



Adresse : L'AROC Haute-Garonne Boite postale 75073-31033 TOULOUSE COTE PAVEE Cedex 5
Courriel : aroc.31@hotmail.fr

PROGRAMME DES ACTIVITES DU 3ème trimestre 2023

Les activités ont lieu le jeudi après-midi au :
3 Rue Escoussières Arnaud Bernard
Accès : Métro ligne B, arrêt Jeanne d'Arc ou Compans Caffarelli
Ou Bus L1 arrêt Concorde

RAPPELS IMPORTANTS

Cotisation 2023

Pour participer à nos activités vous devez être à jour de votre cotisation 2023.

Le montant est inchangé

Le montant est fixé à **17€** (période du 01/01/2023 au 31/12/2023) si vous donnez votre adresse courriel.

Pour les personnes n'ayant pas d'adresse courriel, le programme est adressé par voie postale.

Compte-tenu des frais d'impression et d'affranchissement, le montant a été fixé à :

-**20€** pour une personne seule

-**37€** pour un couple (2 adhérents)

Chèque à établir au nom de AROC et à adresser à :

AROC

BP 75073

31033 Toulouse cedex 5

Attribution de bons de participation de 10€.

Ces bons sont attribués dans la limite de 30€ pour les personnes exonérées de l'impôt sur le revenu.

Si vous ne payez pas d'impôt sur le revenu, faites-nous parvenir la photocopie de votre dernier avis d'imposition.

Vous pouvez peut-être bénéficier de bons à valoir sur les activités proposées par l'AROC Haute-Garonne (sorties en autocar, restaurants, théâtre...)

Le barème utilisé est celui afférent au prélèvement de la CSG sur les retraites. (barème de 2023 non paru à ce jour)

Animateurs des ateliers

NOM	PRENOM	FIXE	PORTABLE	COURRIEL	FONCTION
BOURIANNE	LILIANE		06 68 11 95 34	liliane.bourianne@live.fr	Visites- Sorties- Théâtre National de la Cité
GENESTE	JOSETTE	05 61 07 64 66	06 23 33 73 06	jouette.geneste@orange.fr	Randonnées
DAZY	ANNIE		06 25 22 66 78	annie.dazy@orange.fr	Carrières- Odysseus
BERNO	MARYSE	05 62 57 19 54	06 72 42 15 34	maryse.berno.mb@gmail.com	Atelier aquarelle
ALAUX	ANDRE		06 60 69 72 35	alaux.andre1@orange.fr	Randonnées
VICENTE	ANGE	05 61 40 83 24	07 67 12 70 00	oran.angelou@free.fr	Echecs
FRANCESCHI	MARIE-JOSEE		06 87 45 40 55	majosfran@outlook.fr	Atelier d'écriture
RENAMBOT	MONIQUE	05 61 09 65 87	07 82 07 90 78	monique.renambot@ardoiz.fr	Nouveautés Lyriques
HIGADERE	MARIE-JOSEE		06 70 14 93 73	mariejosee.higadere@gmail.com	Gym

JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE	
				Ven. 08	Exposition au Castelet Liliane Bourianne
				Mar.12	Exposition au Couvent des Jacobins Liliane Bourianne
				Jeu.21- Ven.22	SEMAINE DES SENIORS
				Ven.29	Sortie en autocar à Rennes le Château Liliane Bourianne
				Lun.02/10	FORMATION GESTES DE PREMIER SECOURS
				Jeu.05/10	Sortie en autocar à Gramat Liliane Bourianne

Semaine des Seniors

La Mairie de Toulouse organise cette année encore la Semaine des Séniors dont le thème est » Jouer sur tous les terrains » et mettre ainsi à l'honneur la coupe du monde de rugby.

Ces journées sont consacrées aux seniors ou futurs retraités du mercredi 20/09/2023 au samedi 23/09/2023.

Diverses manifestations vous attendent et de nombreuses associations seront présentes.

L'AROC de la Haute-Garonne vous accueillera **le jeudi et le vendredi de 13h à 16h**, venez avec vos amis ou connaissances, faites-nous connaître.

Formation aux gestes de 1er secours

Une formation aux gestes de 1er secours, assurée par un de nos adhérents diplômé, vous est proposée le lundi 02/10/2023 salle San Subra (2 Rue San Subra quartier St-Cyprien).

Durée de la formation : 3h environ

Deux groupes seront constitués

- De 9h à 12h
- De 13h30 à 16h30

Les groupes ne doivent pas excéder 10 personnes.

Cette formation aux gestes qui sauvent apprend comment réagir face à une situation d'urgence pour essayer de sauver la vie de quelqu'un.

L'objectif n'est pas de prendre la place des pompiers mais d'assurer le nécessaire en attendant leur arrivée (13 minutes en moyenne)

Programme de cette formation :

- Protection et l'alerte
- Les hémorragies
- Les positions d'attente
- La perte de connaissance
- L'arrêt cardiaque

Le tarif de cette formation est de **15€**, en sachant que 5€ seront à la charge du participant, les 10€ restants seront versés par l'AROC.

Si vous êtes intéressé(e), veuillez- vous inscrire auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34

Mèl : liliane.bourianne@live.fr

N'oubliez pas de préciser si vous souhaitez participer au groupe du matin ou de l'après-midi

Accès salle San Subra

Métro ligne A station St-Cyprien République

ATELIER « AQUARELLE »

S'adonner à l'aquarelle est un loisir passionnant qui demande de savoir déjà dessiner, ensuite un peu de patience et beaucoup de persévérance. Il faut savoir, lorsque l'on débute, tirer parti de ses échecs car c'est ainsi que l'on progresse. Elle incite à développer le sens de l'observation (les formes, la lumière, les ombres) afin de reproduire ce que l'œil voit le plus fidèlement possible.

C'est une occupation qui monopolise l'esprit, qui captive souvent et procure beaucoup de satisfaction ainsi qu'une certaine fierté quand on a réussi à surmonter les difficultés et atteint le résultat que l'on attendait.

Comme tout loisir, elle a un coût lorsqu'il faut s'équiper, coût amorti dès la première année d'apprentissage car les pigments qui se diluent font un long usage dans le temps.

Elle se pratique à l'intérieur comme en extérieur car elle est sans odeur, légère et peu encombrante, à emporter en vacances ou lors de promenades.

Les ateliers ont lieu tous les mardis après-midi au domicile de la responsable.

Les ateliers sont complets pour les mois à venir.

Contact: Maryse BERNO ☎ 05 62 57 19 54– 06 72 42 15 34 Mèl: maryse.berno.mb@gmail.com

ECHECS

➤ **le jeudi à 15h - 3, rue Escoussières Arnaud Bernard**

L'activité : « **échecs** » est animée par un de nos adhérents.

Inscrivez-vous auprès de Ange Vicente tél : 07 67 12 70 00 Mèl : oran.angelou@free.fr

ATELIER CARTERIE et PETITS OBJETS DECO

➤ **le jeudi à 14h30 - 3, rue Escoussières Arnaud Bernard**

Vous aimez les loisirs créatifs, venez créer une carte ou un objet de déco pour fêter un événement, anniversaire, Pâques, Noël.... pour offrir ou simplement se faire plaisir et partager un moment d'échange et de créativité.

Je vous guide pas à pas et vous repartirez chez vous avec votre réalisation.

Inscription et renseignements auprès de : Annie DAZY ☎ 06 25 22 66 78 Mèl : annie.dazy@orange.fr

ATELIER D'ECRITURE

Avez-vous envie d'écrire vos « Mémoires », ou plus simplement de fixer sur le papier quelques épisodes de votre vie auxquels vous tenez particulièrement et que vous voulez ainsi sauver de l'oubli ?

Avez-vous fait un beau voyage qui vous a laissé de fortes impressions ? Venez les exprimer et les partager avec les membres de l'atelier.

Peut-être avez-vous de l'imagination ? Vous pouvez alors écrire un conte que vous serez fier de lire à vos petits-enfants, ou vous lancer dans l'écriture d'une nouvelle, un polar pourquoi pas, qui chaque semaine laissera en haleine votre auditoire.

Avez-vous envie d'écrire des poèmes, des sketches comiques ? Tout cela vous sera possible à l'atelier d'écriture où vous recevrez des conseils pour mener à bien ce travail, en compagnie de personnes bienveillantes partageant la même passion.

Contact : Franceschi Marie-Josée ☎ : 06 87 45 40 55 mèl : majosfran@outlook.fr

MUSEE- VISITES GUIDEES – BALADE DANS TOULOUSE

➤ **Vendredi 08/09/2023 à 14h30 au Castelet**

Visite guidée de l'exposition temporaire

L'artiste Christian Guémy alias C215, maître du pochoir a investi les murs du Castelet. Ses portraits de personnalités ont tous connu l'emprisonnement.

La visite se poursuivra hors les murs, le long d'un parcours thématique jusqu'au Monument à la gloire de la Résistance sur les allées Frédéric Mistral

Tarif : 2€ à régler sur place

Accès : Métro ligne B station St-Michel Marcel Langer

Inscription obligatoire avant le 02/09/2023 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34

Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Mardi 12/09/2023 à 15h au Couvent des Jacobins**

Visite commentée de l'exposition « La fabrique de l'Opéra de Toulouse »

La fabrique de l'Opéra du Capitole dévoile les secrets des ateliers de fabrication des décors, costumes, perruques et accessoires conçus pour les ballets et les opéras du Capitole.

Près de 150 pièces exceptionnelles sont exposées au couvent des Jacobins.

Parmi ces trésors vous pourrez admirer les costumes de Casse-Noisette, les impressionnantes perruques imaginées par Christian Lacroix...

Maquettes, esquisses, affiches et enregistrements vidéo sont également à l'honneur.

Une occasion rêvée de plonger dans les coulisses de l'Opéra national du Capitole et de découvrir un artisanat d'art du plus haut niveau.

Rendez-vous à 14h45 devant les Jacobins.

Tarif : 5€ à régler sur place

Groupe maximum de 20 personnes

Inscription obligatoire avant le 08/09/2023 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34

Mèl : liliane.bourianne@live.fr



SORTIES EN AUTOCAR

➤ **Vendredi 29/09/2023 : Sortie en autocar à Rennes le Château (11)**

Où l'histoire rencontre le mystère.

La légende de ce village a fait beaucoup parler d'elle.

De 1885 jusqu'à 1917, l'abbé Bérenger Saunière a rénové l'église et le presbytère, mais également acheté les terrains adjacents pour y construire un grand et beau complexe architectural (aujourd'hui le musée de l'abbé Saunière).

Les sources financières inconnues de ce curé ont fait éclore la légende d'un trésor !

Matin : Visite guidée de Rennes le Château

La villa Béthanie, l'ancien presbytère transformé en musée, les 2 jardins, la tour Magdala, l'Orangerie et l'église Marie-Madeleine.

Déjeuner au restaurant « le jardin de Marie »

Après-midi : Savonnerie de la Haute vallée

Nous assisterons à la fabrication de savon chez un artisan de Rennes le Château

Deux groupes seront constitués

Départ à 7h30 du dépôt minute Boulevard Marengo, à côté de la Médiathèque, en face le terminus des bus L8 et 14

Retour vers 19h

Respectez l'horaire de départ en raison des travaux à la gare

Prix de la sortie : 55€

Chèque à établir au nom de l'AROC et à adresser à AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire avant le 15/09/2023 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34

Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Jeudi 05/10/2023 : sortie en autocar à Gramat (46)**

Matin : visite libre du Parc animalier de Gramat

C'est un parc de 40 hectares dans le cadre naturel de la Vallée de la Dordogne et du Causse de Gramat qui héberge 1000 animaux de 150 espèces sauvages européennes.

Déjeuner au restaurant « le relais gourmand » à Gramat

Après-midi : démonstration de dressage des maîtres- chiens de la gendarmerie.

Le dispositif cynophile de la gendarmerie compte en permanence 480 maîtres et 550 chiens avec différentes technicités comme :

La recherche de victimes d'avalanches

Le pistage et la recherche des personnes

L'assaut (GIGN) pour des arrestations fulgurantes

La recherche de restes humains

La recherche de produits stupéfiants

La recherche d'armes, munitions, explosifs

.....

La démonstration dure environ 2h.

Départ à 7h15 du dépose minute Boulevard Marengo, à côté de la Médiathèque, en face le terminus des bus L8 et 14
Retour vers 19h

Respectez l'horaire de départ en raison des travaux à la gare

Prix de la sortie : 55€

Chèque à établir au nom de l'AROC et à adresser à AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire avant le 20/09/2023 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34

Mèl : liliane.bourianne@live.fr

MARCHES ET RANDONNEES

➤ **Tous les mardis matin de 10h 15 à 11h 30 : Marche autour du lac de Saint-Caprais à l'Union.**

Le tour du lac fait 1,2 km, nous marchons entre 4 et 6 km en longeant les bords de la Saune sur un parcours peu accidenté et verdoyant. La marche se fait à notre rythme

Par le bus 3 possibilités :

- Le L9 St Orens de Gameville- L'Union Grande Halle puis le 42 direction clinique St Jean L'Union et arrêt St Jean Pied de Port.

- Le 42 le prendre au Metro B Borderouge puis direction clinique St Jean L'Union et arrêt "St Jean Pied de Port"

- Le 43 au départ des Argoulets (métro A) direction clinique St Jean l'Union et arrêt "Orthez"

Possibilité de parking de l'ASU stade St-Caprais, avenue de Bayonne (face au Lidl).

Inscription obligatoire auprès d'André ALAUX ☎ : 06 60 69 72 35

Mèl : alaux.andre1@orange.fr

➤ **Tous les jeudis matin à 8h30 : Les marches autour du lac de la Base de Loisirs de la Ramée**

Je vous propose une marche, sans difficulté particulière, de 4 km (et plus si vous le souhaitez) autour du lac de la Ramée

Accès par le **bus 48** (Basso Cambo-Tournefeuille) arrêt « Bordenoire ».

RDV : Parking de la piscine municipale de La Ramée.

Inscription obligatoire auprès de :

Josette GENESTE ☎ : 06 23 33 73 06 – 05 61 07 64 66 Mèl : josette.geneste@orange.fr

GYMNASTIQUE

Il est obligatoire de produire un certificat médical de non contre-indication pour la pratique de cette activité

Une activité physique au service de votre quotidien.

Améliorer votre souplesse, entretenir votre force, protéger votre dos et développer votre fonction cardio-respiratoire.

Voilà les objectifs essentiels des séances de gym.

Les séances d'1 heure débutent toujours par un échauffement et finissent par des étirements.

GYM forme

Deux lieux et deux dates vous sont proposés

- Lieu : 3 Rue Escoussières 31000 Toulouse

Dans une des salles Dilhan ou Prévot (derrière l'école du Nord à Arnaud Bernard)

Accès : Bus L1 arrêt Concorde Ou : Métro ligne B stations Jeanne d'Arc ou Compans Caffarelli

- Jeudi de 13h30 à 14h30

14h30 à 15h30

15h30 à 16h30

Horaires à définir en fonction du nombre de participants

- Centre culturel de Bellegarde

17 rue Bellegarde 31000 Toulouse

Salle ADLB

- Mardi de 16h30 à 17h30

17h30 à 18h30

Tarif : 6 € la séance

N'oubliez pas d'amener votre tapis de sol, bouteille d'eau ...

Renseignements : Marie-Jo 06 70 14 93 73

NOUVEAUTÉS LYRIQUES

3ème trimestre, pas de spectacle Nouveautés Lyriques

Il est conseillé à nos adhérents désireux de voir des spectacles, de prendre les places le plus tôt possible car le choix est limité.

- Dimanche 22 octobre 15 h La Veuve Joyeuse
- Dimanche 12 novembre 15 h La Vie Parisienne
- Dimanche 18 février 15 h Les Mousquetaires Au Couvent
- Dimanche 17 mars 15 h Gipsy de Francis Lopez
- Dimanche 7 avril 15 h O SOLE MOI

TARIF Groupe : 1ère série 40 € ----- 2ème série 31 € ---visibilité réduite 15 €

Abonnement 1ère série 165 € (Reste très peu de place)

N'hésitez pas à contacter Marie France Barthes tel : 06 73 27 14 92

ou Monique Renambot tel : 05 61 09 65 87 ou 07 82 07 90 78 Mèl : monique.renambot@ardoiz.fr