costumes réalisés il y a quelques années par des couturières bénévoles sont à la disposition des danseurs qui souhaiteraient intégrer le groupe (cours les vendredis à 19h15 en dehors des vacances scolaires).

## Téléthon : des gagnants à l'épicerie

Comme chaque année, l'épicerie du Nayrac a participé au Téléthon en présentant à ses clients deux grilles de numéros avec chacune un lot offert par Corine, l'épicière.

Thibault a effectué le tirage avant les fêtes. Cécile Costes emporte un pétillant Bouillot et Lulu Borrel une corbeille gourmande.

La somme de 117 € s'ajoute donc au 10.500 € récoltés sur le secteur d'Estaing.

L'équipe des bénévoles du Téléthon remercie chaleureusement les commerçants qui ont participé aux différentes grilles



Tirage des numéros gagnants.

mais aussi à la tombola qui a eu encore un joli succès et dont

tous les gagnants ont été identifiés.