

## **PROGRAMME DU 4<sup>ème</sup> TRIMESTRE 2023 OCTOBRE – NOVEMBRE - DECEMBRE**

***Pour une bonne organisation, la participation aux activités, même gratuites, nécessite une inscription auprès des responsables, et une inscription vaut un engagement ferme, (sauf en cas de force majeure bien entendu)***

Présidente :	Marie Claude CLICQ	06 83 93 42 56	marieclaude.haesaert@orange.fr
Secrétaire	Jacqueline LEFRANCOIS	09 75 90 71 39	
Trésorier :	Patrick MARTINI	06 67 39 20 88	patrick.martini46@sfr.fr
Randonnées :	Françoise PEINDARIES	: 05 65 22 00 57	07 51 61 84 16
Adj. randonnées :	Catherine MAILLET	06 38 18 18 55	
Membre.:	Aline MARCHE	: 05 65 30 04 12	06 46 61 53 63

**Nos activités se déroulent de la façon suivante**

**Le lundi de 14 à 17 H 30 = ateliers divers**

**Le jeudi de 14 h30 à 17 h 30 jeux de société**

**A : La Maison des Associations – Espace Clément Marot**

**Place Bessières – Bureau n° 25 – 1<sup>er</sup> étage**

**46000 CAHORS**

**(**

**Toutefois, assurez vous de notre présence, en appelant une des personnes citées ci-dessus**

**Toutes les activités du programme sont « Inter-AROC »**

**Et n'hésitez pas à venir avec famille ou amies-amis**

**NOUS VOUS RAPPELONS AUSSI QUE TOUTES RESERVATIONS AUX SORTIES**

**PROPOSEES, DOIVENT ETRE ACCOMPAGNEES DU PAIEMENT.**

**Merci de votre compréhension**

.....

### **SORTIES ET RANDONNEES**

La pratique de la randonnée est soumise à un certificat médical, qui vous sera exigé. Pensez à faire renouveler votre certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée.

**Françoise attend encore certains certificats médicaux OBLIGATOIRES**

**(Sachant que ceux que vous avez remis ultérieurement, sont valables que trois ans, veuillez donc vérifier auprès de Françoise)**

➤ **JEUDI 5 OCTOBRE** : Journée Anniversaires des 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestre (avril à octobre)

Nous nous retrouverons, donc ce jeudi dans une salle de la maison des associations, pour fêter ces heureux événements, à partir de midi, par une « **pizza-party** » dans la joie et la bonne humeur, comme toujours. Coût de cette journée 18,50 euros

**Inscription et paiement AU PLUS TARD le 30 septembre. Auprès de Marie Claude**

**\*\* Pour info : Nous vous indiquons que le dimanche 8 octobre, se déroulera la Marche de la lutte contre le cancer, pour en savoir plus, vous pouvez appeler le : 06 74 82 73 77**

➤ **Mercredi 11 octobre : MONTECH et sa pente d'eau = 74 km/1H = 12X2= 24euros par voiture**

Vous découvrirez un univers inspiré des transports ferroviaires et fluviaux et de leur signalétique ainsi que du mouvement artistique de Memphis. Pour cela l'ingénieur Jean Aubert a dû résoudre trois défis majeurs : énergie, étanchéité et force de l'eau .... Cet ascenseur permet, aux bateaux, d'éviter cinq écluses. Départ du covoiturage à 9 h 30

**Coût à prévoir, pour la journée = 30 euros, A remettre avec votre inscription, à Marie Claude, avant le 1<sup>er</sup> octobre ou auprès de Jacqueline**

➤ **Samedi 14 octobre : Fête de la Châtaigne à Saint Caprais**

**36 km/45 mn = 4X2 = 8 euros par voiture**

Nous profiterons de cette fête, où nous pourrons profiter de différents produits à base de châtaigne. Nous nous baladerons au milieu d'artisans divers. Nous nous restaurerons, sur place le midi. **Chacun paiera sur place, selon ses consommations et son repas.**

**Départ à 11 heures du covoiturage**

**Inscription, auprès de Marie Claude, avant le 5 octobre**

➤ **Vendredi 20 octobre: Hautefort et son musée médicinal**

**1 h 35 + 15 mn (du musée au resto) = 27,20X2 = 54,40euros par voiture**

Nous visiterons le musée de la médecine, un lieu insolite et très intéressant qui nous fait remonter dans le temps. Je vous assure que c'est à voir. D'autre part, ce qui vaut aussi le déplacement, c'est le repas que nous ferons le midi, à la ferme auberge de Saint Rabier où nous dégusterons l'excellente cuisine de Guillaume GAILLARD, il nous mijote des mets de canards élevés sur place. Hum, j'en ai l'eau à la bouche !! Prix de la journée = 38 euros

**Départ du covoiturage à 9 heures**

**Inscription accompagnée du paiement, auprès de Marie Claude, avant le 5 octobre**

➤ **Jeudi 9 novembre : Randonnée à Cambayrac = 21 km = 1,45 X 2 = 2,90 par voiture**

**Circuit facile sur le plateau.** Au cours de cette randonnée, nous aurons le plaisir de visiter une très jolie Eglise. Départ du covoiturage à 14 heures

**Contactez Françoise ou Catherine avant le 1<sup>er</sup> novembre pour confirmer votre présence**

➤ **Samedi 11 novembre : CENTENAIRE DE RENE, notre doyen**

**NOUS ESPERONS QUE VOUS VIENDREZ NOMBREUX POUR ENTOURER RENE. NOUS L'AIDERONS 0 SOUFFLER TOUTES SES BOUGIES.** Le repas, nous sera servi par un traiteur, dans une salle de la maison des associations (tous les détails vous seront indiqués ultérieurement). Nous offrirons le repas de René et lui remettrons un petit présent de notre part à Tous, et ... bien d'autres surprises l'attendentrnt !!!

**VENEZ NOMBREUX ! Pour lui !**

**Il est demandé à chacun une participation de 31 euros par personne, à remettre IMPERATIVEMENT à Marie Claude, avant le 1<sup>er</sup> novembre**

➤ **Mardi 21 novembre** : Le Mas de Saboth = 16 km = 1,20 X 2 = 2,40 par voiture

Nous commencerons par une randonnée, à l'appréciation de chacun, terrain facile ou plus performant, de longueur choisie également. Puis nous nous retrouverons autour d'un menu sympa, au Mas de Saboth. Enfin nous terminerons par la visite d'une biscuiterie

**Départ du covoiturage à 9 H 30 ou 10 h 30 (selon les « Marcheurs » à préciser**

**Inscription avec paiement de 25 euros, auprès de Marie Claude, avant le 11 novembre**

➤ **Dimanche 3 décembre : Rallye pédestre dans Cahors**

Le jour exact vous sera précisé, dès que possible (qq appels à donner avant). Le départ se fera comme les années précédentes, à 9 h 30, devant l'Office du tourisme. En attendant «potassez» Je ne vous en dit pas plus !!! Montant de la journée = 25 euros

**Inscription avec remise de votre chèque, auprès de Marie Claude, avant le 15 novembre**

➤ **Vendredi 15 décembre : La Ronde des Crèches.**

Nous rejoindrons l'AROC de Toulouse, par covoiturage au départ de Cahors, la consommation de carburant, pour cette fois sera partagée pour chaque voiture, par le nombre d'occupants.

A Toulouse, le car démarrera à . Il faut être IMPERTIVEMENT à l'heure, donc départ de Cahors à Le thème des différentes crèches est basé sur Marcel Pagnol. Vers midi, Liliane BOURRIANE nous a prévu le restaurant

Ce devrait être une journée très agréable, pour le prix de 55 euros (bus, repas et guide compris)

**Réservation IMMEDIATE, et envoyer le chèque très vite, à Marie Claude, car il me faut confirmer le nombre de personnes qui seront présentes, à Liliane, pour le moment je lui en ai réservé 10 et il en reste à ce jour 5, alors dépêchez vous**

**\*\*\* Cette année, nous ne ferons pas le repas en fin d'année 2023, le programme étant quelque peu chargé dans ces dates de fin décembre ...**

**Nous le ferons donc, pour fêter la nouvelle année 2024 ...**

**Cet événement se déroulera dans la semaine du 5 au 11 janvier 2024**

**Vous recevrez une note d'informations détaillées, courant décembre 2023**

\*\*\* Il est rappelé que les montants indiqués, concernant la consommation des voitures, est toujours calculé aller/retour et par voiture, donc à partager par le nombre d'occupants dans la voiture