

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

PROGRAMME DES ACTIVITES DU 2ème trimestre 2024

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 2024

Pour participer à nos activités vous devez être à jour de votre cotisation 2024.

Le montant est inchangé

Le montant est fixé à **17€** (période du 01/01/2024 au 31/12/2024) 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)**

Dans tous les cas le chèque de cotisation est à libeller 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

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	josette.geneste@orange.fr	Randonnées- Généalogie
DAZY	ANNIE		06 25 22 66 78	annie.dazy@orange.fr	Carteries- 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
BARTHES	MARIE-FRANCE		06 73 27 14 92	faf3124@sfr.fr	Nouveautés Lyriques
HIGADERE	MARIE-JOSEE		06 70 14 93 73	mariejosee.higadere@gmail.com	Gym

PLANNING

AVRIL		MAI		JUN	
Mar. 02	Balade : Découverte des stations de métro Liliane Bourianne				
		Jeu. 02	QUIZ Liliane Bourianne	Jeu. 06	QUIZ Liliane Bourianne
		Mar : 07	TNT : « Illusions » Liliane Bourianne		
Jeu .11	Sortie en autocar dans le Gers Liliane Bourianne			Ven. 14	Musée des Abattoirs Liliane Bourianne
Lun. 15	Balade : Découverte du quartier de la Croix de Pierre Monique	Ven. 17	Visite guidée de la Chapelle St-Joseph de la Grave Liliane Bourianne		
Ven. 19	Musée des Arts Précieux Liliane Bourianne	Jeu.23	Sortie en autocar dans le Tarn Liliane Bourianne		
Mer. 23	TNT : CARMEN Liliane Bourianne	Lun. 27	Balade : l'île du Ramier, Grands parcs toulousains... Monique		
Jeu 25	Musée des Abattoirs Liliane Bourianne				
				Jeu. 04/07	Sortie en autocar dans l'Aveyron Liliane Bourianne

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 2ème jeudi du mois 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

ATELIER DE GENEALOGIE

> **le jeudi à 14h30 – 3, rue Escoussières Arnaud Bernard**

Réunion de travail, **à la demande**, pour les adhérents ayant commencé leur arbre et souhaitant un accompagnement pour poursuivre leurs recherches.

Par ailleurs, des séances particulières sont proposées aux adhérent(e)s qui n'ont pas d'ordinateur et souhaitent faire des recherches sur les sites Internet des Archives Départementales.

Inscription obligatoire auprès de **Josette Geneste**

Tél. : 06 23 33 73 06 – 05 61 07 64 66

Mèl : josette.geneste@orange.fr

QUIZ

➤ **Jeudi 2/05/2024 à 15h : QUIZ**

Au 3 Rue Escoussières Arnaud Bernard

Venez-vous détendre et tester vos connaissances autour de quelques quiz.

Pas de jugement, nous sommes ensemble pour nous amuser.

Gratuit

Afin de photocopier le nombre voulu de documents, inscrivez-vous auprès de : Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

Accès à la salle : métro ligne B station Jeanne d'Arc ou Compans Caffarelli

Ou bus L1 arrêt Concorde

➤ **Jeudi 6/6/2024 à 15h : QUIZ**

Au 3 Rue Escoussières Arnaud Bernard

Gratuit

Afin de photocopier le nombre voulu de documents, inscrivez-vous auprès de :

Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

MUSEE- VISITES GUIDEES – BALADE DANS TOULOUSE

➤ **Mardi 02/04/2024 à 14h30 : Balade**

Découvertes des stations de métro (fin de la ligne B et Téléo)

Nous allons découvrir les dernières stations de métro de la ligne B, de Jean-Jaurès à Ramonville et nous en profiterons pour prendre le téléphérique.

Rendez-vous à 14h30 à la station de métro Jean Jaurès sur l'esplanade François Mitterrand.

Prévoir 2 tickets de transport.

Gratuit

Inscription auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Lundi 15/04/2024 à 14h30 : Balade**

Cette balade est proposée par une de nos adhérentes : Monique

Quartier de la Croix de Pierre

Vue imprenable sur la Garonne, puis Avenue de Muret, l'école normale, le théâtre de la Digue...

Rendez-vous à 14h30 à la station de métro ligne B : Palais de Justice

Gratuit

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Vendredi 19/04/2024 à 15h : Musée des Arts Précieux**

Visite guidée de l'exposition « La Force du Trait : l'expo musclée »

Accrochage temporaire d'arts graphiques des collections des musées Paul Dupuy et Georges Labit.

Se manifestant par la puissance physique mais aussi morale ou politique, la force apparaît de façon réaliste ou symbolique tant dans le choix des sujets que dans leur traitement formel.

Cet accrochage propose une déambulation dans les diverses représentations de la force à travers les siècles, les techniques graphiques, les courants artistiques et les continents.

Rendez-vous devant le musée à 14h45 (début de la visite à 15h)

13 Rue de la Pleau (à côté de la Rue Ozenne)

Tarif : 5€ à régler sur place

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Jeudi 25/04/2024 à 11h15 : Musée des Abattoirs + restaurant**

Visite guidée de l'exposition « Mezzanine Sud »

Trois jeunes artistes, Margaux Fontaine, Matthieu Haberard et Rayan Yasmineh sont lauréats 2023 du prix Mezzanine Sud qui récompense les talents artistiques de la Région Occitanie.

Le point commun de ces 3 artistes : poésie, mythes, Fantasy.

Après la visite du musée, ceux qui le souhaitent pourront déjeuner au restaurant « Le Père Léon » place Esquirol.

Tarif : Musée (visite guidée) : 14€

Restaurant : 30€

Restaurant + musée : 44€

Suivant l'option choisie, chèque à établir au nom de l'AROC et à adresser à :
AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Rendez-vous à 11h au musée des Abattoirs 76 Allées Charles de Fitte (quartier St-Cyprien)

Accès métro ligne A station St-Cyprien République

Inscription obligatoire avant le 12/04/2024 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Vendredi 17/05/2024 : visite guidée de la Chapelle St-Joseph de la Grave à 15h**

C'est le bâtiment le plus photographié de Toulouse.

Bâtie au XVIII^e siècle, la chapelle fait partie de l'hôpital de la Grave érigé en 1197.

La chapelle a été ré ouverte au public en septembre 2022 après d'importants travaux de sécurisation du bâtiment, la restauration des décors et la consolidation des charpentes.

IMPORTANT : le nombre de places est limité à 19 personnes

Rendez-vous à 14h45 devant la chapelle St-Joseph Rue du Pont St-Pierre (début de la visite à 15h)

Accès : Métro ligne A Station St-Cyprien République

Ou bus L4 arrêt Cours Dillon.

Tarif : 3€ à régler sur place

Inscription obligatoire auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Lundi 27/05/2024 à 14h30 : balade**

Balade proposée par Monique

Au programme, l'île du Ramier, grand parc toulousain, parc de la poudrerie, l'Université Daniel Faucher, la piscine Nackache, le stadium, retour par l'écluse st-Michel.

Rendez-vous à 14h30 au passage André Gastou en face de l'arrêt du tram T1, avenue de Muret, station Marcel Cavaillé

Gratuit

Inscription auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Jeudi 30/05/2024 : Visite du CNES**

La visite prévue ce jour- là a été annulée par la Cité de l'Espace, le CNES ne pouvant nous recevoir.

Deux autres dates ont été prévues en octobre et novembre 2024, nous sommes en attente de leur réponse.

Dès réception, nous ne manquerons pas de tenir informées les personnes inscrites.

➤ **Vendredi 14/06/2024 à 11h15 : Musée des Abattoirs + restaurant**

Exposition « Artistes et paysans : Battre la campagne »

Sculptures, photos ou objets anciens à travers 150 œuvres du XIX^e siècle à nos jours.

Cette exposition questionne notre lien au vivant et aux mains qui nous nourrissent.

Après la visite du musée, ceux qui le souhaitent pourront déjeuner au restaurant « Le Père Léon » place Esquirol.

Tarif : Musée (visite guidée) : 14€

Restaurant : 30€

Restaurant + musée : 44€

Suivant l'option choisie, chèque à établir au nom de l'AROC et à adresser à :

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Rendez-vous à 11h au musée des Abattoirs 76 Allées Charles de Fitte (quartier St-Cyprien)

Accès métro ligne A station St-Cyprien République

Inscription obligatoire avant le 01/06/2024 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr



SORTIES EN AUTOCAR

➤ **Jeudi 11/04/2024 : Sortie en autocar dans le Gers**

Au cœur de la Gascogne, entre Condom et Lectoure, se trouve la ferme L'Bufala.

Exploitation familiale de producteurs de canards, elle s'est reconvertie en élevage bufflonnes et production de fromages fermiers.

Venez à la rencontre de ces animaux aussi impressionnants qu'attachants.

Matin : visite de la ferme élevage de bufflonnes à Caussens. Dégustation de produits

Déjeuner au restaurant : « Au vieux pressoir » à Caussens

Après-midi : Visite guidée de Fources.

Construit autour d'un château remplacé aujourd'hui par une place ombragée de platanes, Fources est une originale bastide ronde dont les maisons créent un décor théâtral de colombages et d'arcades.

Départ à 8h du dépose minute situé à la sortie du métro station Marengo SNCF boulevard Marengo (près de la Médiathèque) en face des terminus des bus L8 et 14

Retour vers 18h45, 19h

Prix de la journée : 55€

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

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire avant le 30/03/2024 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Jeudi 23/05/2024 : Sortie en autocar dans le Tarn « Sur les chemins des pigeonniers »**

Plus de 1700 pigeonniers à multiples facettes dominent les vignes et l'horizon des paysages tarnais.

Les plumes du pigeon symbolisent l'affection, la tendresse et la protection.

Matin : accueil dans le petit village de Lombers à la ferme « Les Pigeons du Mont Royal »

Visite du pigeonnier et de sa volière, démonstration de pigeons voiliers.

Déjeuner à la ferme auberge

Après-midi : visite du domaine du Buc à Marssac sur Tarn

Vous pourrez admirer un pigeonnier à section carrée et son échelle tournante.

Puis visite de la cave de Técou et dégustation.

Départ à 8h15 du dépose minute situé à la sortie du métro station Marengo SNCF boulevard Marengo (près de la Médiathèque) en face des terminus des bus L8 et 14

Retour vers 18h45, 19h

Prix de la journée : 55€

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

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire avant le 10/05/2024 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Jeudi 04/07/2024 : Sortie en autocar dans l'Aveyron**

Bozouls

Le canyon de Bozouls va vous laisser pantois.

C'est seulement arrivé aux abords de la Rue du Trou que vous mesurerez la profondeur du méandre.

Site classé Espace Naturel Sensible

Vous découvrirez le canyon à bord d'un petit train, des arrêts photos sont prévus.

Déjeuner à la Grange de Seveyrac

Visite de la ferme

Sur le chemin du retour, arrêt photo à la coulée de lave de Roquelaure

Départ à 7h30 du dépose minute situé à la sortie du métro station Marengo SNCF boulevard Marengo (près de la Médiathèque) en face des terminus des bus L8 et 14

Retour vers 19h

Prix de la journée : 55€

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

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Inscription obligatoire avant le 20/06/2024 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 et tous les jeudis après-midi de 14h30 à 16h : 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

THEATRE NATIONAL DE LA CITE

➤ **Mardi 23/04/2024 à 19h30 : Carmen.**

Après Phèdre ! Giselle...emblématiques amoureuses du théâtre et du ballet classiques, le metteur en scène François Gremaud a réécrit la partition de Carmen tout spécialement pour la voix de Rosemary Standley

Durée du spectacle 1h55

Prix du spectacle 12€ la place

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

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Rendez-vous à 19h15 dans le hall du théâtre, les billets vous seront remis à ce moment- là.

Inscription obligatoire avant le 10/04/2024 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34

Mèl : liliane.bourianne@live.fr

➤ **Mardi 07/05/2024 à 20h : « Illusions »**

« Illusions » explore notre capacité à créer du réel à partir de notre imagination.

Huit jeunes interprètes vont raconter, creuser et incarner la beauté, l'humour et les paradoxes de la vie amoureuse de deux couples qui se trouvent à la fin de leur vie.

Durée du spectacle 1h40

Prix du spectacle 12€ la place

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

AROC BP 75073 31033 Toulouse cedex5

Rendez-vous à 19h45 dans le hall du théâtre, les billets vous seront remis à ce moment -là.

Inscription obligatoire avant le 20/04/2024 auprès de Liliane Bourianne

Tel : 06 68 11 95 34 Mèl : liliane.bourianne@live.fr

NOUVEAUTÉS LYRIQUES

La saison 2023/2024 des Nouveautés Lyriques, a une fois de plus enthousiasmé le public, qui a assisté à des œuvres de qualité, interprétées par des artistes dont certains font une carrière internationale.

Le succès de ces spectacles est tel, qu'il est difficile d'obtenir des places en cours d'année, car la plupart sont occupées par les abonnés.

Nous n'avons pas encore la programmation pour la prochaine saison, mais si vous êtes intéressé(e)s par ces spectacles, nous vous conseillons de laisser vos coordonnées à :

**N'hésitez pas à contacter Marie France Barthès tel : 06 73 27 14 92 mèl : [faf3124@sfr.fr](mailto:fafe3124@sfr.fr)
ou Monique Renambot tel : 05 61 09 65 87 ou 07 82 07 90 78 mèl : monique.renambot@ardoiz.fr**

qui vous contacteront, dès la parution du programme, dans le courant du trimestre.

L'AROC bloque chaque année un certain nombre de places, pour ses adhérents.

ODYSSUD

Aucune programmation sur ce 2^{ième} trimestre, aucun spectacle sur Toulouse.