



Après le repas notre ami Pierrot Cavaillés vous présentera un diporama/photo de son trek au Népal non loin du toit du monde "l' Everest"



**Diaporama suivi d'échanges avec Pierrot**



Après le diaporama/ débat quelques pas de danse

Tarif : **10€** (15€ pour les non adhérents sauf si adhésion le jour de la sortie)

Prochaine sortie le **Mardi 19 Mars**

Le matin : La maison de l' Etang au Centre Conchylicolle de Leucate suivi de dégustation d'huitres et/ou de moules – Repas à Rivesalte chez "Léon de Bruxelles)

après –midi visite guidée de la forteresse de Salses

Pensez à consulter régulièrement le site [www.lsr11.fr](http://www.lsr11.fr) pour avoir toutes les infos. N'oubliez pas vos assiettes, couverts et verre

Inscriptions pour le 8 février

NOM ..... Prénom : ..... Adresse : .....  
 .....tel.....courriel.....  
 Inscrit : ..... personnes adhérentes ..... x 10€ = ..... €  
 Inscrit : ..... personnes non adhérentes ..... x 15€ = ..... €  
 Total .....€

à retourner au plus tard le 8 février 2019 avec le chèque à l'ordre de : LSR Aude à Mme Micheline Vanglabeké2 impasse de la Bergerie 11110 VINASSAN

Contacts : [miche.vanglabeké@free.fr](mailto:miche.vanglabeké@free.fr) tel 06 13 96 68 78  
 Autres contacts: Aline (06 87 39 54 48) - Alain (06 80 67 55 21)



**Loisirs et Solidarité des Retraités de l'Aude**

Bourse du Travail - 15 Rue Voltaire - 11000 CARCASSONNE

Tél : 04.68.11.20.80 – Fax : 04 68 11 20 89 – e-mail : [aline.lsr11@orange.fr](mailto:aline.lsr11@orange.fr)  
 Site : [www.lsr11.fr](http://www.lsr11.fr)

## DES CAPITELLES DE CONQUES AU NEPAL

**Jeudi 14 février 2019**

**10 € TTC**

### PROGRAMME

**8H précise** Rendez-vous à Conques s/ Orbiel devant le foyer Félix Roquefort pour départ en covoiturage au point de départ des Balades

**9 H** départ des balades pour 2 circuits au choix, un de 4 kms environ et un autre de 7/8 kms, les deux avec très peu de dénivelé.



En cours de balade, vous découvrirez les capitelles qui servaient dans le temps à abriter les paysans quand ils travaillaient sur ces terres inhospitalières. Les roches arrachées à la terre pendant les travaux servaient à monter ces abris (appelés

Bories en Provence).

**12 H** Que vous ayez participé ou non à une balade rendez-vous au foyer de Villarzel Cabardès pour l'apéro et le repas ( entrée – plat – fromage – fruit – dessert).

