

Châteaux et gastronomie au programme de Sourires d'automne



Dans la cour du château de Bournazel.

Pour leur première sortie, les membres du club Sourires d'automne ont pris la direction de l'Ouest-Aveyron.

La première halte était à Bournazel pour la visite guidée du château. Encore en cours de restauration, il figure parmi les plus remarquables châteaux Renaissance du sud de la France par son architecture novatrice et

par la qualité de son décor sculpté.

A travers les nombreuses pièces, ils ont pu découvrir des meubles, des objets d'art, des peintures d'époque... et admirer les sols magnifiques. Les jardins en cours de plantation promettent de beaux décors associés aux fontaines, terrasses, tonnelles...

La pause déjeuner à Rignac a permis de reprendre des forces avec un menu très copieux où l'estofnade figurait parmi d'autres plats délicieux.

Au retour, les participants ont visité le village de Belcastel dominé par son imposant château. Ils ont flâné dans les rues et admiré ce patrimoine médiéval si bien préservé.

Compagnie de la Rampe Tio

Les enfants ont travaillé le texte et les décors de Peire Petit



Les enfants ont pu juger de leur travail.

Dans le cadre des Itinéraires artistiques, Aveyron Culture et la Communauté de Communes Comtal Lot et Truyère, la Compagnie de la Rampe Tio a proposé des ateliers autour du spectacle de «Peire Petit» à l'école Jean Monnet d'Espalion et au collège de la Viadène de Saint-

Amans-des-Côts. Jean-Michel a travaillé les décors à partir d'objets récupérés et Yves le texte de Peire Petit.

Dans ce long poème conté à 2 voix et 2 langues (français et occitan) où se mêlent la grande histoire et la petite histoire, Pierre, humble vacher et bûcheron se trouve

face au monde qui s'emballe : les guerres, les crises, la modernité...

Les enfants ont pu voir leur travail finalisé au cours du spectacle à l'espace multi-culturel et sont bien motivés pour une autre expérience de ce type.

A la rencontre des élus de la commune



Visite de l'école.

A l'invitation de Jean-Paul Turlan, maire du Nayrac, et du conseil municipal, Michèle Lugrand, secrétaire générale à la préfecture de l'Aveyron, est venue, mardi 2 avril, visiter la commune et découvrir les réalisations et les projets à venir.

La journée a débuté par une discussion autour d'un café à l'Auberge Fleurie, suivie de la visite de l'école en compagnie de Nathalie Binard, directrice. La secrétaire générale a constaté que les élèves étudiaient dans un bel espace sécurisé et fonctionnel.

Malgré la pluie, la visite s'est poursuivie rue des Jardins, où le maire a détaillé les futurs travaux envisagés pour cette rue afin de sécuriser au mieux les résidents de l'Unité de Vie, les élèves et les riverains. Passage devant la station-service intercommunale gérée par la commune, petit détour par le square des Fleurs, puis devant l'église, où l'Etat a d'ores et déjà accordé la DETR pour la fu-

ture rampe. Ensuite, visite de l'épicerie Corinne Anglade rénovée par la commune, passage devant l'ancienne Poste où seront créés une Maison d'Assistants Maternels et un logement, arrivée devant l'ancienne mairie où un projet d'un logement est également à l'étude, pour finir par la visite de la nouvelle mairie-agence postale communale-bibliothèque, avec une réunion avec les élus. Ce fut l'occasion de parler démographie, école, économie, vie associative qui a paru très active à la secrétaire générale. Ont aussi été abordées les réalisations (logements sur épicerie, mairie, école, terrains multisports, démarche Zéro Phyto, enfouissement des réseaux secs, voirie communale, traverse et mise en sécurité du bourg, toiture église), et détaillés les futurs projets (aménagement rue des Jardins, adressage des rues, signalétique, Maisons d'Assistants Maternels, logements anciennes Poste et mairie, rampe de l'église, Ecole Nu-

mérique Innovante et Rurale). Enfin, ce fut également l'opportunité d'évoquer certaines inquiétudes concernant les dossiers d'urbanisme, le camping, les transferts de compétences (voirie, assainissement), les grandes communautés de communes avec les problèmes de représentativité...

Après le déjeuner au restaurant Anglade, le conseiller départemental Jean-Claude Anglars a rejoint la secrétaire générale et les élus pour suivre le programme des visites avec tout d'abord l'entreprise dynamique Vent d'Aubrac de Michel Frayssou, où deux Meilleurs ouvriers de France expriment leur talent et savoir-faire pour créer des couteaux d'exception vendus en France et à l'étranger. Puis rencontre avec le président Albert Lhiaubet et les résidents de l'Unité de Vie La Belleangerie, et enfin partage de la fouace à l'Espace Multiculturel avec les aînés du club Sourires d'Automne, qui se retrouvent tous les quinze jours autour de jeux de cartes ou de société.

Une journée riche en rencontres, où la secrétaire générale de la préfecture de l'Aveyron, très attentive aux problématiques des communes rurales, souhaite revenir à l'occasion d'un prochain concert ou autre manifestation...



Réunion de travail à la mairie.

Programme PEPS Eureka: de bons moyens pour entretenir sa mémoire



Avant le goûter de la dernière séance.

Chacun sait que la mémoire est une fonction essentielle de notre cerveau. Elle est continuellement sollicitée. Aussi est-il important de la préserver et de l'entretenir. Au cours de dix séances animées par Alexia, les retraités présents (une douzaine) ont pu se rendre compte des difficultés de mémoire qui émaillent leur quotidien et ont découvert de nombreuses stratégies qui peuvent leur venir en aide. Ainsi, les participants

ont pris conscience de l'existence de plusieurs types de mémoire : visuo-spatiale, associative, topographique, des noms propres, des mots courants, des chiffres... et ont fait de nombreux exercices en application de ces informations. Ce programme nommé PEPS Eureka ne ciblait pas uniquement la mémoire mais aussi le bien-être en général et le mieux vivre dans sa tête et dans son corps, où la nutrition, le sommeil, l'activité

physique, l'affectivité... ont une place non négligeable.

Chacun s'est dit satisfait de sa participation et a remercié Alexia pour son dynamisme, sa bonne humeur et, bien sûr, les conseils et les enseignements qu'elle a apportés pendant ces semaines. Après la dernière séance, malgré l'absence de plusieurs personnes, un goûter a été partagé et une plante fleurie offerte à l'animatrice.

Théâtre

Les Martagons ont été ovationnés

Comme chaque printemps, le foyer rural avait programmé les Martagons de l'Aubrac à l'espace multiculturel. Dès les réservations ouvertes, les appels affluaient afin de s'assurer d'avoir une place pour le spectacle. Et c'est devant une salle comble que les acteurs ont présenté leurs pièces.

En première partie, «l'Apolon de Bellac» de Jean Giraudoux a montré que l'on peut obtenir ce que l'on souhaite en flattant son interlocuteur... Ici, il suffit de lui dire qu'il est beau ! En deuxième partie, «Knock ou le triomphe de la médecine» de Jules Romains a captivé le public et a évoqué des souvenirs scolaires avec la célèbre réplique : «ça vous chatouille ou ça vous gratouille ?» C'est l'histoire de la



Le docteur Knock va prendre la succession du docteur Parpalaid.

venue d'un nouveau médecin qui n'hésite pas à manipuler ses patients et estimer leurs revenus pour obtenir une nombreuse clientèle et gagner beaucoup d'argent !

Le public a longuement ovationné la troupe (acteurs, mais aussi costumière, tech-

niciens du son et des éclairages, metteur en scène...) pour sa prestation, et attend la prochaine représentation en 2020. Mais d'ici là de nombreux spectacles ou concerts sont programmés à l'espace multiculturel qui raviront les amateurs.

Vendredi 10 mai à 21h à l'Espace Multiculturel du Nayrac

L'Immac présente «Le repas des Fauves»

Après avoir fêté l'année dernière ses vingt ans d'existence, l'atelier théâtre de l'Immaculée Conception a repris ses activités à la rentrée de septembre.

Changement total d'époque et de ton : après «Le Prénom», comédie de Denis de la Patellière dans laquelle s'est illustré Patrick Bruel, ce sont les années sombres de l'Occupation qui servent de cadre à la pièce «Le Repas des Fauves» de Vahé Katcha.

Dans une ville de la banlieue parisienne, Victor a réuni des amis pour fêter l'anniversaire de sa femme Sophie, malgré les restrictions imposées par les circonstances. La soirée conviviale est brutalement interrompue par des coups de feu au-dehors : deux officiers allemands sont abattus. Le commandant SS Kaubach



Les acteurs en répétition.

surgit dans l'appartement et exige deux otages pour suppléer les coupables en fuite. Les convives disposent de deux heures pour les choisir parmi eux... Satire cruelle de la lâcheté mais aussi hommage à ceux qui savent dire non à l'oppression.

La pièce de Vahé Katcha qui a été adaptée au cinéma avec Francis Blanche laisse place

à l'humour et à un dénouement inattendu... mais chut ! Les représentations seront données le vendredi 10 mai au centre culturel du Nayrac, en matinée pour les scolaires et en soirée pour tout public. Les réservations pourront être prises au 05.65.51.11.70 avant le 23 avril (vacances de printemps) ou par mail secretariat.immac@gmail.com avant le 8 mai.

Théâtre

Des rires pour le spectacle de **Guste et Compagnie**



Gravité de la situation en présence de malades certainement radioactifs.

La troupe de théâtre de Golinhaç Guste et Compagnie a toujours plaisir à venir sur la scène de l'espace multiculturel.

Les spectateurs venus nombreux ont apprécié la prestation des acteurs, qui ont interprété des sketches et des

saynètes où l'actualité était à l'honneur.

Ainsi, la radioactivité, l'addiction à la télévision, l'éducation des enfants, les drames animaliers, les débats des politiques... étaient présentés de façon humoristique, mais en réalité proches de la vérité!

Tous ces comédiens amateurs qui ne se prennent pas au sérieux mais qui souhaitent partager leur bonne humeur et leur énergie ont réussi à déclencher de nombreux rires parmi le public qui les a fortement applaudis.

Un grand bravo à tous.

Les chasseurs des Liacouses sont passés à table

Dimanche 31 mars, les chasseurs des Liacouses avaient convié les propriétaires signataires et leurs amis à l'Auberge Fleurie. Ainsi plus de cent personnes prenaient place pour déguster un excellent menu préparé par le chef de la maison et les sangliers cuits à point par les experts Milou et Bruno.

Au cours de la saison, les chasseurs ont réalisé le plan de chasse chevreuil. Côté sangliers, un bon nombre ont boulé devant différents tireurs des deux sociétés du Nayrac et d'Estaing, dont un de 109 kg. Les dégâts aux cultures ont ainsi été limités.

La société des Liacouses compte vingt-six membres et a eu le plaisir d'accueillir



Kévin, un jeune chasseur, et sa maman Isabelle, qui ont passé avec succès le permis de chasser.

Le bureau est composé de Hubert Costes, président, Emmanuel Recoussines, vice-président, Sonia Boulouis, se-

crétaire, Pierre Fournier, trésorier.

Les chasseurs attendent le mois de septembre pour parcourir à nouveau les bois des environs afin d'avoir du gibier pour refaire ce repas l'année prochaine.

Classes 62 à 64

Des agapes toujours appréciées



Avant de passer à table.

Les classards ont, en effet, plaisir à se retrouver qu'ils soient d'Espalion, d'Estaing, de Saint-Côme, du Nayrac... qui plus est quand c'est autour d'une bonne table!

Cette année, le rendez vous était donné à l'Auberge Fleu-

rie pour les natifs de 42, 43, 44. Les conjoints et conjointes étaient bien sûr conviés, de même que les amis dont la compagnie est appréciée.

Cela fait déjà 42 ans que ce repas est organisé et il reçoit toujours le même succès,

puisque plus de soixante-dix personnes étaient présentes. Un menu de choix, préparé et servi par le personnel de l'établissement, a ravi tous les participants qui pensent déjà au printemps 2020 pour la prochaine édition, même si le lieu n'est pas encore fixé.

Energie et Quiétude

L'équilibre acido-basique dans l'alimentation



L'association Energie et Quiétude proposait une conférence, samedi 23 mars, animée par la naturopathe Réjane Braca-Allons. Le thème était l'équilibre acido-basique dans notre alimentation.

Après avoir donné des détails sur la naturopathie, l'intervenante a enchaîné avec les causes et les symptômes de l'acidité du corps et des

conseils pour rétablir l'équilibre. A l'aide d'un diaporama très bien documenté, elle a classé les aliments acides et basiques et a présenté des associations déconseillées comme la viande avec les pâtes, le riz, la purée, les produits laitiers avec le pain...et qui pourtant ravissent les palais des gourmets. Mais il est toujours possible de se faire plaisir en découvrant de nou-

velles recettes, des modes de cuisson et en prenant du temps pour cuisiner et déguster les plats préparés à la maison avec de bons produits.

De nombreuses questions ont été posées par les participantes qui ont obtenu des réponses et des conseils de la part de Réjane Braca-Allons, qui travaille au Valadou près de Montézic.

Un spectacle comme une page d'histoire

Vendredi 22 mars, la communauté de communes Comtal Lot et Truyère avait programmé une soirée théâtre. Federico(s) est l'histoire de trois générations d'Espagnols qui ont forgé une même mémoire. Celle des horreurs de la guerre où les enfants des opposants étaient volés et élevés dans le déni des idéaux de leurs parents, eux-mêmes poursuivis, déportés, fusillés... Kévin Perez, seul sur scène, a fait partager sa propre histoire avec le public, celle d'un petit-fils de républicain espagnol qui a



Seul sur scène pour un grand moment d'émotion.

fui son pays et la dictature, et qui a franchi les Pyrénées comme des centaines de milliers d'autres pour échapper au fascisme. Le grand-père s'est ouvert une seule fois, un jour à table, sur ce qu'il avait vécu et cela a été le point de départ de la pièce écrite par Filip Forgeau. Cette fresque très émouvante a particulièrement touché les spectateurs, hélas peu nombreux, mais qui ont salué la prestation de l'acteur.

Après le spectacle, le verre de l'amitié a été partagé.