

Informations Pratiques

Avril le doux quant il se fâche est le pire de tous

Horaires bus :

CTPM

Tél : 04.68.61.01.13 www.ctmpmperpignan.com

Ligne 26 : Llupia > Ponteilla > Canohès >
Toulouges
changement à Canohès : ligne 15 en direction
de Perpignan

Ligne 27 : Llupia > Ponteilla > Nyls > Pollestres
> Centre Commercial Porte d'Espagne >
Perpignan



disponible en Mairie

Transports Scolaires

Se référer aux horaires indiqués sur la
carte d'abonnement

Permanences de l'Assistante Sociale

Mme VIAL

Se tient à votre disposition à
la Maison Sociale du Département à Thuir
04.68.53.69.55

« Chenil Services » (Fourrière) :

Si vous avez perdu votre animal favori ou si vous avez
rencontré un animal errant, dangereux n'hésitez pas à
téléphoner à la Mairie, la Gendarmerie ou les Pompiers.
Nous nous chargeons de prévenir les services de la
fourrière.

Permanences de la Mission Locale Jeunes

Jeudi 11 avril 2013 de 14h à 15h30
Secrétariat de la Mairie

Horaires d'ouverture du secrétariat de la Mairie

Lundi, Mardi, Mercredi et Vendredi :
9h30 - 12h et 13h30 - 17h
Jeudi : 9h30 - 17h NON STOP
M. le Maire, Madame et Messieurs les Adjointes reçoivent
sur rendez-vous : L'objet du RDV sera demandé.
Tél. : 04.68.53.50.59
Fax : 04.68.53.57.66
Courriel : mairie.llupia@wanadoo.fr
Site Internet : <http://www.mairie-llupia.fr>

Horaires d'ouverture de la bibliothèque

Mercredi de 14h à 18h
Vendredi de 17h à 19h
Samedi de 10h à 12h

La bibliothèque est fermée du 14 juillet au
15 août et pendant les fêtes de fin d'année.

04.68.53.54.67
Courriel : bibliotheque.llupia@wanadoo.fr

Portage des Repas

La Municipalité de Llupia assure le portage des repas à
domicile pour les personnes qui en ont besoin.

Pour 6.90 € vous aurez :
l'entrée, le plat principal et le dessert du repas de midi
et du soir; sans oublier le pain.
Choisissez vos jours et on s'occupe du reste !!!

Pour tous renseignements complémentaires :
04.68.53.50.59

Ramassage des objets encombrants (monstres)

Le mardi 9 avril 2013, inscription avant Le
vendredi 5 avril 2013 midi

Lors de votre inscription déclarez bien tous les objets que
vous déposerez sur le trottoir devant chez vous.
Les objets non déclarés ne seront pas ramassés.



N°127 : avril 2013

Quant il pleut à la Saint Georges, il n'y a ni prune, ni orge.

Respectons notre village - Ne pas jeter sur la voie publique

Sommaire du n° 127

Informations communales (page 2)

Agenda
Infos collectes
Report de la conférence du 6 avril
Championne d'échecs
Dernière minute
Consultations gynécologiques
Echos CAF
Travaux à Ullupia
Bulletin de la situation hydrologique

Le mois dernier ... (page 7)

Les chorales
La commémoration du 19 mars
Le carnaval de l'école maternelle

Infos Festives (page 8)

Exposition Carovitraux
Marché Fleuri
Vide Grenier

Informations associatives (page 10)

Vivre et Lire à Ullupia
G.V. Bien Être
Club canin de l'Aspre
Bien Vivre à Ullupia

Trucs et Astuces (page 14)

Le Petit Dico d'Aqui (page 14)

Reparo

Recette de saison (page 15)

C'est Pâques !

Informations pratiques (page 16)

Pour ne rien oublier

L'agenda

Lundi 1er avril : lundi de Pâques

Dimanche 14 avril : marché Fleuri de Ullupia

Samedi 13 et Dimanche 14 avril : exposition de l'association Carvitraux à la Bergerie

Vendredi 19 avril : début des vacances scolaires

24, 26 et 27 avril : la bibliothèque fête la San Jordi

Mercredi 1er mai : fêtons le travail en nous reposant !

Dimanche 5 mai : vide Grenier de Ullupia Animations

Lundi 6 mai : Rentrée Scolaire

Ullupia Actualités, Le magazine mensuel de Ullupia
Edition : Commune de Ullupia - 13 Carrer de l'Aire - 66300 ULLUPIA
Représentant Légal : Roger Rigall, Maire. Responsable de la Publication : Georges Payrou, Adjoint. Comité de Rédaction : Commission Communale de la Communication (Stéphanie Fernandez, Geneviève Maurette, Jacqueline Delpuech, Josette Vidal,

Georges Payrou) Associations de Ullupia, Murielle Meillant. Mise en page : Murielle Meillant. Photos : Murielle Meillant, Georges Payrou, Associations de Ullupia. Impression : Mairie de Ullupia - 13 carrer de l'Aire - 66300 ULLUPIA. Tirage : 950 exemplaires. Distribution : Mairie de Ullupia. Dépôt légal : janvier 2013
ISSN : en cours

C'est Pâques !

Chocolat, chocolat et ...CHOCOLAT !!!!



Les Cinq bienfaits du chocolat

Le chocolat est antistress

Les chocolats noir et au lait renferment respectivement 112 mg et 60 mg de magnésium pour 100 g.

Pour lutter contre le stress et l'anxiété, rien de mieux que d'augmenter sa consommation en magnésium.

Le chocolat est bon pour le cholestérol

Le chocolat et le cacao peuvent protéger l'organisme contre le mauvais cholestérol. Grâce à leurs flavonoïdes possédant des propriétés antioxydantes, ils diminuent la concentration de mauvais cholestérol et favorisent la production de bon cholestérol. La vitamine B3 contenue dans le chocolat permet également de réduire l'encrassement des artères.

Le chocolat est un excellent antioxydant

Le cacao contient un grand nombre de substances antioxydantes qui piègent ou neutralisent les radicaux libres responsables de l'oxydation.

La capacité antioxydante du cacao serait 4 à 5 fois plus élevée que celle du thé noir, 2 à 3 fois plus élevée que celle du thé vert et du vin. Ce sont les flavonoïdes et les minéraux (zinc, manganèse, cuivre) contenus dans le cacao qui sont particulièrement actifs.

Le chocolat est bon pendant la grossesse

Le chocolat protégerait les femmes lors de la grossesse, d'après une étude parue dans la revue *Epidemiology*. Manger quotidiennement du bon chocolat noir réduirait

ainsi de 69% les risques de développer une prééclampsie, complication liée à l'hypertension artérielle.

Le chocolat diminue la pression artérielle

Consommer 6 grammes de chocolat noir par jour, soit environ deux carrés, entraînerait une baisse de la tension artérielle, d'après une récente étude allemande, publiée dans la revue *Jama*.

Selon les auteurs de l'étude, cet effet du chocolat noir serait lié à la forte présence de l'antioxydant polyphénol dans le chocolat noir.

Mousseline glacée au chocolat

Mousseline glacée au chocolat pour 6 personnes :

250 gr de chocolat noir 55% minimum

150 gr de beurre

20 cl de crème liquide

7 œufs

200 gr de sucre semoule

1) Sur le feu mettez une grande casserole remplie d'eau à moitié, et prenez un saladier qui pourra entrer dans votre bain-marie

2) Mettez y à fondre le chocolat, le beurre et 50 gr de sucre et remuez de temps en temps.

3) D'autre part fouettez les 7 jaunes et 100 gr de sucre jusqu'à ce que le mélange « blanchisse » puis ajoutez le à votre chocolat et remettez le tout pendant 4 à 5 minutes au bain-marie sans cesser de remuer.

4) Sortez alors votre saladier et faites le refroidir dans un grand « cul de poule » rempli à moitié d'eau froide et de glaçons.

Puis lorsque l'ensemble sera froid montez la crème liquide très froide en chantilly puis versez vos 50 gr de sucre et ajoutez à votre mélange.

5) Il est temps à présent de monter les blancs mais pas comme d'habitude très serrés mais juste à consistance de neige puis ajoutez en coupant (en soulevant) à votre préparation.

6) Présentez votre mousseline glacée au chocolat dans des coupes en porcelaine ou dans des boîtes au congélateur pendant une nuit et le lendemain vous et vos invités vous pourrez vraiment l'apprécier

(©)2005-2011 A.F.Touch. Tous droits réservés

Trucs et Astuces Le petit dico d'aquí

Idée parfumée pour la cuisine



Dans un vaporisateur versez 50cl d'eau distillée, 5cl de vodka et ajoutez 15 gouttes d'essence de romarin, de citron, de citron vert, d'eucalyptus ou de lavande ; en solo ou en mélange. Quelques pressions suffiront pour chasser les odeurs de cuisine et assainir l'atmosphère.

De la couleur en cuisine...

Pour obtenir des côtes de veau bien colorées, saupoudrez-les de farine avant de les passer à la poêle.



Reparo (prononcer : « rapàrou »)

Exemple : « *Il faisait une tramuntassa ! Alors on est resté au reparo* »

Absent des dictionnaires du catalan normatif, le roussillonnais **reparo** doit tout au verbe latin *parare*, dont le sens a glissé au cours de siècles.

. Initialement, il signifiait *préparer quelque chose*.

. Comme lorsqu'on se met en situation de faire quelque chose on n'agit pas, *parare* est devenu synonyme d'arrêter.

. Dans une troisième temps, par analogie avec le coup qu'on *pare* dans un combat, il a fini par signifier *protéger*. Renforcer par le préfixe **re-**, c'est dans ce sens que le verbe **reparar** s'emploie en Roussillon.

Chez nous, un **reparo** est donc un *abri*. Il nous protège des intempéries. Contre le vent, il est souvent constitué d'une haie de cyprès, d'un muret de pierre ou d'un **cançis** construit à cet effet. Contre la pluie, c'est un toit (voir les tôles de bidons redressées qui couvrent nos **casots**).

Bienvenue quand la tramontane fait des siennes, un **cluc** (une *siestoune*) **al reparo** est un délice qu'il faut avoir expérimenté une fois ans sa vie. Vous vous **espatroufez** sur les feuilles portées précédemment accumulées par les **remolis*** derrières le **reparo**, et leur odeur poivrée vous chatouille les narines. Dans la nature alentours, les rafales furieuses secouent les arbres dont le bruissement berce vos oreilles. Comme le ciel est dégagé par les bourrasques, le soleil vous chauffe la **panxora****. C'est l'extase. Un plaisir secret dont les vigneron de nos garrigues connaissent tous les arcanes depuis que le monde est monde.

* **remolis** : tourbillons (norm : **remolins**)

** **panxora** : *panse, ventrou* (prononcer : « *pannchoure* »)

Retrouver le « *petit dico d'aquí* » de Gérard Jacquet tous les matins sur France Bleu Roussillon (101.6 FM)

Infos Collectes

Déchetteries

Les déchetteries de Thuir et de Trouillas seront ouvertes le **dimanche 31 mars** et le **dimanche 19 mai** aux heures habituelles : 9h30 - 12h30.

Elles seront fermées le **lundi 1er avril** (lundi de Pâques) et le **lundi 20 mai** (lundi de Pentecôte).

Collectes des Ordures Ménagères

Semaine 14

Lundi 1er avril : pas de collecte

Mercredi 3 avril : collecte des ordures ménagères recyclées (bacs jaunes)

Vendredi 5 avril : collecte des ordures ménagères résiduelles (bacs verts)

Semaine 18

Lundi 29 avril : collecte des ordures ménagères résiduelles (bacs verts)

Mercredi 1er mai : pas de collecte

Vendredi 3 mai : collecte des ordures ménagères résiduelles (bacs verts)

Semaine 19

Lundi 6 mai : collecte des ordures ménagères résiduelles (bacs verts)

Mercredi 8 mai : pas de collecte

Vendredi 10 mai : collecte des ordures ménagères recyclées (bacs jaunes)

Championne d'Echecs



Du 6 au 9 mars 2013 se sont déroulés à Brissac (34) les championnats régionaux 2013 d'échecs.

Pour sa seconde participation, **Lucie SALVADOR**, a terminé **9^{ème}** au classement général pupille et **3^{ème}** féminine.

Elle participera au championnat de France jeunes 2013 qui aura lieu à St Paul-Trois-Châteaux du 28 avril au 5 mai 2013.

Bonne chance !

Dernière Minute

Suite au décès de notre ami Yannick Gasdeblay "Taxi des Aspres", Nicolas et l'ensemble de ses collègues "taxis" tiennent à vous informer que son service et son N° de téléphone **06 10 28 09 11** sont toujours valides dans l'attente d'un repreneur.

~~Le 6 Avril 2013~~
à 17 heures
Salle de la Bergerie
CONFÉRENCE
La Compagnie catalane en Orient
par Monsieur Robert VINAS
Reportée
le samedi 08 juin 17h
Salle de la Bergerie

Consultations Gynécologiques

Consultation gynécologie préventive :
Lundi 15 avril 2013 de 14h à 16h.

Consultation prénatale :
Tous les jeudis sur rendez-vous de 9h à 12h,

Par le Docteur Habiba COHAT, Gynécologue et Madame
Laurence MARIS-MAS, Sage-femme.

Maison Sociale de Proximité
19 Ave Nabona, 66300 THUIR
Tél : 04.68.53.69.55



**Nouveau à compter du 1er mars
pour le 0 810 25 66 10 :**
**le téléphone de la Caf sera ouvert
du lundi au vendredi de 9h à 16h
non-stop**

**A partir du 1er mars, les horaires téléphoniques de la
Caf changent.**

Afin de proposer aux usagers de nouvelles tranches horaires pour
contacter un conseiller, l'accueil téléphonique de la Caf sera
désormais ouvert du lundi au vendredi de 9h à 16h sans interruption.
Le numéro reste inchangé : 0 810 25 66 10 (coût d'un appel local
depuis un poste fixe).

- Le serveur vocal reste accessible 24 h sur 24.
- Les services proposés restent identiques.

24 h/24, 7 j/7, sur le www.caf.fr, le site internet de la Caf, les
allocataires peuvent s'informer, faire des demandes de prestations,
estimer le montant de leurs prestations pour l'aide au logement, le Rsa, la
Paje, consulter leurs paiements, signaler des changements de situation,
faire leur déclaration trimestrielle de ressources Revenu de solidarité
active (Rsa) ou Allocation adulte handicapé (Aah)...



Tae Kwon Do Kang

Le club de Llopia a participé à la 25^{ème} coupe de Perpignan
le **17 mars** dernier avec une très belle délégation de
combattants GRIVER Axel, GRIVER Carla, ANGLADA
Benjamin, MACHET Myriam, LEROY Alice, WOLASKI Camille
et notre coach : Olivia.

Bravo à nos compétiteurs.

Au mois d'avril rendez vous pour le championnat de ligue à
Leucate pour les benjamins et minimes.

Infos : au 06 98 18 55 56

GRIVER j j



Bien Vivre à Llupia

Notre voyage du 23 mars a Cardona a été très apprécié, lors de cette excursion, nous avons pu découvrir les volcans situés de l'autre côté de la frontière, ainsi que cette mine de sel, dont le décor est particulièrement impressionnant. Une promenade au travers des siècles, la formation de notre planète.



A l'occasion du défilé des Picotis à travers la ville, certains adhérents de BVL ont tenu à se joindre aux jeunes enfants et ont pris plaisir à les voir s'amuser, salle Louis Amade, autour d'un goûter auquel nous avons participé.

Nous vous confirmons les dates de nos prochaines manifestations

Le **jeudi 4 Avril**, LOTO DE PAQUES, nous avons prévu pour l'occasion des paniers garnies (pâtés, confit, muscat, etc...) et un super loto – venez nombreux partager le goûter qui suivra.

Le **mercredi 24 avril** pour la Saint Jordy, salle du Canigou 17h 30 – pot de l'amitié organisé par Annie Sarahy.

Le **samedi 25 mai** Voyage à Saint Guilhem du désert / les grottes de clamousse, prix adhérent 49€ non adhérent 53 €

Si vous êtes intéressés, merci de vous inscrire rapidement, chèque de réservation demandé.

Le **dimanche 23 juin** concours de pétanque, déjeuner à la bergerie participation 8 €.

Inscription auprès des responsables.

Pour tous renseignements et inscriptions GABY TOIX 04.68.53.06.59

Les Randonnées en AVRIL 2013

7 AVRIL 2013 - Nous irons à Estagel – les bords de l'Agly – randonnée facile – durée 3 h

21 AVRIL 2013 – notre promenade nous amènera au Pont de Reynès – durée 2h 40 – assez facile – belle vue depuis le Céret cantaire et du Ventoux

Amicalement, l'équipe BVL

Travaux à Llupia

L'Espace Associatif et Culturel fait peau neuve :

Et voila, après presque 40 ans de bons et loyaux services le préfabriqué de l'EAC a disparu. Dernier vestige de l'ancienne école primaire, sa destruction permet de profiter d'une superbe cour et a donné l'occasion au service technique de Llupia d'offrir un petit lifting à la bibliothèque...



Venez voir, c'est tout joli tout beau et au printemps, cela sera très agréable de lire à l'ombre de nos superbes muriers platanes.

Sans oublier cet été, notre traditionnel concert de musique classique trouvera un cadre encore plus à l'unisson du programme proposé.



Plateau Multisports à Llupia

Et voila, les premiers coups de pioches (ou de tractopelle !!!) ont été donnés : dès cet été un nouvel espace sportif sera à votre disposition à l'Espace Sports et Loisirs.

Juste au dessus du terrain de pétanque un plateau multisports vous permettra de jouer au basket, au hand, au foot, ...

Bref de vous mettre au sport !



Informations Associatives



La conférence sur le livre écrit par Agnès et Robert Vinas, qui devait avoir lieu le 6 avril est annulée. Elle est reportée au

samedi 8 juin, à 17h, salle de la Bergerie.

Nous nous excusons de ce contretemps.

Le mercredi 24 avril, vendredi 26 et samedi 27 avril, nous fêterons la Saint Jordi.

Un livre et une rose seront offerts aux adhérents.

Réservez déjà la date du mercredi 15 mai, une surprise attend les petits et les grands !!!

Des précisions vous seront données sur le prochain Lllupia-actualités.

Un grand merci aux personnes qui donnent des livres.

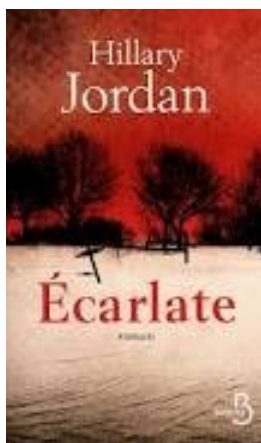
A lire ce mois-ci, les choix de Pascale

Écarlate de Hillary Jordan

Nous sommes au Texas dans un futur très proche. Hannah, 26 ans, a une relation avec un homme marié, un homme très respecté puisqu'il est pasteur . Mais Hannah est enceinte, elle décide de se faire avorter. Mais aux États-Unis, ce sont les fondamentalistes religieux qui sont au pouvoir. Hannah a donc commis un crime, elle est condamnée à devenir une Chrome, une Rouge pendant 16 ans. Elle portera son crime sur sa peau. Elle se retrouve dans un centre de redressement tenu par un couple de religieux car sa conduite l'a éloignée de Dieu et elle doit absolument expier. Elle finira par s'évader de ce centre avec Kayla, une autre Chrome. Elles décident de résister et de fuir afin de se battre pour gagner leur liberté.

Un roman terrifiant dans lequel la Religion a pris le pouvoir, où le puritanisme règne en maître, et où les femmes sont coupables de tout. Une société aussi où tout le monde est pisté, épié, enregistré, où les libertés individuelles n'existent plus.

Hillary Jordan est également l'auteure de l'excellent « Mississippi »



Il était une fois une rivière de Bonnie Jo Campbell

Margo a seize ans et vit avec son père à côté d'une rivière. A la suite d'un drame, elle se retrouve seule et décide de partir à la recherche de sa mère. Pour cela, elle ne compte que sur son fusil, sa barque et la rivière, qu'elle connaît par cœur. Mais la nature, c'est tuer ou être tué. Et Margo tue pour se nourrir mais aussi parce qu'elle ne connaît pas d'autres façons de faire. Elle tue des animaux mais aussi des hommes. Au cours de son périple, elle rencontrera des hommes prêts à l'aider mais aussi à profiter d'elle. Son seul refuge c'est la rivière car elle sait qu'elle ne sera jamais trahie par elle et qu'elle trouvera toujours un abri et de quoi se nourrir. Margo est un personnage étonnant. Elle est très jeune, quelque fois très (trop) confiante mais aussi très violente et très volontaire. Elle finit par vivre seule, enceinte auprès de sa rivière.

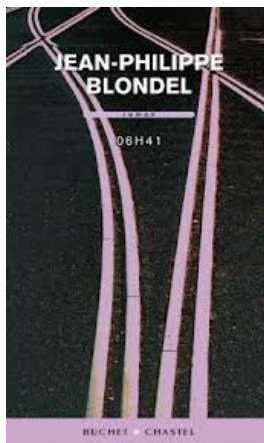


60 H 41 de Jean-Philippe Blondel

Cécile Duffaut vient de passer un week-end chez ses parents à Troyes. Comme à chaque fois qu'elle passe du temps avec eux, elle se jure qu'elle n'y retournera plus. Elle attend le train de 06h41, ce lundi matin, qui la ramènera à Paris. Elle est mariée, mère d'une adolescente, et est à la tête d'une entreprise florissante. Philippe Leduc, lui aussi attend ce même train. Il est divorcé, père de deux grands enfants, qui ne s'intéressent pas à lui, et son métier ne le passionne pas. Cécile et Philippe se connaissent, se reconnaissent mais ne s'adressent pas la parole. Cette rencontre fait remonter à la surface un passé douloureux, lorsqu'ils avaient vingt ans et étaient étudiants. Ils avaient passé ensemble quelques jours à Londres.

Tour à tour, ce sont Cécile et Philippe qui nous racontent leur histoire. Cécile se rappelle l'adolescente effacée qu'elle était, pas très jolie et pas très intéressante. Philippe quant à lui, collectionnait les aventures. Vingt sept ans plus tard, Cécile s'est affirmée, à la fois dans sa vie privée et dans son travail, tandis que Philippe a perdu de sa superbe et va d'échec en échec.

Voici un livre tout en retenue, basé sur les souvenirs de jeunesse, sur les petits bonheurs qui font la vie, des rencontres mais aussi des regrets et tous ces moments qui nous construisent. Un voyage très agréable.



Le mois dernier ...



Les Chorales Cant'Eus et La Mi Bémol... l'accord parfait



La commémoration du 19 mars à Lllupia



Le carnaval de l'école maternelle

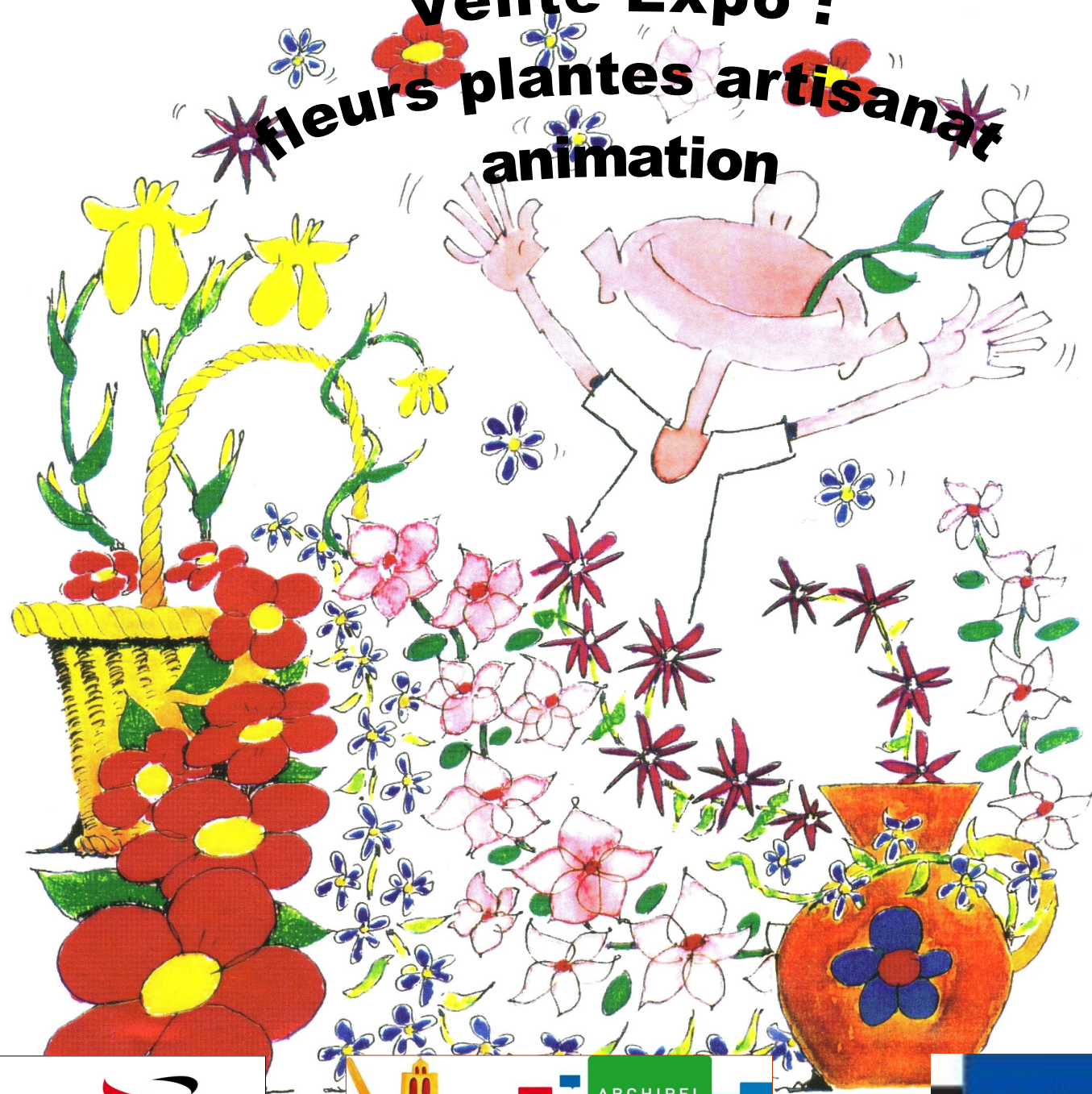
Infos Festives

Marché Fleuri de Llupia

Dimanche 14 Avril 2013

Vente Expo :

**fleurs plantes artisanat
animation**

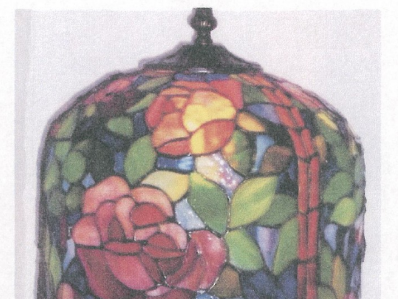
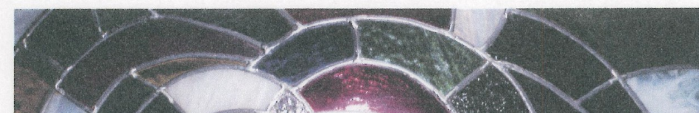


DANS LE CADRE DU MARCHÉ FLEURI

EXPOSITION CAROVITRAUX

à la Bergerie à LLUPIA

Du samedi 13 avril 14h
au dimanche 14 avril 18h



Dimanche 5 mai 2013

Vide grenier



Réservations
du 22/04 au 03/05
De 18h à 19h30
04 68 86 05 12 / 06 11 55 42 25

Llupia Animations
6 place del Castel
(à côté de l'église)

6€ les 4ml

Rue Jules Ferry - Parking Salle Amade