

**Adresse : L'AROC Haute-Garonne Boîte postale 75073-31033 TOULOUSE COTE PAVEE
Cedex 5**

Courriel : aroc.31@hotmail.fr

PROGRAMME DES ACTIVITES DU 3^{ème} trimestre 2025

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

IMPORTANT

Cotisation 2025

Pour participer à nos activités, vous devez être à jour de votre cotisation 2025.

Le montant est fixé à 20€ (période du 01/01/2025 au 31/12/2025) si vous nous donnez votre adresse courriel.

Pour les personnes n'ayant pas d'adresse courriel, le programme et autres courriers sont adressés par voie postale.

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

30€ pour une personne seule

50€ pour un couple de 2 adhérents

Le chèque de cotisation doit être libellé au nom de l'AROC et adressé à :

AROC

BP 75073

31033 Toulouse cedex5

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 l'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, restaurant, théâtre...)

Le barème utilisé est celui afférent au prélèvement de la CSG sur les retraites.

Semaine Seniors et plus organisée par la mairie de Toulouse du mercredi 10/09/2025 au samedi 13/09/2025

Comme tous les ans, l'AROC de la Haute-Garonne sera présente le jeudi après-midi de 14h à 17h et le vendredi après-midi de 14h à 17h.

Venez nous rencontrer avec vos amis, vos connaissances, le meilleur accueil vous sera fait.

Faites connaître notre association, vous êtes nos meilleurs ambassadeurs.

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	geneste.josette@orange.fr	Randonnées- Généalogie
DAZY	ANNIE		06 25 22 66 78	annie.dazy@orange.fr	Carteries- Odyssud
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-marche
VICENTE	ANGE	05 61 40 83 24	07 67 12 70 00	oran.angelou@free.fr	Echecs-Philatélie
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-balades
BOURDON	MONIQUE		06 24 01 69 72	4m.bourdon@gmail.com	Balades
NOVAU	MICHELLE		06 85 34 69 91	michelle.novau@orange.fr	Restaurants
VOLTON	MICHELE		06 12 70 25 90	michele.volton@sfr.fr	Restaurants
HIGADERE	MARIE-JOSEE		06 70 14 93 73	mariejosee.higadere@gmail.com	Gym

PLANNING

JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE	
Mer. 09	Castelet de l'ancienne prison Saint-Michel Exposition « Tatouages et Prisons » Marie-France Barthes				
				Mar. 16	MUSEE ST RAYMOND Marie-France Barthes
				Ven. 19	SORTIE EN AUTOCAR A MARSEILLAN Liliane Bourianne
				Ven. 26	BALADE DANS TOULOUSE 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.

L'atelier a lieu tous les 15 jours au domicile de la responsable.

Pour plus de renseignements prendre contact avec :

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

ECHECS

Pas d'atelier en juillet et août

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

L'activité : « échecs » est animée par un de nos adhérents et reprend le jeudi 11 septembre.

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

PHILATELIE
Pas d'atelier en juillet et août

Création d'un nouvel atelier "Philatélie"

- **le dernier jeudi de chaque mois à 15H**

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

ATELIER CARTERIE et PETITS OBJETS DECO
Pas d'atelier en juillet-août-septembre

Reprise en octobre

- **Le jeudi de 14h30 à 16h30 - 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 à partir du mois de septembre 2025 – 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

Mèl : josette.geneste@orange.fr

MUSEE- VISITES GUIDEES – BALADE DANS TOULOUSE

- **Mercredi 9 juillet 2025 à 15 H : au Castelet de l'ancienne prison Saint-Michel**

Visite guidée de l'exposition « Tatouages et Prisons »

Cette exposition explore les différents usages et fonctions du tatouage, à la croisée de l'histoire, l'anthropologie, l'art et la géographie. Le tatouage carcéral est représenté de façon chronologique des années 1900 à ce jour, via divers médias, fresques, dessins, photographies et publications. En s'intéressant à la France, et au reste du monde, et en abordant les pratiques contemporaines, l'histoire du tatouage raconte un art peu visible, né entre 4 murs, avec les moyens du bord.

Tarif : 3 € à régler sur place

ATTENTION : nombre de places limité à 20 personnes

Rendez-vous à 14 H 45 (début de la visite à 15 H) devant le Castelet 18 bis Grande Rue Saint-Michel, Toulouse

Inscription obligatoire auprès de Marie-France BARTHES, avant le 5 juillet 2025

Tél : 06 73 27 14 92 Mèl : [faf3124@sfr.fr](mailto:fafe3124@sfr.fr)

- **Mardi 16 septembre 2025 à 15 H : Musée Saint-Raymond**

Visite guidée de l'exposition « Sortie de boîte(s) » Trésors des Réserves au Musée Saint-Raymond

Les collections du Musée Saint-Raymond couvrent une période de l'âge du Bronze à l'époque Moderne. L'ampleur de ce fonds archéologique est telle que seuls 3 % des objets sont exposés en permanence. « Sortie de boîte(s) propose

de vous faire découvrir une sélection de ces trésors conservés dans les réserves du musée et dont certains sont présentés au public pour la 1^{ère} fois.

Durée : 1 H 15

Tarif : 6 € à régler sur place

ATTENTION : nombre de places limité à 20 personnes

Rendez-vous à 14 H 45 (début de la visite à 15 H) devant le Musée Saint-Raymond, Place St-Sernin, Toulouse

Inscription obligatoire auprès de Marie-France BARTHES, avant le 3 septembre 2025

Tél : 06 73 27 14 92 Mèl : [faf3124@sfr.fr](mailto:fafe3124@sfr.fr)

➤ **Vendredi 26/09/2025 : Balade dans Toulouse à la découverte des créations du sculpteur Sébastien Langloys**

Vous connaissez tous la statue de Claude Nougaro dans le square Charles de Gaulle, nous en découvrirons beaucoup d'autres.

Rendez-vous à 14h devant l'église Notre Dame de Lourdes située au 1 Allée Frédéric Mistral.

Accès : bus L9 Arrêt Frizac

Balade gratuite

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions déjeuner au restaurant « Ô Jardin du XV » 15 Rue du Japon

Prix du repas : 20€

Chèque à établir au nom de l'AROC et à adresser à la boîte postale

AROC

BP 75073

31033 Toulouse cedex 5

Accès : Bus L9 Arrêt Demouilles

Inscription obligatoire avant le 15/09/2025 auprès de Liliane Bourianne Tel : 06 68 11 95 34

Mèl : liliane.bourianne@live.fr

Lors de votre inscription, veuillez préciser si vous venez ou non au restaurant

SORTIE EN AUTOCAR

➤ **Vendredi 19/09/2025 : Sortie en autocar à Marseillan (34)**

Nous déjeunerons à la Ferme Marine à Marseillan

Dès notre arrivée, nous visiterons les parcs à huitres

Menu du déjeuner :

- Kir
- Buffet de fruits de mer à volonté (huitres, moules, coquillages, crustacés, plats chauds et froids)
- Poisson à la plancha
- Dessert
- Vin et café

Un moment de détente vous sera accordé après le déjeuner avant le retour vers Toulouse

Départ à 7h15 de la place d'Arménie à Toulouse (sur les allées Jean Jaurès)

Accès métro ligne A ou B station Jean Jaurès

Retour vers 18h30

L'autocar pourra prendre des passagers à l'aire d'autoroute de Villefranche de Lauragais, (le signaler lors de votre inscription)

Prix de la journée : 75€ par personne

Chèque à établir au nom de l'AROC et à adresser à la boîte postale

AROC

BP 75073

31033 Toulouse cedex 5

Inscription obligatoire avant le 01/09/2025 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).

Pas de marche du 7 au 28 juillet et du 15 au 30 septembre (vacances)

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 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

- Jeudi de 9h à 10h

10h à 11h

Tarif : 6 € la séance

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

Renseignements : Marie-Jo 06 70 14 93 73

NOUVEAUTES LYRIQUES

Pour la saison 2025-2026, les Nouveautés Lyriques au Casino Barrière, proposent 3 spectacles le dimanche à 15 H :

Le chanteur de Mexico (19 octobre 2025), Fiesta (22 février 2026) et Valses de Vienne (12 avril 2026)

Nous remercions les adhérents pour l'achat des places qui ont été distribuées dans le courant du mois de mai.

N'hésitez pas à nous contacter, si vous êtes intéressé(e) par l'un de ces spectacles, au cas où une place viendrait à se libérer.

Contacts : Marie-France BARTHES Tél 06 73 27 14 92 mèl : [faf3124@sfr.fr](mailto:fafe3124@sfr.fr)

Monique RENAMBOT Tél 05 61 03 65 87 ou 07 82 07 90 78 mèl : monique.renambot@ardoiz.fr

ODYSSUD

Aucun spectacle en juillet et août

La programmation de la saison 2025 / 2026 sera présentée à partir du 18 juin.

A Consulter sur le site : odyssud.com

MIDI AU RESTAURANT

Pour le moment aucun restaurant n'a été retenu nous vous informerons par courriel.

Contacts : Michelle NOVAU mël : michelle.novau@orange.fr TEL 06 85 34 69 91
Michèle VIOLTON mël : michele.violton@sfr.fr TEL 06 12 70 25 90