



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

PROGRAMME DES ACTIVITES DU 1er trimestre 2026

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**

Cotisation 2026

Pour participer à nos activités, vous devez être à jour de votre cotisation 2026.

Le montant est fixé à 20€ (période du 01/01/2026 au 31/12/2026) 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 est celui afférent au prélèvement de la CSG sur les retraites (barème 2026 non paru à ce jour)

Dates à retenir

VŒUX

Le jeudi 22 janvier 2026

Salle San Subra à 14h30

Rue San Subra Quartier St-Cyprien

Accès : Metro ligne A Station St-Cyprien



Venez passer un moment de convivialité autour de la **galette des rois**.

A cette occasion, vous pourrez vous acquitter, si vous ne l'avez déjà fait de votre cotisation annuelle.



Le jeudi 05/02/2026 à 14h30

Salle San Subra

Rue San Subra Quartier St-Cyprien

Accès : Metro ligne A Station St-Cyprien

De nombreux lots vous attendent

Une collation clôturera cette manifestation.

Prix des cartons :

1 carton : 3€

3 cartons : 6€

5 cartons : 10€

Inscription auprès de Nicole Gomez : 06 86 66 78 27



Le samedi 21/03/2026 à 10h précises au restaurant

La Bombardière

A Cuq-Toulza (81470)

Pour les personnes ne disposant pas de véhicule ou ne pouvant être covoiturées, l'AROC de la Haute-Garonne met gratuitement un bus à disposition

ATTENTION : Nombre de places limitées

Le restaurant dispose d'un parking.

La convocation et l'ordre du jour vous seront adressés en temps voulu.

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		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
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	fafe3124@sfr.fr	Nouveautés Lyriques-balades
BOURDON	MONIQUE		06 24 01 69 72	moniquebourdon.aroc@gmail.com	Balades
FRANCESCHI	MARIE-JOSEE		06 87 45 40 55	majosfran@outlook.fr	Atelier d'écriture
HIGADERE	MARIE-JOSEE		06 70 14 93 73	mariejosee.higadere@gmail.com	Gym

PLANNING

JANVIER		FEVRIER		MARS	
		Mer. 04	THEATRE NATIONAL DE LA CITE BOURIANNE Liliane	Mer. 11	Institut Catholique de Toulouse BARTHES Marie-France
Dim. 11	THEATRE NATIONAL DE LA CITE BOURIANNE Liliane	Dim. 08	ODYSSUD DAZY Annie	Jeu. 12	QUIZ BOURIANNE Liliane
Mer. 14	Musée des Arts Précieux BARTHES Marie-France			Sam. 14	THEATRE NATIONAL DE LA CITE BOURIANNE Liliane
Dim. 18	ODYSSUD DAZY Annie	Dim. 22	NOUVEAUTES LYRIQUES RENAMBOT Monique BARTHES Marie-France	Mer. 25	ODYSSUD DAZY Annie
				Ven. 27	Toulouse au temps des Grands Cafés BOURDON Monique
Sam. 24	THEATRE NATIONAL DE LA CITE BOURIANNE Liliane			Mer. 01/04	THEATRE NATIONAL DE LA CITE BOURIANNE Liliane
Jeu. 29	QUIZ BOURIANNE Liliane			Dim. 12/04	NOUVEAUTES LYRIQUES RENAMBOT Monique BARTHES Marie-France

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. (le mardi en continu à partir de 10h jusqu'à 16h horaire choisi par les adhérents en raison des déplacements pour ne pas trop être coincés dans les embouteillages en voiture ou dans les bus, également durant la période de vacances scolaires pour ceux qui ne partent pas.)

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

➤ le jeudi à 15 h

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

PHILATELIE

➤ le dernier jeudi de chaque mois à 15 h

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

ATELIER CARTERIE et PETITS OBJETS DECO

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.

Dates prévues :

- Jeudi 15 Janvier de 14h45 à 17h
- Jeudi 12 Février de 14h45 à 17h
- Jeudi 12 Mars de 14h45 à 17h

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

ATELIER DE GENEALOGIE

➤ Le jeudi à 15h

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 : geneste.josette@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

MUSEES- VISITES GUIDEES – BALADES DANS TOULOUSE

➤ Mercredi 14 janvier 2026 à 14 H 30 : au Musée des Arts Précieux

Visite guidée de l'exposition « Henri-Georges ADAM : un moderne révélé »

Henri-Georges ADAM, est un artiste majeur du XXème siècle, ami de Picasso et des surréalistes, graveur et sculpteur de la Nouvelle Ecole de Paris. Au cours de la visite vous découvrirez une cinquantaine d'œuvres en lien avec les arts

de la musique, danse, théâtre et littérature, qui mettront à l'honneur les multiples facettes de l'artiste à travers dessins, gravures, sculptures, médailles et tapisseries.

Rendez-vous à 14 H 15 (début de la visite à 14 H 30) 13 Rue de la Pleau (à côté de la Rue Ozenne)

Tarif : 6 € à régler sur place

Inscription obligatoire auprès de Marie-France BARTHES avant le 8 janvier 2026

Tél : 06 73 27 14 92 Mèl : fafe3124@sfr.fr

> Mercredi 11 mars 2026 à 15 H : Institut Catholique de Toulouse (ICT)

Exposition du célèbre photographe Ferrante FERRANTI

Ferrante FERRANTI, architecte de formation, enseignant, est un photographe voyageur, passionné d'histoire des civilisations, lieux sacrés et ruines antiques. Ses œuvres ont été exposées dans de nombreux pays Colombie, Brésil, et en Europe. On lui doit au Petit Palais à Paris, les expositions Brésil Baroque et Mont-Athos.

Rendez-vous à 14 H 50, à l'Institut Catholique de Toulouse, 31 rue de la Fonderie

Gratuit – visite libre

Inscription obligatoire auprès de Marie-France BARTHES, avant le 1^{er} mars 2026

Tél : 06 73 27 14 92 Mèl : fafe3124@sfr.fr

> Vendredi 27 mars 2026 BALADE

Toulouse au temps des grands cafés.

RDV à 14h30 métro ligne A station Esquirol côté Père Léon.

Inscription : Monique Bourdon 06 24 01 69 72 Mèl : moniquebourdon.aroc@gmail.com

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 de

- André ALAUX ☎ : 06 60 69 72 35 Mèl : alaux.andre1@orange.fr
- Marie-France Barthes ☎ : 06 73 27 14 92 Mèl : fafe3124@sfr.fr
- Michèle Thuillier ☎ : 06 02 68 90 10 Mèl : mm.thuillier@gmail.com

André compte reprendre la marche dans le courant du trimestre

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

Josette 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 : geneste.josette@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 15h

- 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

QUIZ

Venez vous divertir et passer un moment agréable autour de quelques quiz.

Afin de réaliser le nombre de documents nécessaires, inscrivez-vous auprès de :

Liliane BOURIANNE

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

Les quiz auront lieu les

Jeudi 29/01/2026 à 15h

Jeudi 05/03/2026 à 15h

Salle Dilhan au 3 Rue Escoussières Arnaud Bernard

Accès : Métro ligne B station Jeanne D'arc ou Compans Caffarelli - L1 arrêt Concorde

THEATRE NATIONAL DE LA CITE

Les inscriptions se feront impérativement au moins 20 jours avant la représentation,

Les billets vous seront remis 1/4h avant la représentation dans le hall du théâtre.

5 spectacles :

- Dimanche 11/01/2026 à 17h : « Là » à 20€
- Samedi 24/01/2026 à 18h : « Soon » à 20€
- Mercredi 04/02/2026 à 19h30 : « Il ne m'est jamais rien arrivé » à 20€
- Samedi 14/03/2026 à 17h30 : « Grand-peur et misère du III^e Reich » à 20€
- Mercredi 01/04/2026 à 20h : » Les Femmes de Barbe Bleue » à 20€

➤ Dimanche 11/01/2026 à 17h30 « Là »

Spectacle de théâtre, cirque, musique

Avec le corbeau-pie Gus et l'orchestre de chambre de Toulouse

Camille Decourtey et Blaï Mateu Trias (Baro d'Evel) peaufinent un art qu'ils veulent fédérateur et total : acrobatie, danse, chant, jeu, travail sur la matière, le son et la musique.

Rendez-vous à 17h15 dans le hall du théâtre

Prix 20€

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

AROC

BP 75073 31033 Toulouse cedex 5

Inscription obligatoire avant le 20/12/2025 auprès de : Liliane BOURIANNE

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

➤ Samedi 24/01/2026 à 18h : « Soon »

Solo sur le numérique et la solitude contemporaine

Spectacle de théâtre

« Soon », ce sont des moments de la vie de Simon, un personnage qui vit seul dans un petit appartement et qui réalise des vidéos artistiques.

Il ne sort jamais.

Un soir qu'il est en train de performer sur internet, sa connexion est coupée.

Rendez-vous à 17h45 dans le hall du théâtre

Prix 20€

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

AROC

BP 75073 31033 Toulouse cedex 5

Inscription obligatoire avant le 04/01/2026 auprès de : Liliane BOURIANNE

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

➤ **Mercredi 04/02/2026 à 19h30 « Il ne m'est jamais rien arrivé »**

Durée du spectacle 1h

Adaptation du journal de Jean-Luc LAGARCE, un seul en scène bouleversant.

Entre éclats de rire et solitude, ce journal retrace la vie d'un homme de théâtre passionné, pudique, amoureux des mots, frappé par l'arrivée du sida dans les années 1980.

Le travail théâtral du metteur en scène Johanny Bert, distille des questionnements sur la représentativité des identités sexuelles et amoureuses.

Rendez-vous à 19h15 dans le hall du théâtre.

Prix de la place : 20€

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

Inscription obligatoire avant le 15/01/2026 auprès de : Liliane BOURIANNE

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

➤ **Samedi 14/03/2026 à 17h30 « Grand-peur et misère du III^e Reich »**

Texte de Bertold Brecht

Durée du spectacle 2h15

Ecrite entre 1935 et 1938, la pièce est visionnaire tant Brecht a su capter ce qui est en train de se produire, en Allemagne, sous ses yeux.

Rendez-vous à 17h15 dans le hall du théâtre.

Prix de la place : 20€

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

Inscription obligatoire avant le 25/02/2026 auprès de : Liliane BOURIANNE

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

➤ **Mercredi 01/04/2026 à 20h « Les Femmes de Barbe Bleue »**

Durée du spectacle 1h25

Qu'y a-t-il derrière ces portes que nous n'osons pas ouvrir ?

Quels étranges désirs, dénis ou conditionnement poussent certaines femmes dans les bras d'un prédateur.

Sur scène, les fantômes de Barbe-Bleue nous racontent comment elles ont été séduites, comment elles ont été piégées, comment elles n'ont pas pu s'enfuir.

Rendez-vous à 19h45 dans le hall du théâtre.

Prix de la place : 20€

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

Inscription obligatoire avant le 15/03/2026 auprès de : Liliane BOURIANNE

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

NOUVEAUTÉS LYRIQUES

Pour la fin de la saison 2025-2026, les Nouveautés Lyriques au Casino Barrière, proposent 2 spectacles :

- **le dimanche à 15 H : Fiesta (22 février 2026) et Valses de Vienne (12 avril 2026)**

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 : fafe3124@sfr.fr

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

ODYSSUD

La salle d'Odyssud étant toujours en travaux, les spectacles sont proposés dans différentes salles partenaires.

PROGRAMME 2026

Halle aux Grains : Chanson

THOMAS DUTRONC : Dimanche 18 Janvier à 20h (complet pas de nouvelles réservations)

Halle aux Grains : Humour

SOPHIA ARAM : Dimanche 8 février à 16h Tarif : 33€

Le monde d'après.

Portrait d'une époque qui réussit l'exploit de ressusciter les timbrés que l'on croyait oubliés et d'en inventer de nouveaux qui n'ont rien à envier aux premiers.

" Comme toujours elle bouscule le confort de nos petites certitudes " Télérama

Théâtre de la Cité : Danse

DIDON ET ENEE : Mercredi 25 mars à 20h30 Tarif : 33€

Opéra de PURCELL

Chorégraphe : BLANCA LI

La scénographie, un plateau recouvert d'eau, agit comme un miroir qui concentre l'attention sur les corps des dix danseurs.

Les amours de Didon, reine de Carthage, et d'Enée, héros troyen, s'y déplient dans un clair-obscur graphique où la gestuelle, tour à tour classique, contemporaine et hiphop, évoque les tourments universels de l'amour, de la trahison et de la culpabilité.

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

Contact : Annie DAZY ☎ 06 25 22 66 78 Mèl : annie.dazy@orange.fr