



Romanaise au cœur du  
Pays d'Urfé  
2 et 3 Juillet 2016  
Prochain rassemblement à  
St Romain d'Urfé

# La Tribune de Romain

N° 55

Association des Saint Romain de France

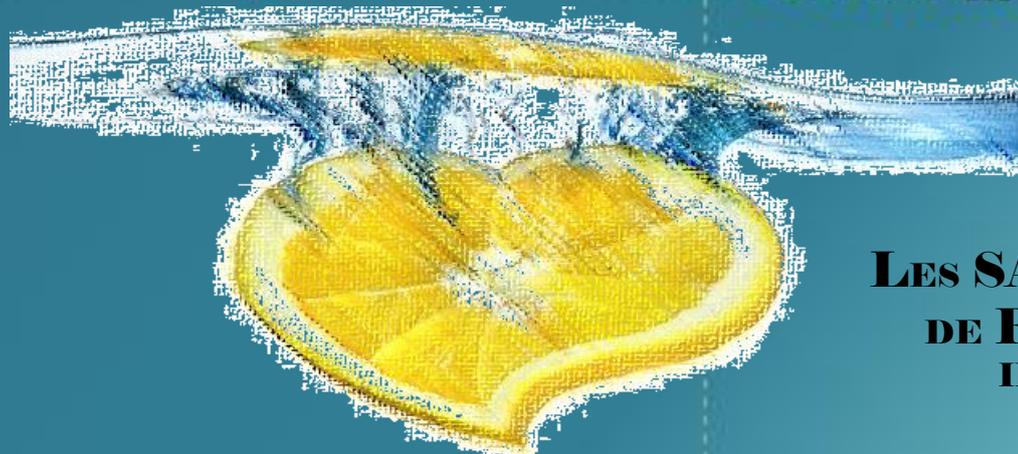
Mensuel d'information Avril 2016 - Internet: [www.saint-romain.org](http://www.saint-romain.org) - Mails: [asrf@orange.fr](mailto:asrf@orange.fr)



Cool,  
c'est  
le Printemps !

Pages 1-3

Faites le plein de vitamines...mais Attention !!!



LES SAINT ROMAIN  
DE FRANCE VOUS  
INFORMENT...

Pages 4-12

L'Hiver, malgré son exceptionnelle douceur, c'est l'engourdissement assuré... Il est grand temps de se réveiller. AVRIL, c'est l'occasion idéale de faire un plein de vitamines pour attaquer cette nouvelle saison en pleine forme.

## Faites le plein de vitamines...mais Attention !!!



**Les vitamines sont des substances nécessaires à la vie, qui jouent, même à très faibles doses, de grands rôles dans l'assimilation et l'utilisation des nutriments. On les retrouve dans l'alimentation, principalement dans les fruits et légumes.**

Les besoins en vitamines sont difficiles à établir car ils varient avec l'âge, la taille, le sexe, l'activité musculaire. Ils augmentent pendant la croissance, pendant les maladies et les états fébriles, et en ce qui concerne les femmes, pendant la grossesse et l'allaitement.

Généralement, on sépare les vitamines en deux groupes : les vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau) et les vitamines liposolubles (solubles dans les graisses).

Chaque **vitamine** a des **fonctions** précises et aucune ne peut se substituer à une autre. Dans l'organisme, de nombreuses réactions nécessitent la présence de plusieurs vitamines et l'insuffisance de l'une d'elles peut gêner le fonctionnement des autres.

Les vitamines sont actuellement au nombre de 13 mais on est bien loin de les avoir toutes répertoriées. On classe les vitamines d'après leur degré de solubilité dans l'huile ou l'eau.

Les **vitamines hydrosolubles** sont solubles dans l'eau et sont excrétées dans l'urine en quelques heures (si elles n'ont pas été utilisées avant). Comme elles sont éliminées rapidement, on connaît peu de troubles dus à un excès de vitamines hydrosolubles.

- Vitamines C et vitamines B (B1 à B12)

Les **vitamines liposolubles** sont solubles dans l'huile. Elles sont **stockées dans les graisses**, ce qui leur assure une durée de présence de plusieurs jours voire plusieurs mois. Ce **stockage longue durée** est un avantage mais il peut aussi devenir un gros inconvénient, car les vitamines ainsi stockées peuvent s'accumuler dans les divers organes du corps, en particulier le foie, si les apports sont trop importants et les dépenses trop faibles. Il faut donc faire preuve de prudence en évitant d'en consommer de manière excessive.

- Vitamines A, Vitamines D, Vitamines E, Vitamines K

Les acides gras oméga-3 avaient été initialement considérés comme des vitamines (F) mais ne sont plus classés dans cette catégorie aujourd'hui en médecine car la quantité d'apports journaliers nécessaire - entre 2 et 3 grammes par jour en moyenne pour l'adulte - les rend plutôt éligible comme éléments ordinaires de l'alimentation. Le terme de *vitamine F* reste utilisé sur l'Internet en 2015 à des fins commerciales. Il faut prendre garde à ne jamais consommer d'oméga-3 ayant dépassé leur date de péremption, car ils se dégradent en éléments présumés carcinogènes

**Une carence (un manque) en vitamine ou un excès trop important sont tous les deux susceptibles de provoquer de graves problèmes de santé. Il faut donc veiller à apporter à l'organisme ni trop, ni trop peu de vitamines.**

- La vitamine A est importante pour la qualité de la vision et l'immunité.
- La vitamine B1 joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux.
- La vitamine B2 est une vitamine essentielle à la production d'énergie. Elle joue aussi un rôle indirect d'antioxydant.
- La vitamine B3 nous aide à nous procurer de l'énergie (prise de suppléments de vitamine B3 déconseillé à dose élevée)
- La vitamine B5 intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.
- La vitamine B6 .Elle aide l'organisme à lutter contre les produits toxiques, les virus et les bactéries..... (sur avis médical uniquement)
- La vitamine B8 sert à la production d'énergie, à la synthèse des graisses et du glucose.
- La vitamine B9 aide à subvenir aux besoins en protéines,.... (sur avis médical uniquement)
- La vitamine B12 est nécessaire aux globules rouges et aux cellules nerveuses.
- La vitamine C est un antioxydant qui nous protège des dégâts de l'oxygène, directement et indirectement en régénérant un autre antioxydant, la vitamine E. Renforce la peau, les tissus et les os en stimulant la synthèse de collagène.....
- La vitamine D intervient dans la régulation du métabolisme du calcium, aide les os à rester solides et rigides. Elle module l'immunité : Elle régule la pression artérielle. Elle possède un pouvoir anti-cancer et anti-inflammatoire. (Aux beaux jours, il faut s'exposer au soleil fréquemment mais brièvement,)
- La vitamine E est un antioxydant. Elle protège de l'oxydation, les corps gras de l'organisme (membranes cellulaires, cholestérol...). Elle possède aussi des propriétés anti-inflammatoires.
- La vitamine K intervient dans la coagulation, la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et jouerait un rôle dans la santé cardiovasculaire.(contrarie les traitements anticoagulants)

## La bonne pratique

En théorie, un régime alimentaire équilibré doit fournir toutes les vitamines et tous les minéraux (calcium , magnésium, potassium, phosphore, soufre, sodium, fer, iode...) dont le corps a besoin. Dans les cas de carence de vitamines, et/ou de maladie chronique, la prise complémentaire de vitamines ou compléments alimentaires ne peut être faite que sous contrôle médical.

Dès lors favorisez le NATUREL...Tous à vos jardins...favorisez la culture de vos fruits et légumes « FAITES VOTRE CURE DE VITAMINES» sans retenue et sans risque....(VOIR PAGES SUIVANTES)

L'oignon, l'ail et l'échalote **contribuent à la santé cardiovasculaire grâce à leurs phytoconstituants actifs,**



#### **ECHALOTE \*\*\*\*\***

Valeur énergétique **35 kcal/100g** l'échalote renferme des vitamines (A, C, B6, B9) et des sels minéraux (Magnésium, fer et silicium) **Elle possède des propriétés apéritives et stimulantes** combinant les vertus d'un aliment et d'un médicament.



#### **OIGNON \*\*\*\*\***

Riche en sels minéraux : potassium, phosphore, iode, fluor, fer, soufre silice...et en vitamines A, B & C, l'Oignon est actif dans bien des indications : angines, grippe, diarrhée, il combat l'acide urique. Il aurait des vertus anti-cancer. Ses Antioxydants et Oméga 3 en font un Anti-Cholestérol reconnu.



#### **AIL \*\*\*\*\***

Riche en vitamine C, en magnésium, en calcium, en potassium, en phosphore et en oligoéléments, les phytothérapeutes lui reconnaissent les vertus de renforcer le système immunitaire, protéger les cellules, garder en bonne santé tendons, ligaments, cheveux, gencives. Il est aussi diurétique Antiseptique, l'ail combat les infections, peut servir d'antibiotique, d'antihypertenseur, de désinfectant intestinal. Il agit aussi un aspect bénéfique sur les hypertendus et Cardiaques

La composition nutritionnelle des légumes verts.

**Selon l'espèce, la partie de la plante concernée et les modes de préparation ou de conservation, les légumes verts apportent de l'eau, des vitamines et des sels minéraux, des fibres, des antioxydants et très peu de calories.**

Ils apportent également des vitamines, le plus souvent la vitamine C et le carotène, précurseur de la vitamine A, mais aussi chez certains de la vitamine B9 et de la vitamine K.

Les sels minéraux apportés par les légumes verts sont principalement le calcium, le potassium et le magnésium.



#### **CELERI \*\*\***

Peu énergétique **11 kcal/100g** Le Cèleri renferme des vitamines C, et des sels minéraux . **Il est diurétique et digestif** contient notamment en quantité importante certains types de poly acétylènes qui auraient des effets anti-inflammatoires et antibactériens.



#### **BETTES \***

**Les blettes, surtout les feuilles, sont très riches en oxalates.** Si jamais vous avez tendance à faire des calculs rénaux, les blettes sont vraiment à éviter.

Il en va de même si vous prenez des anticoagulants. En effet, **les blettes contiennent pas mal de vitamine K .**



#### **POIVRONS \*\*\*\***

Le poivron est un champion de la teneur en vitamine C. effet protecteur contre l'apparition de certaines maladies dégénératives associées au vieillissement. Le poivron contient des substances efficaces contre le développement des tumeurs. Des extraits de poivron ont permis d'inhiber la formation ou l'action de certains composés cancérigènes



#### **Radis noir\*\*\***

Peu énergétique **25 kcal/100g** Le Radis noir est riche en vitamines C, et en soufre. Ainsi qu'en Phosphore et en magnésium .**Il est antiscorbutique et diurétique.** On le conseille aux personnes souffrant de la vessie ou de la vésicule biliaire. Il calme aussi les voies respiratoires.



#### **Epinards \*\***

Peu énergétique **20 kcal/100g** L' Epinard est riche en sels minéraux. Il est riche en oxalates irritants et les personnes atteintes d'arthrite ou de rhumatismes m'en consommeront qu'avec modération. Très riche en **provitamines A, vitamine B9, et vitamine K** il est consommé également avec modération lors des traitements anti-coagulants

Ect....

## Il faut savoir aussi

- Certaines vitamines ne supportent pas du tout la chaleur. C'est le cas des vitamines A – indispensable à la bonne santé de la peau et des yeux – et C – stimulante et immunoprotectrice –, ainsi que de celles du groupe B, en particulier les vitamines B1 et B9, utiles à la production d'énergie et au bon fonctionnement du système nerveux. Plus la cuisson sera longue et/ou réalisée à haute température, plus leur destruction sera importante
- L'autre bête noire des vitamines B et C, c'est la cuisson à l'eau : parce qu'elles sont hydrosolubles, elles font volontiers le grand plongeon ! Pour cuire viandes, poissons, fruits de mer, fruits et légumes, préférez la cuisson à l'étouffée : les aliments y mijotent à 70 °C environ dans très peu d'eau, ce qui préserve leurs vertus.
- Pour nettoyer vos fruits et légumes, oubliez le trempage dans la grande baignoire d'eau: c'est le meilleur moyen pour faire disparaître les vitamines hydrosolubles. Vous les débarrasserez aussi bien des poussières et des résidus de terre en les passant sous un filet d'eau du robinet.
- Légumes crus chaque jour, consommez une portion (entre 80 et 100 g) de crudités, comme le recommande le Programme national nutrition santé (PNNS), et, en dessert, craquez pour un fruit frais.



## Succès de la matinée tripes des Saint-Romain de France avec 380 repas servis

L'association locale des Saint-Romain de France a organisé dimanche 20 mars une matinée tripes-beefsteaks à la salle des fêtes. Les premiers repas ont été servis dès 8 heures. La plupart des convives se sont retrouvés à midi pour déguster le dernier repas de l'association avant la grande manifestation du premier week-end du mois de juillet. Gérard Largeron, le président national des Saint-Romain de France était présent ainsi que le maire de Saint-Romain-la-Motte, Gilbert Varrenne, la maire de Saint-Romain-d'Urfé, Maryvonne Georges et une forte délégation de la commune de Saint-Romain-le-Puy. Maurice Chabré, le président de l'association locale a tenu à "remercier toutes les personnes présentes lors de cette journée" et a donné "rendez-vous début juillet pour la 7ème Romanaise avec trois jours de fête". Une réunion d'informations sur le déroulement du rassemblement des Saint-Romain de France à Saint-Romain-d'Urfé les 1er, 2 et 3 juillet se tiendra le dimanche 3 avril à 11 heures à la salle des fêtes. Toute la population du territoire est invitée.

Renseignements : Aurélie Faure (secrétaire locale des Saint-Romain de France) au 04 77 65 00 72 ou aurelie.faure@wimifi.net



## Le Tour du Pays Roannais va rendre visite aux Romanais

C'est officiel, le Tour du Pays Roannais passera le dimanche 3 juillet à Saint-Romain-d'Urfé lors du rassemblement des Saint-Romain de France. Mercredi dernier s'est déroulée en mairie une réunion pour finaliser ce projet en présence de la maire Maryvonne Georges, de Gérard Barge du Conseil Général de la Loire, de cinq représentants du CR4C dont le président Jacques Dumortier, le coordinateur général, Michel Chanal-Néel et le directeur de la course, Patrick Marcet. Plusieurs membres de l'association locale des Saint-Romain de France étaient également présents dont le vice-président, Guy Bonnet. « Cette réunion avait pour but de voir la faisabilité de faire passer le tour du Pays Roannais à Saint-Romain-d'Urfé qui reçoit lors du premier week-end de juillet tous les Saints Romain de France » a déclaré Jacques Dumortier. « La manifestation festive va attirer **quelques 1000 convives** » a tenu à préciser Guy Bonnet. Michel Chanal-Néel a ajouté « Il faut alors joindre l'utile à l'agréable, c'est une philosophie qui est bien ancrée dans l'esprit du CR4C ». Les conditions de sécurité ont été traitées et le projet a ainsi pu être validé. Le peloton composé de 21 équipes avec plus de 140 coureurs français et étrangers de haut niveau amateur prendra le départ à 12 heures 45 de Saint-Priest-la-Prugne pour rejoindre Neulise après un périple de 160 kilomètres. La caravane du tour passera au bourg de Saint-Romain-d'Urfé à 12 heures 45 alors que les cyclistes sont attendus vers 13 heures 15 en provenance de Champoly. La 7ème Romanaise s'offre ainsi une animation supplémentaire dans un week-end déjà très riche en festivités.



Saint Romain d'Urfé

Le billet de Jérôme COHAS

## Carton plein pour le loto du comité des fêtes



Le comité des fêtes a organisé son traditionnel loto à la salle des fêtes. Plus de 130 personnes étaient présentes pour décrocher les nombreux lots mis en jeu. La cafetière, le nettoyeur haute pression et le lot de casseroles ont été gagnés respectivement par Juliette Gaillot, Dilan Chèze et Brigitte Dubuis. La partie enfants avec 4 places à l'aquarium de Lyon a été remportée par Noah Cohas. Ginette Durval de La Tuilière empoche les 250 € de bon d'achats. Le comité des fêtes donne rendez-vous le dimanche 15 mai pour la foire. De nombreux exposants seront présents. Une exposition sur Saint-Romain-d'Urfé et un repas (tripes ou pot au feu) à la salle des fêtes agrémenteront cette journée.

Renseignements : Cindy Epinat au 06-67-35-49-19 ou [cindy.epinat@orange.fr](mailto:cindy.epinat@orange.fr)

## Les instruments de musique sont de sortie à l'approche du printemps

Les patoisants se sont retrouvés samedi dernier à la salle de la mairie pour une après-midi axée sur la musique. Pas moins de six musiciens étaient présents. Une cinquantaine de chanteuses et chanteurs ont été comblés car leur répertoire musical traditionnel a été interprété par deux accordéonistes, trois guitaristes et un violoniste. La salle comble a vibré pendant plus de deux heures aux airs du "Turlututu", du "Rock de voué Sârman" et du répertoire qui commence à être bien fourni. Ils se sont penchés également sur un exercice difficile à savoir la traduction en patois de la chanson "Quand on s'aime bien tous les deux". Seul le refrain a été traduit. Les couplets attendront les prochaines séances.



Le groupe patois se retrouvera le samedi 9 avril à Saint-Romain-d'Urfé mais également le samedi 23 avril à Saint-André-d'Apchon et très prochainement à Crémeaux, le pays de l'accordéoniste Christelle Clément.

## Les dia'toniques fêtent l'arrivée du printemps



Les dia'toniques se sont retrouvés samedi dernier pour leur traditionnelle rencontre mensuelle. Dès le matin, les débutants se sont activés autour d'une nouvelle valse. Après des semaines de travail soutenu, ils sont enchantés de constater que les progrès sont importants. La persévérance finit par porter ses fruits. D'autres débutants vont commencer dès la semaine prochaine. Le groupe s'étoffe donc au fil des mois. Le second groupe a attaqué le travail sur des rythmiques plus complexes avec des résultats convaincants. L'après midi, les confirmés se sont frottés à de nouveaux morceaux. Ils ont maîtrisé deux nouveaux cercles avec beaucoup d'attention et d'acharnement. L'arrivée d'un nouvel accordéoniste a dynamisé l'atelier. La fin de l'année s'annonce chargée en manifestations diverses avec entre autre, le samedi 4 juin, le bal trad à Saint-Romain-d'Urfé.

SAINT-ROMAIN-LA-MOTTE ASSOCIATION

# Une section locale des Saint-Romain de France va être créée



■ Les participants à cette réunion. Photo Martine BESSEY

Vendredi soir en mairie, une quinzaine de bénévoles avaient répondu présent à l'invitation de la municipalité pour cette 2<sup>e</sup> réunion portant sur la création de l'association des Saint-Romain de France dont la section locale est Saint-Romain La Motte. À l'ordre du jour, rédaction et

préparation du statut de cette nouvelle association, 23<sup>e</sup> du village. Marie-Claude Champromis, adjointe au tourisme et fleurissement qui anime l'association, rappelle que la section locale doit adhérer au statut de l'antenne nationale tout en établissant son propre statut. Cette réunion a ouvert

un débat collectif sur la domiciliation de l'association, la responsabilité de son président et les conditions de composition et renouvellement du futur bureau conseil.

**A RETENIR** La première assemblée générale se déroulera le vendredi 18 mars à 20h 30 en salle municipale.

Voir page suivante

# L'association Saint-Romain de France créée

La première assemblée générale de la section locale des Saint-Romain de France a eu lieu vendredi en salle municipale. À l'ordre du jour, présentation du statut de l'association nationale des Saint-Romain de France dont le siège social est à Saint-Romain-le-Puy et du statut de la section locale et élection du bureau. Après avoir approuvé à l'unanimité ce nouveau statut, et ce malgré l'absence de 3 membres actifs excusés, les 8 nouveaux membres présents ont procédé à l'élection du bureau : présidente Martine Bessey, secondée par Jean-Pierre Guerin, vice-prési-



■ 8 membres du nouveau bureau (3 excusés). Photo Martine BESSEY

dent, Yves Passat, secrétaire, et Michel Brun, trésorier. La projection du programme d'animation des trois jours de la 7<sup>e</sup> Romanaise prévue début juillet à Saint-

Romain-d'Urfé a illustré la lourde tâche et le défi qui attendent les membres de cette association, acteurs principaux de l'organisation de la 9<sup>e</sup> Romanaise en 2018.

[www.leprogres.fr](http://www.leprogres.fr)

## Opération village propre

Comme l'an passé, la municipalité lance l'opération « ménage de printemps » des fossés. L'accueil se fera au local technique, route de Renaison. Le top départ sera donné après dégustation d'un café. Venez nombreux équipés de gants et gilets fluo samedi 9 avril, à partir de 8 heures.

**La tribune  
de Romain**



Rédaction et diffusion

Saint Romain de France  
49 rue Galavasse  
42610 Saint Romain le Puy

Courriel: [asrf@orange.fr](mailto:asrf@orange.fr)  
Site Internet: <http://www.saint-romain.org>

**Direction de Publication:**  
Gérard LARGERON

**Rédaction:**  
ASRF et les correspondants des Sections

**Conception maquette, graphisme et Coordination:**  
Gérard LARGERON

**Impression:** Imprimé par nos soins

## Dangé-Saint Romain

*Le billet de Jacqueline-Renée DESCHAMPS*

### Du théâtre qu'on aime voir !



Pour la première représentation de sa nouvelle pièce, la troupe de théâtre locale « *Pas D'chichis à Dangé* » est venue à l'invitation de l'Association des parents d'élèves de l'école primaire et du collège privés. Une habitude depuis 1981, à quelques exceptions près.

La prestation de très bonne allure des six comédiens amateurs, bien aidés par leurs techniciens et machinistes, a marqué le public, venu nombreux (la salle était comble).

« Au nom du fisc » est une comédie d'Emmanuel Beaufils, que la troupe a transformée et modifiée quelque peu. Pas de temps morts, un texte parfaitement maîtrisé... Il y a bien longtemps que le public n'avait eu droit à une telle première, c'était bluffant ! Et que dire de la mise en scène, une première pour Laurent... Chapeau !

Alain dans un grand rôle de chef d'entreprise ; Danièle en Nunuche blonde ; Thomas dans la peau de différents personnages ; Jean-Marie, Guillaume et Dolorès, la carte jeunesse de la troupe... Sans oublier les magnifiques décors d'Anthony Raimbault aidé de Jean-Yves Gauvrit. La troupe a été chaleureusement applaudie à l'issue, offrant plusieurs rappels pour prolonger ce joli moment. D'autres représentations sont prévues dans les environs prochainement.

### La conférence sur les histoires du Poitou,

Les interventions de Frédéric Gersal ne manquent jamais de piment. Cela s'est encore vérifié samedi à Dangé-Saint-Romain, où le Poitevin, chroniqueur histoire sur France 2 et France Bleu, animait une conférence sur « les histoires du Poitou ».

Pendant une heure et demie, il a tenu en haleine les 300 spectateurs, bluffés par une telle performance d'acteur. Car c'est bien de ça dont il s'agit : des textes ciselés, une interprétation rythmée, de savoureuses notes d'humour

Frédéric Gersal ne raconte pas l'histoire du Poitou sous toutes ses coutures. Il se sert de quelques personnages connus – de Clovis à Napoléon, en passant par Aliénor d'Aquitaine, Jeanne d'Arc, Ravaillac... (1) – pour évoquer de grands événements comme la chute des Templiers, la mort tragique d'Henri IV, la naissance du Franc, la création du journalisme... Le tout raconté au présent, comme si on y était !



## Saint Romain de Lerps

*Le billet de Mauricette et Henri ROMAIN*

**JEUDI 17 MARS levé de soleil sur  
30cm de neige**



**Le 13 mars c'était carnaval à  
ST ROMAIN DE LERPS**



Dans cette fin d'hiver, avec ce petit air frais que connaissent bien les Lerpsois, l'association Air et Tourisme " les saint romain de France " à organisé son premier carnaval le dimanche 13 mars. Malgré la froideur et l'épidémie de grippe, petits et grands carnavaliers ont répondu présents.

Pour réchauffer cette après midi festive tous on déambulé dans les rues du village. C' était l' occasion pour les plus petits de voir voler les confettis et pour les plus grands de danser derrière ce petit char décoré en peu de temps.

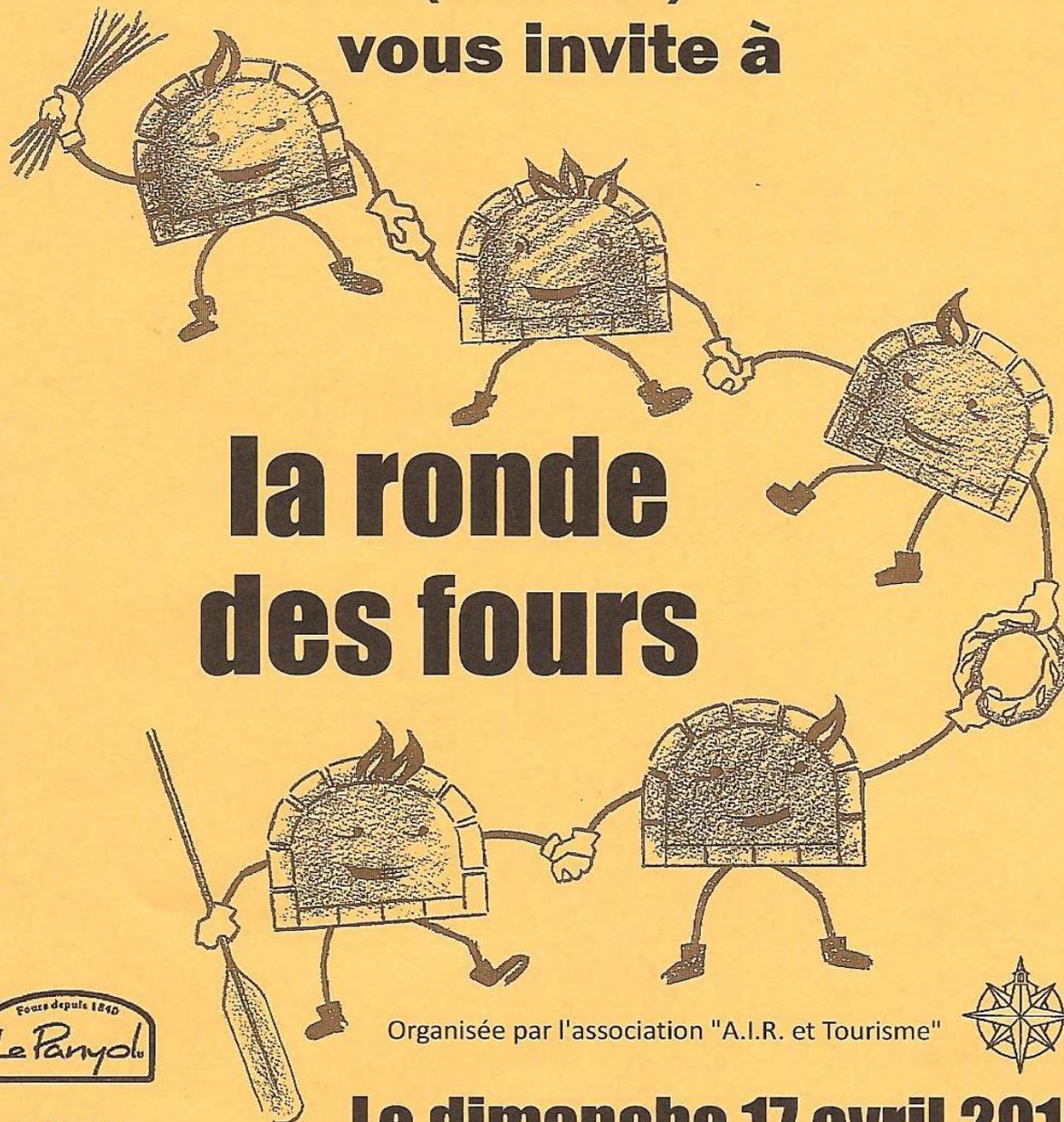
Pour remercier ses petites princesses, coccinelles indiens, clowns..... un goûte leur a été offert.

Vous retrouverez bientôt d'autres activités organisées par AIR ET TOURISME section les ST ROMAIN DE FRANCE car le but est d'animer le village en vu de faire les préparatifs pour accueillir les Saint Romains De France début juillet 2017.

# St-ROMAIN-de-LERPS

(Ardèche)

vous invite à



## la ronde des fours

Impressions Centre de Services - 04 75 58 25 76 - Ne pas jeter sur la voie publique



Organisée par l'association "A.I.R. et Tourisme"



**Le dimanche 17 avril 2016**  
**de 10h à 18h**

Renseignements : 04 75 58 52 87 (A.I.R. et Tourisme)

Carole & Olivier  
JOUVE



Charcuterie Vinson  
Artisan charcutier  
26120 MALISSARD

06 22 99 96 42 - 09 64 14 28 12

Restaurant du PIC  
St-Romain-de-Lerps

Menu spécial Ronde des Fours  
04 75 25 33 02 - 06 60 17 79 70



### Circuits pédestres :

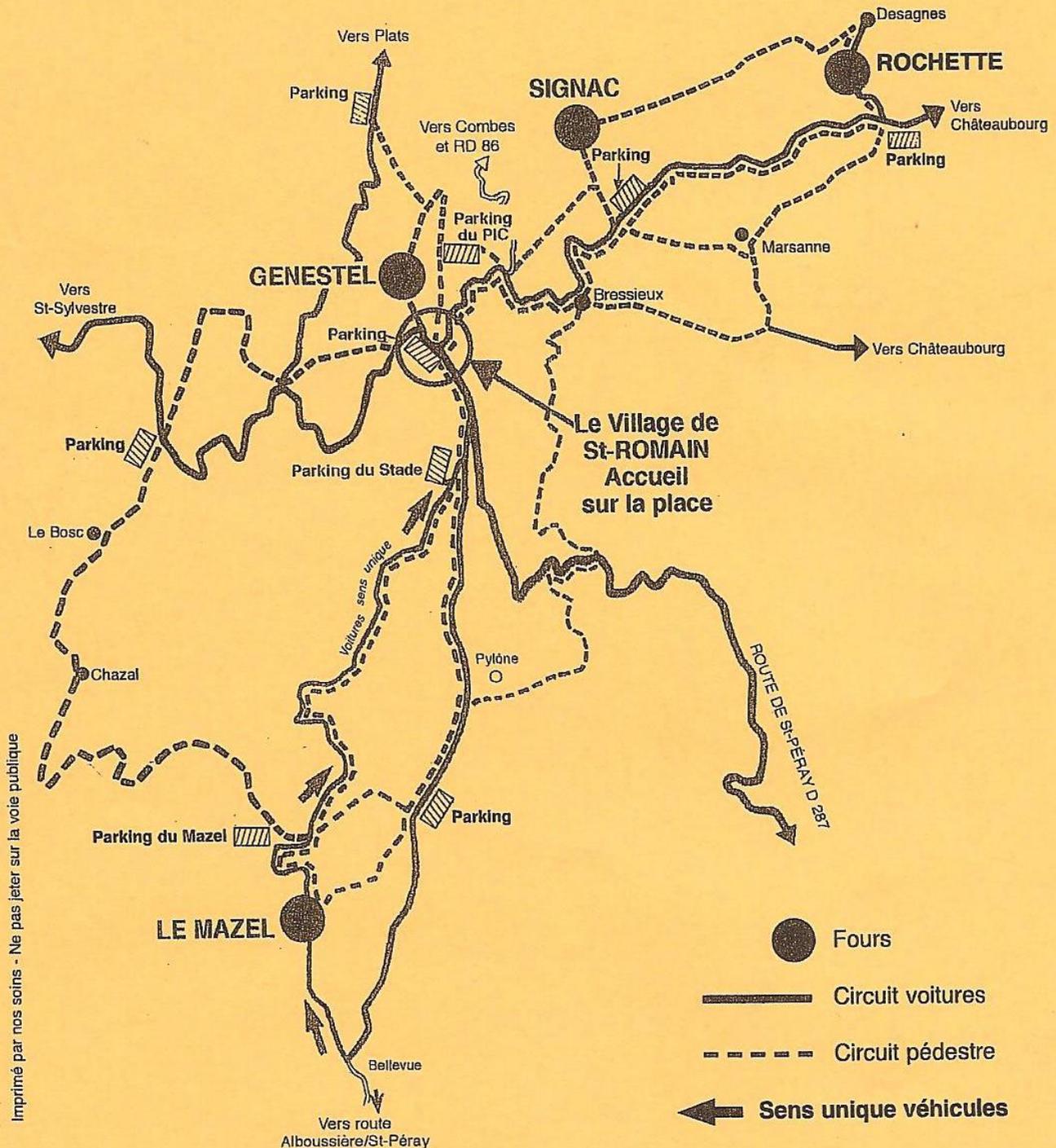
Le Village > Signac (aller/retour) = 3,5 km = 1 h

Le Village > Signac > Rochette > Le Mazel > Le Village = 13 km = 4 h ou 17 km = 5 h

Le Village > Signac > Rochette > Le Village = le plus court = 6,5 km = 2 h

le plus long par Bressieux et Desagnes = 9 km = 3 h

Le Village > Le Mazel (aller/retour) = 6,8 km = 2 h



## Saint Romain le Puy *Le billet de l'association Aldebertus*

Chers(es) Amis(es),

Le prieuré a ouvert ses portes le samedi 26 mars à 14h00.

En plus des visites de ce joyau de l'art roman en Forez.....l'association ALDEBERTUS vous propose...

De avril à octobre 10 artistes présenteront leurs œuvres à travers 7 expositions.

11 soirées musicales, soirée contes, soirée théâtre, conférences vous seront proposées avant de clôturer la saison le 11 novembre par une après midi mémorielle ou une conférencière présentera le rôle des femmes durant la guerre de 14 /18 avant que ne soient récités des poèmes de l'époque sur fond musical.

Soutenez notre association et la saison culturelle, pour 15€ devenez adhérent et bénéficiez d'un tarif préférentiel pour les soirées et accédez librement à toutes les expositions. Sinon le PASS WEEKEND 2 concerts dans le weekend ou PASS TRIO 3 concerts ou 3 personnes ensemble vous permettront de bénéficier de tarifs réduits.

L'association reconnu d'intérêt général est habilitée à délivrer des reçus fiscaux aux mécènes et donateurs ouvrant droit à une réduction d'impôts égale à 60% du montant de leur versement.

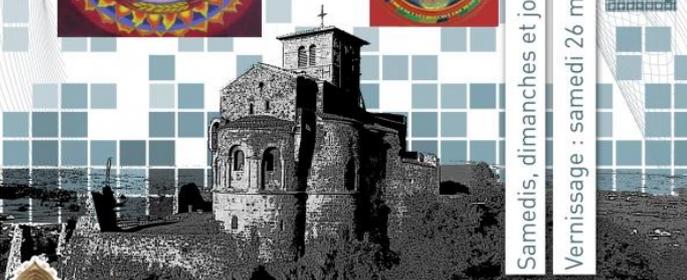
A bientôt au Prieuré.

Pour l'association ALDEBERTUS  
Jean-Paul Lyonnet

## Prochainement

**Du 26 mars au 24 avril**  
Prieuré de Saint Romain Le Puy  
**Camille**  
**LEGEAY-MICHEL**

Artiste  
Peintre  
Mandalas



Samedis, dimanches et jours fériés de 14h00 à 18h00 ---- Tarif : 2,50€  
Vernissage : samedi 26 mars 2016 à 11h00

**Exposition**

Aldebertus saison 2016

Renseignements: Association Aldebertus  
04.77.76.92.10  
aldebertus@gmail.com  
www.prieure-saint-romain-le-puy.com



**Samedi 30 avril / 20h30**  
Prieuré de Saint Romain Le Puy  
**Duo**  
**Mezzo**  
**Voce**  
Chant & Piano



Plein tarif : 10€ / tarif réduit : 7€00  
Pass'trio : 3 concerts ou 3 personnes - tarif réduit : 21€00  
Pass'week-end : 1 concert plein tarif et un concert tarif réduit : 17€00

**concert**

Aldebertus saison 2016

Renseignements: Association Aldebertus  
04.77.76.92.10  
aldebertus@gmail.com  
www.prieure-saint-romain-le-puy.com



Tout le programme sur notre site Internet



Association Aldebertus  
12 rue Emile Reymond  
42610 St Romain le Puy

<http://www.prieure-saint-romain-le-puy.com/>

**N'oubliez pas vos Réservations**

SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 JUILLET 2016

# SAINT ROMAIN D'URFÉ

(Loire)

Expositions

Jeux

Soirée de gala

Marché artisanal

Confréries

Stands

Défilé

Spectacles

Animations

Visites

## 7ÈME ROMANAISE

AU COEUR DU PAYS D'URFÉ

RASSEMBLEMENT DES SAINT ROMAIN DE FRANCE

MANIFESTATION GRATUITE ET OUVERTE À TOUS