



Cher(e)s Membres de Vivag,

Nous espérons que vous êtes en bonne forme et que vous profitez de ces beaux jours qui rallongent.

Voici notre **newsletter de mai** où nous vous proposons une palette d'activités variées, conçues pour renforcer nos liens et célébrer ensemble cette période propice aux rencontres et à la convivialité.

### **Vide-grenier**

C'est le 3 mai que se tiendra à la Salle polyvalente de Montoly, de 10h à 16h, notre premier vide-grenier des aînés de Vivag.

Nous sommes au complet au niveau des exposants et nous espérons accueillir une foule nombreuse de visiteurs à cette manifestation.

**Pour les exposants:** vous avez la possibilité d'amener vos objets le vendredi 2 mai, de 16h à 18h ou le samedi dès 7h30.

N'oubliez pas de vous munir d'espèces sonnantes et trébuchantes pour les achats et ventes de ce marché (nous n'aurons pas la possibilité de faire du change à cette occasion).

Pensez à prendre un pique-nique également.

Un chevalet sera à disposition pour les exposants ou les non-exposants, pour afficher sur une carte vos meubles ou objets plus volumineux, avec photo, prix, nom et téléphone pour être contacté.

### **Pour nos visiteurs membres de VIVAG:**

Vous aurez la possibilité également de **vous inscrire** ce jour-là auprès de notre caissier Georges pour la **Course en car du 20 juin prochain** (les détails de la Course sont indiqués dans le paragraphe dédié un peu plus bas).

\*\*\*\*\*

### **Ciné-Vivag**

Le mardi **13 mai à 15h** à la Salle de Montoly sera projeté le film "**Les figures de l'ombre**".

Découvrez l'incroyable histoire de Katherine Johnson, Dorothy Vaughan et Mary Jackson, brillantes scientifiques afro-américaines travaillant à la Nasa, qui ont permis aux Etats-Unis de prendre la tête de la conquête spatiale grâce à la mise en orbite de l'astronaute John Glenn. Maintenu dans l'ombre de leurs collègues masculins, ce trio visionnaire a su surpasser les questions raciales et de genre et inspirer de nombreuses générations.

\*\*\*\*\*

### **Printemps des Seniors**

Il reste des places pour notre repas printanier qui aura lieu **le samedi 24 mai** prochain à la Salle polyvalente de Montoly, de 11h30 à 17h.

Les inscriptions sont prises soit à l'accueil, soit au no de Vivag, le **079 527 17 76**

Cette année, deux menus sont à choix et lors de votre inscription nous vous remercions de nous faire part de l'option choisie,

Le repas sera agrémenté par notre musicien "**Patrick Musique**"

#### **Menu 1**

Entrée :

Burrata et son tartare de tomates, roquette balsamique

Plat principal :

**FILET DE SAUMON, SAUCE A L'ESTRAGON**

Ecrasé de pommes de terre

Courgettes rôties

Dessert :

Salade de fraises, chantilly vanille et crumble

## **Menu 2**

Entrée :

Burrata et son tartare de tomates, roquette balsamique

Plat principal :

**SECRETO DE PORC POELE, SAUCE A L'ECHALOTE**

Ecrasé de pommes de terre

Courgettes rôties

Dessert :

Salade de fraises, chantilly vanille et crumble

Un coupon rose sera remis aux personnes ayant choisi le saumon que vous pourrez présenter lors du repas des Seniors.

Prix **CHF 15.--** pour nos membres et **CHF 25.-** pour les gens de l'extérieur.

\*\*\*\*\*

## **COURSE EN CAR A ANNECY**

C'est le **vendredi 20 juin** que se déroulera notre traditionnelle course en car qui nous emmènera cette année à Annecy, pour une visite du marché et un déjeuner-croisière sur un bateau.

Il est prévu environ deux heures pour visiter le marché. Si vous n'êtes pas intéressé par le marché, vous pouvez vous promener dans les quartiers pittoresques de la vieille ville ou le long du canal.

Voici le menu que nous dégusterons sur le bateau:

- Déclinaison de tomates, Burratina onctueuse, vinaigrette huile d'olive-miel et agrumes
  - Mousseline de brochet, sauce beurre blanc citronné
  - Gnocchettis au Basilic, tuiles à l'encre de Seiche, Champignons de Paris Bruns et Edamame
  - Tarte moelleuse au Chocolat, Streusel au grué de cacao, crème glacée sapinette « Distillerie des Aravis »
- 
- 1 kir savoyard ou 1 cocktail de fruits sans alcool
  - « Sélection de vin de Savoie » 1 bouteille pour 6 (Soit 1 verre de vin par personne)
  - 1 Bouteille d'eau minérale et Gazeuse pour 3 (Soit 2 verres par personne)
  - 1 café ou thé Paul Bocuse/personne

Si certaines personnes sont allergiques, présentent des intolérances alimentaires ou sont végétariennes, merci de nous prévenir.

Départ de Gland à 7h30 devant la Gare CFF. Nous serons de retour à Gland aux alentours de 17h30/18h

Le tarif de la course est de **CHF 60.- par personne**. Merci de vous inscrire et de payer la course auprès de Georges, soit dès le 3 mai au Vide-greniers comme indiqué plus haut, ou à l'accueil ou par virement bancaire. **Le paiement de Frs 60.-confirme votre inscription.**

Le bulletin de versement avec le QR code se trouve au pied de cette newsletter.

Pour des raisons organisationnelles, les annulations 48h avant le départ ne seront pas remboursées .

\*\*\*\*\*

## TABLE AU RALLYE

Dates: **13 mai et 17 juin** dès 12h

Menu: Rosbeef, frites , salade

Prix : CHF 22.- boissons non comprises

Inscriptions au tél. Vivag **079 527 17 76**

\*\*\*\*\*

## VIVAG AU RESTO

Date: **vendredi 30 mai**, dès 11h30

Menus à choix: Filets de perche - boeuf forestière - pizza ou pâtes du jour

Prix : CHF 25.- avec un verre de vin et café offert

Inscriptions au tél. Vivag **079 527 17 76**

\*\*\*\*\*

## ACCUEIL EN FORÊT

Nous avons le plaisir de vous convier à " l'accueil en forêt" qui se tiendra pour la première fois au **Refuge de Gland**, les **mercredi 23 juillet et 6 août** de 9h30 à 11h30.

Dans la mesure du possible, nous vous demandons de vous regrouper dans les voitures. Sinon, r-v à 9h15 sur le parking de Montoly, où notre taxi VIVAG vous conduira au Refuge et vous ramènera au même endroit.

Nous espérons vous accueillir nombreux dans cet espace magnifique et convivial.

\*\*\*\*\*

## NOUVELLE ACTIVITE " EQUILIBRE"

Votre comité va mettre sur pied dès le mois de juin un cours de gym "équilibre". Cette activité permet de prévenir les chutes et leurs conséquences grâce à des exercices adaptés. Elle permet également de recouvrer l'équilibre et la coordination des mouvements.

Cette activité se déroulera chaque lundi de 16 h à 17 h à la Salle de rythmique des Perrerets.

Conditions: chaque participant(e) doit être au bénéfice d'une assurance accidents et une modeste contribution financière sera demandée pour cette activité.

Si cette activité vous intéresse, contactez Laurent au no **077 269 10 38** qui vous donnera tous les renseignements nécessaires.

\*\*\*\*\*

Nous espérons que vous serez nombreux à participer à nos événements et à profiter de la beauté printanière qui nous entoure.

Avec toute notre amitié,

Le Comité Vivag

Annelise, Chantal, Fabienne, Viviane, Georges, Fernand et Laurent

### Récépissé

Compte / Payable à  
CH66 0022 8228 1085 8240 E  
Association Vivag  
Rue Montoly 3  
1196 Gland

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Monnaie	Montant
CHF	60.00

### Section paiement



Monnaie	Montant
CHF	60.00

Compte / Payable à  
CH66 0022 8228 1085 8240 E  
Association Vivag  
Rue Montoly 3  
1196 Gland

Informations supplémentaires  
Sortie Annecy

Payable par (nom/adresse)

┌

└

Point de dépôt

