

PROGRAMME DU 4^{ème} TRIMESTRE 2025 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

Nouvelle décision sera prise, lors de notre AG
Concernant les activités diverses

A : La Maison des Associations – Espace Clément Marot
Place Bessièrès – Bureau n° 25 – 1^{er} étage
46000 CAHORS

Courrier postal à adresser à :
AROC chez Marie Claude CLICQ
316, avenue Jean Lurçat
46000 CAHORS

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

IL EST IMPERATIF DE RESPECTER LES DATES INDIQUEES POUR TOUTES
RESERVATIONS DES SORTIES ET BALADES PEDESTRES

.....

SORTIES, BALADES ET RANDONNEES

La pratique de la randonnée comme des balades 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. Celui-ci est valable 3 ans avant son renouvellement

Françoise attend de revoir avec vous si vos certificats médicaux OBLIGATOIRES

et valables trois ans, sont toujours valables ou à refaire cette année 2025
n'oubliez pas l'importance de ce certificat qui vous permet d'être couvert en cas d'accident

Bonjour à Toutes et à Tous

Après une pause relativement longue, trop longue !!!

➤ **Samedi 11 octobre** : AROC a tenu un stand, dans l'établissement « DOMITYS »
Afin de présenter, ce que nous faisons comme : loisirs, réunions, jeux, sorties ...
Dans le but que, les personnes à la retraite ne restent pas seules chez elles

Nous allons ENFIN prendre « plaisir » à nous retrouver ensemble ... Du moins, je l'espère !
Et pour ces retrouvailles, je vous propose que ce soit autour du repas d'anniversaires du troisième trimestre 2025 en espérant que vous viendrez nombreux, et pour cela, nous proposons le jeudi 23 octobre, ainsi tout le monde devrait être « rentré » ...

➤ **Samedi 18 octobre** : **Spectacle à la Prade (salle des fêtes de Pradines**
« On va s'aimer » Humour, musique et théâtre (haut et bas de la vie du couple) avec beaucoup d'humour. Durée environ 14 h 20, pour 18 euros d'entrée, à 20 h 30. RV sur place à 20 heures
Il ne faut pas tarder à réserver les places, donc

Envoyez très vite, de suite votre réservation, accompagnée de votre chèque de 18 euros auprès de Marie Claude

➤ **Jeudi 23 octobre** : **Repas anniversaires du 3ème trimestre**

Nous nous rendrons dans une salle de la Maison des Associations et le plat principal sera préparé par le traiteur, l'apéro, l'entrée et le dessert par Marie Claude
Le tout pour 25 euros

Inscription accompagnée du chèque de 25 euros, auprès de Marie Claude, avant le 16 octobre

➤ **Dimanche 16 novembre** : **Direction GRAMAT**

Une visite très sympa au Musée Insolite : un musée formidable où vous retrouverez les métiers d'antan 1 h 30 de visite formidable. Ne vous inquiétez pas, il est possible de faire des pauses durant la visite. Vers 12 heures, nous irons nous régaler autour d'un bon repas, au couvent de Gramay, pour la somme de 28 euros + 5 euros pour le musée

Inscription accompagnée du chèque de 33 euros, auprès de Marie Claude, avant 2 novembre, car il faut réserver rapidement

➤ **Vendredi 5 décembre** : **Ferme de Tessou et Ferme « Le Mas de l'Essentiel » à Villesèque**
La première vous invite à découvrir le « porc noir », très bonne viande ... mais vous les verrez vivants, bien sûr !

Dans la seconde vous y découvrirez des produits bio et surtout locaux. Entre ces deux visites, vers 12 h 30, nous irons manger au resto « Auberge de la Tour

Inscription accompagnée d'un chèque de 26 euros, auprès de Marie Claude, avant le 20 novembre

➤ **Mercredi 6 décembre** : **Visite de la Bibliothèque Patrimoniale**

Visite guidée à 14 heures. RV devant l'entrée à 13 h 45. A l'issue de la visite, nous pourrons aller prendre un chocolat chaud, en mangeant un « pain au chocolat ...

Inscription accompagnée de 5 euros (pour le goûter), auprès de Marie Claude, avant le 25 novembre

➤ **Vendredi 19 décembre : REPAS DE LA FIN D'ANNEE**

Nous allons de nouveau l'organiser au restaurant La Chartreuse, pour les raisons suivantes :

- Il est situé à Cahors, donc pas trop éloigné, pour rentrer facilement de nuit ... Eh oui l'âge étant ...
- Toutes les personnes présentes en 2024, ont trouvé que nous avons passé une excellente soirée avec une agréable animation et un très bon repas ...

Donc RV à la Chartreuse, le 19 décembre, vers 20 heures. Montant de la soirée avec animation = 48 euros

Les détails du menu vous seront communiqués prochainement.

ENEZ NOMBREUX VOUS NE SEREZ PAS DECUS

Inscription accompagnée du chèque de 48 euros IMPERATIVEMENT, auprès de Marie Claude, avant 10 novembre, car il me faut réserver bien à l'avance. N'OUBLIEZ PAS

*** Les personnes préposées à la prévision des randonnées, étaient parties en voyage
Dès qu'elles auront réussi à mettre cette partie du programme en place. Nous ne
manquerons pas de vous faire connaître ces sorties ***