



F O Y E R R U R A L
d'ESCAMPS 46

BULLETIN D'INFORMATION N°1 novembre 2008

Chers Amis,

Grâce à votre pugnacité et à vos efforts nous avons ouvert notre Foyer Rural à Escamps. Les accords des F.R.Départementaux et F.R.Régionaux nous sont parvenus et nous pouvons maintenant vous proposer diverses activités au sein de notre foyer rural. Ces activités seront, je l'espère, plus nombreuses au fil du temps, dans des genres tout à fait différents.

Dès maintenant il vous sera proposé une palette d'activités qui devrait vous intéresser et dans laquelle chacun de vous trouvera un intérêt et du plaisir : gymnastique, danse, théâtre, VTT, repas etc...

Le foyer a pour but de permettre de nous retrouver de façon amicale et conviviale autour d'activités physiques, ludiques, intellectuelles..... Il ne peut se développer qu'avec votre participation.

J'espère vous voir nombreux à nos manifestations.

Merci à tous ceux qui nous ont aidés à réaliser ce projet.

Souhaitons bonne chance à notre Foyer Rural d'Escamps.

La Présidente

Merci à la Mairie qui octroie une subvention de 300 euros pour démarrer les activités en cette fin d'année 2008

Foyer Rural d'Escamps 46

➤ Membres du Bureau

Maguy Rigaudière, Présidente	tel : 05 65 31 68 97 06 82 27 20 36
Christian Bousquet, Vice Président	tel : 05 65 31 53 57
Anne-Marie Stoullig Gerschel, Trésorière	tel : 06 22 15 35 47
Sylvain Lefol, Trésorier adjoint	tél : 05 65 24 53 43 06 11 08 88 38
Catherine Cassan, Secrétaire	tél : 06 21 81 12 50
Henriette Portal, Secrétaire adjointe	tél : 05 65 31 69 31

➤ Membres du Conseil d'Administration

Aurélie Gras	tél : 05 65 30 16 13
Claire Delteil	tél : 05 65 31 62 96
Damien Fraysse	
Denys Delteil	tél : 05 65 31 63 80 06 82 93 33 28
Evalyne Cassan	tél : 05 65 31 53 57
Irna Rotscheid	tél : 06 25 78 53 46
Jeanine Bras	tél : 05 65 31 65 63
Jean Pierre Guérin	tél : 06 65 35 05 46 06 08 53 93 46
Kate Caine	tél : 05 65 35 04 68
Marie Blandine Lefol	tél : 05 65 24 53 43 06 11 08 88 38
Michèle Rosenberg	
René Estival	tél : 05 65 31 65 47
Stéphanie Rigaudière	

Christiane Molesin (tél : 06 77 53 34 46) est déléguée régionale de la Fédération Régionale

Venez participer à nos activités !



Pour les Inconditionnels du Pas de Deux, la danse traditionnelle !

Pour apprendre les différentes danses il existe des ateliers à Varaire auxquels chacun(e) pourrait participer. Pour le plaisir de pratiquer je vous propose des bals dans la salle des fêtes. Le premier bal prévu pour le 29 novembre 2008 a été repoussé au 30 janvier 2009, les musiciens n'étant pas libres. Mais vous pourrez déjà participer au bal du 19 décembre dans la salle des fêtes de Beaugard à 21h.

J'espère vous accueillir nombreux pour les Scottish, Bourrée et Valse !

Renseignements auprès de la responsable : IRNA ROTSCHEID. TEL. 06 25 78 53 46



Pour les gastronomes, nos repas à thème saisonnier !

Je vous propose 4 repas animés dans l'année liés à la saison.

Si vous le voulez, vous êtes les bienvenus à la préparation de chaque repas sans aucune obligation. Le repas sera servi dans la salle des fêtes et sera animé de différentes façons sur un thème choisi.

La 1^{ère} soirée : **repas d'hiver**, aura lieu mi-janvier (date à définir). Nous nous retrouverons autour de bonnes soupes « chauffantes » Le thème sera de faire connaître comment se nourrir par temps froid dans les différents pays.

Mois d'Avril : **repas de printemps** avec de nombreux plats des tous premiers primeurs du marché et de plantes sauvages. Un bon moment de réflexion sur les diversités de cultures, d'élevages et de transformation des produits. Nous pourrions inviter des artisans qui nous raconteraient leur histoire.

Pour le **repas d'été** « tout sur le barbecue » Au mois de Juin, un grand repas à l'extérieur, en famille. Le thème sera la vie dehors dans toute sa diversité.....

Pour le repas d'automne on n'a pas pu trouver une date convenable, ce sera pour 2009.

Dates et conditions précises vous seront proposées début Janvier.

Tous renseignements auprès de la responsable : IRNA ROTSCHEID TEL. 06 25 78 53 46

Vous rêvez de monter sur les planches ?

Rejoignez notre atelier Théâtre !



L'EXPRESSION PAR LE THEATRE contribuera à votre développement personnel et vous permettra de participer à la réalisation de spectacles.

➤ L'atelier est en activité depuis le mardi 30 septembre

GROUPE ENFANTS : Le Mardi à 17 h 45

GROUPE ADULTES : Le Vendredi à 20 h 30

➤ Responsable : CHRISTIAN BOUSQUET : 05 65 31 53 57



Gymnastique... Et 1, et 2, et 3, c'est parti !

Les cours sont assurés par SANDRA, professeur diplômé. Elle vous propose :

➤ LA GYM DOUCE

Techniques Pilates, Stretching postural, Relaxation ...

LE MERCREDI de 18H à 19H à la salle des fêtes d'Escamps

➤ LA GYM TONIQUE

LIA, Renforcement musculaire, Stretching

LE MERCREDI de 19H à 20 H à la salle des fêtes d'Escamps

Responsable: ANNE-LAURE CONDUCHÉ tel. 06 75 42 79 85

SANDRA tel. 08 77 50 27 98



Admiratifs de nos belles pierres, participez à la Restauration de nos murets !

Création d'une section pour restaurer les murets.

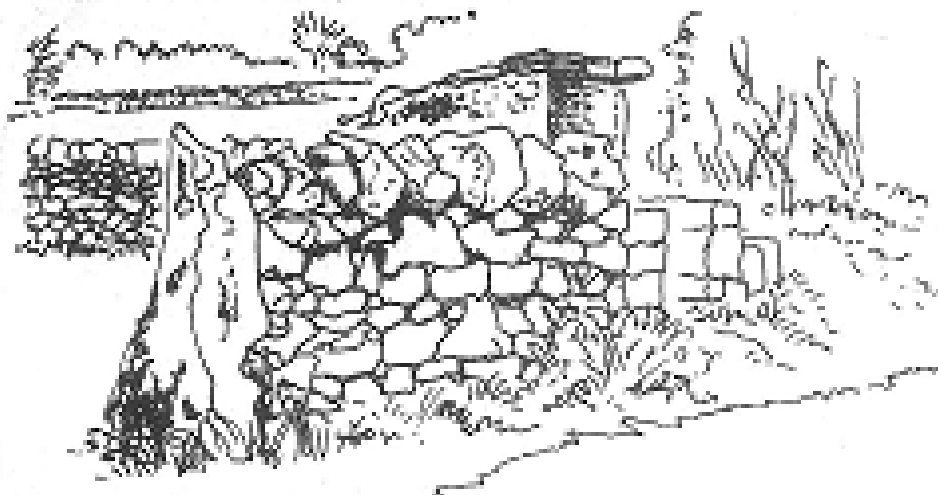
Le but est de reconstruire les murets se trouvant dans les canaux autour du lac et des samps, pour redonner son cachet d'antan à cette partie caractéristique du village.

Toutes les personnes souhaitant participer au projet, pour apprendre la construction de pierre sèche ou se perfectionner, sont les bienvenues.

Afin d'organiser le planning et faire du travail sérieux, il sera demandé aux participants :

- une adhésion au FR d' Escamps 46
- une grande assiduité.

Responsable : LAURENT MOLES Tél. 05 65 30 18 57



Pour les gros mollets, les sorties Vtt- cyclotourisme !

➤ Profiter de l'exceptionnel réseau de chemins des alentours

➤ **SONT CONCERNEES** : Toutes les personnes désireuses de participer à ce projet naissant, nous essaierons en fonction des gens intéressés d'adapter les niveaux

Responsable : SYLVAIN LEFOL tel. 06 11 06 86 38



Amoureux de la nature, rejoignez notre atelier Botanique !

- Faire un inventaire des variétés de fruitiers existant sur la commune, les multiplier et à terme envisager un verger conservatoire
 - Répertorier l'ensemble des espèces naturelles présentant des vertus thérapeutiques, culinaires, aromatiquesdisponibles sur notre territoire
 - Recueillir les recettes et les mettre en pratique
 - Répertorier les espèces « rares », « en voie de raréfaction », ou simplement « remarquables » comme nos orchidées
 - Recueillir tous les trucs et astuces, dictons et croyances populaires pour la bonne tenue de nos potagers
 - Organiser des concours : potager fleuri, la plus grosse courge
- Ce projet est encore au stade de l'élaboration, toutes les idées sont les bienvenues, les animateurs sont à désigner

Responsable : DENIS GAILLETON
tel. 05 65 22 71 48

JEAN-PIERRE GUERIN
tel. 06.09.53.93.46

SYLVAIN LEFOL
tel. 06.11.08.88.38

N'ayons pas peur des mots ! Notre premier loto a été un grand succès !

Et voilà que se met en place le Foyer Rural d'Escamps ou FRE.
On se rencontre, on échange, on se confronte et l'on s'accorde.
Les ateliers se mettent en place, les talents se dévoilent superbement.
Bureau, CA décident :

Nous organiserons un LOTO, et moi la petite trésorière, je veille au grain !...
Grains de maïs sur plaques à chiffres...

On s'affaire à la recherche de lots « gratuits », pour que les recettes permettent un vrai début d'activité: nous sommes des fournis souriantes, certains recherchent des lots qui sont enfouis parmi les trésors domestiques, d'autres ou les mêmes, collectent objets ou dons auprès de commerçants et de privés, de bonne volonté, les cuisinières confectionnent gâteaux, crêpes. L'imagination est au rendez vous, des bons pour ...sont rédigés, et des paniers confectionnés avec produits frais et boissons diverses.

La présidente qui veut le mieux pour tous est un peu fébrile en se demandant si cela suffira !

Le soir arrive, les habitants de la commune et d'autres habitants d'ailleurs se pressent pour un loto atypique.

Nous sommes nombreux, pas loin de 100.

Il fait bon dans la salle, le maître de cérémonie officie avec son aide, un vérificateur dévoué vérifie. La chance s'attarde sur quelques uns, et se déplace finalement vers d'autres tables !

Vers minuit, les derniers lots sont gagnés, et pas des moindres, restauration pour qui veut, avant de se séparer.

Je m'empare de la recette que j'irai déposer dans cette banque au bon sens près de chez vous dès le lendemain matin : environ 800 euros sont récoltés



Merci à tous

A Halloween, invasion de monstres et de sorcières !



De nombreux enfants d'Escamps et ses environs – parmi lesquels des monstres, sorcières, squelettes, vampires et fantômes – se sont retrouvés dans le village pour fêter Halloween le vendredi 31 octobre. C'est dans une ambiance de grande excitation que nous sommes partis en plusieurs groupes dans différentes directions pour aller sonner aux portes du village à la recherche de bonbons et autres friandises. Une petite heure plus tard nous nous sommes rejoints dans la Salle des Fêtes décorée de chauve-souris, citrouilles creusées, dessins faits par les enfants et illuminée en orange pour un goûter convivial et gourmand (doigts de sorcière au fromage, gâteau araignée au chocolat, flan au poliron...) Un grand merci aux habitants du village qui nous ont accueillis chaleureusement et généreusement avec des montagnes de bonbons ! Et toutes nos excuses à ceux qui nous attendaient et que nous n'avons pu visiter... les petites jambes étaient bien fatiguées. Merci beaucoup également aux gens qui nous ont aidés en décorant la salle et en préparant des gâteaux.

Si vous avez des commentaires, n'hésitez pas à nous contacter au 05 65 35 04 68 (Kate Cairn) ou au 05 65 22 71 47 (Katharine Galletton).

Et bien sûr..... Et bien sûr.....

Toutes propositions pour d'autres activités sont les bienvenues, y compris pour nos aînés. Merci de déposer vos suggestions écrites dans la boîte aux lettres du FRE à la Mairie. Il y a déjà les demandes suivantes :

Danse de salon ; Cinéma ; Egyptologie ; Informatique

Si vous êtes intéressé de créer une de ces activités et vous voulez vous investir dans leur organisation, contactez nous !

Communication

- La boîte aux lettres du F.R. se trouve à la Mairie.
- Pour faciliter les échanges avec d'autres F.R. ce bulletin sera envoyé à tous les F.R. du Lot et au F.R.D.
- Une feuille des activités sera adressée aux associations d'animations des communes voisines.

La vie du village tout au long de l'année

Naissances :

Aurélié Gras et Laurent Moles ont accueilli leur 1^{er} enfant : Bastien

Au foyer de Denis et Catherine Gaillaton un 3^{ème} garçon, Marius, est né ; Angelo et Emilien sont contents.

Chez Mélie Portal et Fred Prévot le foyer s'est agrandi avec la naissance de Sam, un petit frère pour Leila et Tom.

Que notre village accueille joyeusement ces tous petits Escampois !

Décès :

Notre plus âgée, Mme Marcelle Fraysse, nous a quittés 9 mois après sa fête de centenaire. Peu après Mme Odette Delleil s'est éteinte et plus récemment Mme Claudine Boisset est décédée.

Nos sincères condoléances aux familles en deuil.

Nouveaux arrivants :

Bienvenue à la Famille Alasseur et à Jean Pierre Guérin et Véronique Prévost ! Nous espérons qu'ils participeront avec bonheur à la vie de notre village.

Solidarité :

Si vous pensez avoir besoin d'aide pour des courses, repas ou autres, un transport ou simplement une écoute, n'hésitez pas à nous contacter. Le FRE peut aussi fonctionner pour lier des contacts solidaires et pour l'entraide entre villageois. Pensez aussi au covoiturage !

Cartes Postales :

La vente des cartes postales d'Escamps se fait au profit du FRE Elles sont disponibles à la Mairie ou chez la Présidente.