



Programmation Activités

U.F.E. mai 2011

isabelle.betton@ufe-costadelsol.com

hubert.ufe@gmail.com



Chers Amies et Amis,

Pour des raisons indépendantes de ma volonté, je me vois dans l'obligation d'annuler la réunion du cercle de lecture en date du 17 mai 2011.

Ayant appris ce jour 7 Mai 2011 la défection de notre amie CANDELA MONTERO MARTIN, je ne puis, compte tenu des délais qui me sont impartis, organiser une autre présentation.

Je rappelle à nos membres que la courtoisie doit régir nos contacts. L'impossibilité de présenter un auteur et son œuvre, chose qui peut arriver, doit faire l'objet d'un message e-mail ou d'un appel téléphonique dans des délais raisonnables.

Centre des Expositions du 05 mai au 26 juin 2011. Entrée gratuite

Le centre des Expositions nous donne l'occasion d'apprécier le talent de ce jeune artiste né à Benalmádena Pueblo en 1978. À travers trois unités thématiques qu'il aborde avec un traitement spécial : l'image religieuse, laïque, paysages urbains, des portraits, des scènes du quotidien et des nus.

José Antonio Jiménez a remporté de nombreux prix. Licencié aux beaux arts de l'Université de Grenade en 2003, il a participé à de nombreuses expositions. Il a également mis au point diverses facettes professionnelles dans de nombreuses galeries, avec des œuvres dispersées dans tout le territoire espagnol.

*Inauguration : jeudi 05 mai à 20:00 h
du mardi au samedi : 10h00-14h00 et 17h00-19h30*

Dimanche et jours fériés : 11:00 à 13:30

Fermé le lundi

Vous pouvez trouver plus d'information sur ce jeune artistes sur la page web: <http://www.joseantonioarte.com>

Tous nos remerciements à Brigitte pour cette information



Au rendez-vous des connaisseurs

Nous avons passé un agréable moment chez VOM FASS à Fuengirola. Thomas et Julio qui nous avaient offert un magnifique panier de produits lors de notre repas en février, nous ont reçus avec un Kir royal et différents apéritifs aromatisés par des huiles et des vinaigres qui ont séduit nos palais.

Dans la boutique, nous avons trouvé un riche assortiment d'huiles, de vinaigres de grande qualité ainsi qu'une sélection de spiritueux, liqueurs, cognacs et whiskys.

Devant le succès remporté par cette journée et à la demande de nombreux amateurs n'ayant pu participer faute de place, Thomas et Julio nous invitent à une nouvelle dégustation le samedi 14 mai à 17h. N'hésitez pas à vous inscrire pour venir découvrir et surtout partager leur passion pour la qualité et la saveur de produits raffinés.



Calle Marbella, n° 6

29640 Fuengirola.

Je vous rappelle que le local ne permettant pas l'entrée à plus de 15 personnes, vous êtes priés de bien vouloir confirmer votre présence auprès de Hubert notre cher Secrétaire.



Une randonnée pas comme les autres.

Que diriez-vous de monter sur un téléphérique, admirer une vue panoramique de 180° tout le long de la montée que vous pourrez à nouveau admirer à pied dès votre arrivée en haut du « Monte Calamorro » ou un bar/restaurant vous permettra de vous remettre de vos émotions, pour assister à un spectacle que notre ami Yurgen Nikolaus, fauconnier Alsacien, installé sur la Costa del sol depuis plus de vingt ans, nous propose d'admirer: le vol libre de ses aigles et ses faucons et bien d'autres surprises.



Et la randonnée dans tout cela me direz-vous? Et bien c'est pour le retour que je vous la propose. Sur un sentier totalement balisé les plus audacieux pourront faire le retour à pied et pour ceux qui ont eu suffisamment d'émotions pourrons le faire par le téléphérique.



Etant donné que le prix varie pour ceux qui font l'aller/retour et pour ceux qui ne feront que l'aller, je vous prierais de bien vouloir signaler à Hubert votre choix.

Rendez-vous à l'esplanade Tivoli, où un parking gratuit se trouve à proximité.

Voiture : prendre la sortie 222 puis la direction de Arroyo de la Miel. Lorsque vous arrivez au rond point OPALO descendez jusqu'au rond point Ambar. Tournez à droite sur l'avenue du Cosmos. Toujours tout droit jusqu'au 2eme rond point (Marifé de Triana, celui où il y a un bateau) tournez à gauche et restez sur l'Avenue du Tivoli jusqu'à arriver au 2eme rond point ou vous devrez revenir sur vos pas car il ne vous est pas permis de tourner à gauche depuis l'avenue. Au Feu prendre à droite. Le Tivoli est à votre gauche, l'esplanade du téléphérique à droite et le parking tout droit après le rond point. Bonne route.

Train de cercanías, descendre à la station de « Arroyo de la Miel (Benalmádena) ». A la sortie allez vers la gauche vous verrez au loin les fils du téléphérique.

Pour les personnes qui veulent descendre à pied, ne pas oublier de se munir de bonnes chaussures de marche, d'un sac à dos contenant de quoi boire et manger. Sans oublier un bob ou de quoi protéger votre tête et d'une crème solaire. Compter entre deux et trois heures de marche pour arriver au point de départ.

Nous sommes en train de négocier un prix de groupe UFE. Pour cela il nous faut savoir :

- ❖ ***le nombre de personnes intéressées à prendre le téléphérique aussi bien pour la montée que pour la descente.***
- ❖ ***Ceux qui ne sont intéressés que pour monter.***
- ❖ ***Et ceux qui sont intéressés à assister au spectacle du « vol libre de rapaces ».***



Le dimanche 22 mai aura lieu, au Restaurant Baboo, de Benalmádena, une réunion d'information suivie d'un cocktail, qui débutera à 12h.

Dans un cadre de verdure et de tranquillité, je vous propose de nous y retrouver non seulement pour nous reposer de notre journée électorale, pour ceux et celles qui seront allés voter, mais surtout pour profiter de cette superbe occasion pour échanger nos sentiments sur des décisions qui nous affectes tous, comme la fermeture de l'antenne consulaire, et de commenter détails de notre randonnée et projets futurs.

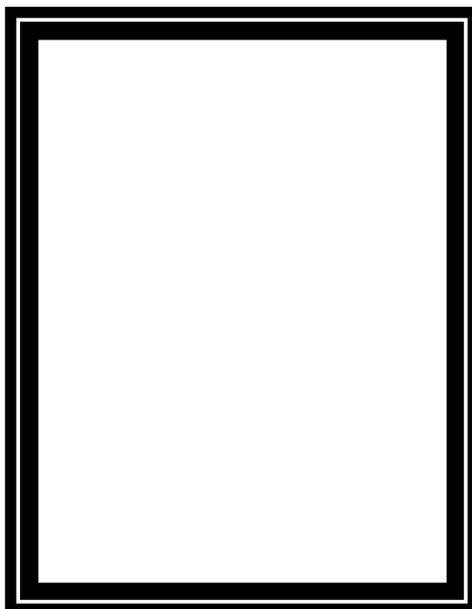
Ce cocktail est à 22€ pour les membres et de 25€ pour les non-membres. Il vous sera remis une liste contenant tout un choix froid, chaud ainsi que d'un dessert. (Boisson inclus). Tout ce qui sera consommé en dehors du cocktail sera à la charge du consommateur.



http://www.baboorestaurant.com/pdfs/mapa_esp.pdf

Enfin si vous aimez vous promener sur le port de Benalmádena, sachez que depuis hier a débuté la deuxième édition de "Une mer de Tapas", organisé par le Puerto Deportivo de Benalmádena qui durera jusqu'au 8 mai. Un total de sept bars et restaurants offrent leurs meilleures tapas sous la tente installée pour cet événement gastronomique. Les établissements qui participent à cet événement sont : le restaurant Argentin Angus, le restaurant « El Greco », restaurant Pacinos, le meson El Tapeo, restaurant Antojos, « le garde-manger de l'huile » et le restaurant Chipen. Bonnes tapas à l'œil.

DES FRANÇAIS EN COLERE !



Edvard Munch

Plus d'un d'entre nous a dû se sentir ainsi à l'annonce, de la fermeture de notre antenne consulaire à Malaga: Incrédule et impuissant.

Les conséquences en sont importantes, la colère gronde devant des initiatives qui, chiffres à l'appui sont lourdes de conséquences. Avec 9 000 ressortissants inscrits à Malaga, augmenté à 18 000 non officiels mais potentiellement enregistrables, nous nous élevons contre une décision de fermeture sans appel.

Que faire ? NOUS FAIRE ENTENDRE. Manifester notre colère et incrédulité face à une stupide et rétrograde attitude de la part de personnes qui décident sans critères, de la fermeture de notre antenne sans tenir compte des besoins de ceux qui y sont immatriculés.

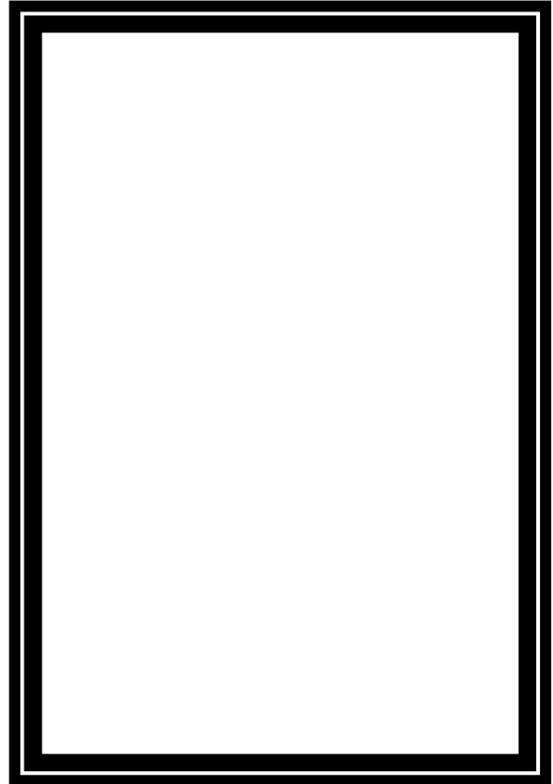
Pourquoi une telle décision ? Cela reste un mystère. Que pouvons-nous faire ? Encore une fois, Nous Faire Entendre.

C'est pour cela que je vous invite à vous joindre à nous, et à ajouter votre nom et prénom, et commentaires si vous en avez envie, sur: www.facebook.com/pages/Fermeture-Antenne-Consulaire-de-Malaga/221541564526673 spécialement crée à cet effet.

*Offres de réduction pour
les membres de notre
Association.*

CENTRO PILATES Celia Pascual

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse, et de la gymnastique. La méthode Pilates est utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Selon les médecins, pratiquer cette méthode régulièrement sur une assez longue période, agirait sur la santé globale des individus.



Voici certains bienfaits de la méthode Pilates

Corriger et améliorer la posture en raffermissant et tonifiant les muscles.

Développer la souplesse

Éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

Améliorer la coordination.

Prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

C'est ce que vous propose CELIA PASCUAL. Son centre doté de tous les éléments indispensables pour bien pratiquer les exercices, propose des cours personnalisés avec « Réformer » .

Pour toutes les nouvelles inscriptions, Celia offre une réduction de 10€ le premier mois, puis 5€ pour tous les membres UFE sur présentation de la carte.

Bon Pilates à tous.

Vous connaissez tous, les bienfaits
du YOGA.



L'école de thérapie Naturelles,
Himalaya Center, que dirige Serge
Perez Puglisi, propose des séances
d'HATHA YOGA aux membres
UFE.

Cette activité est proposée en
français et en espagnole par Marie
France (Pushpa en langue
Sanskrit), tous les mardis de 10h30
à 12h, à l'école Himalaya Center,
calle los Carmenes, nº 6 Arroyo de
la Miel.



Prix:10€ la séance d'essai

20€ pour 1séance par semaine

30€ pour 2 séances par semaine

Pour plus d'informations, adressez-vous à SERGE PEREZ PUGLISI

Himalaya Center Benalmádena

Tel.606 619 942 951 088 701



http://www.facebook.com/pages/HIMALAYA-CENTER-BENALMADENA/130452970298476?v=app_2344061033

himalayacenter@hotmail.com



Le mot ostéopathie dérive d'ostéon (os en grec) et de pathos (affection). L'Ostéopathie est une thérapie holistique basée sur le principe que le corps peut se défendre par lui-même contre les maladies, s'il dispose d'une ambiance saine et jouit d'une alimentation équilibrée. N'importe quel traumatisme ou déformation causé par des moyens extérieurs, entraîneront tôt ou tard des symptômes de douleur ou de dysfonctionnement qui pourront être corrigés par une grande série de techniques ostéopathiques qui sont fondées sur une connaissance approfondie de l'anatomie et de la médecine.

L'ostéopathie vise à rétablir au corps une relation correcte avec toutes ses composantes - les muscles, les organes, les os et tous les tissus. Pour cela on utilise des techniques douces pour rééquilibrer le corps et lui rendre la flexibilité et le mouvement perdu.

Les techniques ostéopathiques utilisées sont: structurelles, viscérales, craneo sacral : L'osthéopatie traite : migraines, problèmes articulaires, douleurs dorsales et cervicales, dysfonctionnement du système circulatoire, digestif, génito-urinaire, traitement du nouveau-né etc ..

Brigitte Reters est une ostéopathe installée à Mijas Costa. Le coût de la séance est de 50€ pour tous les membres UFE au lieu des 60€ de son tarif habituel.

Son numéro est le : 630 281 311. Elle vous indiquera alors l'adresse de la clinique de Mijas Costa, et si vous ne pouvez vous déplacer, elle vous donnera rendez-vous à votre domicile.

Brigitte est allemande mais parle parfaitement français, espagnol et anglais.