



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

## **PROGRAMME DES ACTIVITES DU 3ème 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, théâtre, visites, musées...)**

**Le barème 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	<a href="mailto:liliane.bourianne@live.fr">liliane.bourianne@live.fr</a>	Visites- Sorties- Théâtre National de la Cité
GENESTE	JOSETTE		06 23 33 73 06	<a href="mailto:geneste.iosette@orange.fr">geneste.iosette@orange.fr</a>	Randonnées- Généalogie
DAZY	ANNIE		06 25 22 66 78	<a href="mailto:annie.dazy@orange.fr">annie.dazy@orange.fr</a>	Carteries- Odysud
ALAUX	ANDRE		06 60 69 72 35	<a href="mailto:alaux.andre1@orange.fr">alaux.andre1@orange.fr</a>	Randonnées-marche
VICENTE	ANGE	05 61 40 83 24	07 67 12 70 00	<a href="mailto:oran.angelou@free.fr">oran.angelou@free.fr</a>	Echecs-Philatélie
RENAMBOT	MONIQUE	05 61 09 65 87	07 82 07 90 78	<a href="mailto:monique.renambot@ardoiz.fr">monique.renambot@ardoiz.fr</a>	Nouveautés Lyriques
BARTHES	MARIE-FRANCE		06 73 27 14 92	<a href="mailto:fafe3124@sfr.fr">faf3124@sfr.fr</a>	Nouveautés Lyriques-balades
BOURDON	MONIQUE		06 24 01 69 72	<a href="mailto:moniquebourdon.aroc@gmail.com">moniquebourdon.aroc@gmail.com</a>	Balades
FRANCESCHI	MARIE-JOSEE		06 87 45 40 55	<a href="mailto:majosfran@outlook.fr">majosfran@outlook.fr</a>	Atelier d'écriture
HIGADERE	MARIE-JOSEE		06 70 14 93 73	<a href="mailto:mariejosee.higadere@gmail.com">mariejosee.higadere@gmail.com</a>	Gym

## PLANNING

JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE	
				Jeu.03	MUSEE DES ARTS PRECIEUX Marie-France BARTHES
				Mar. 22	SORTIE EN AUTOCAR à Villefranche-de- Rouergue Liliane BOURIANNE
				Ven. 25	BALADE DANS TOULOUSE Monique BOURDON
				Mar.29	SORTIE EN AUTOCAR dans les BARONNIES Patrick ABADIE
				Ven. 02/10	SORTIE EN AUTOCAR à L'Abbaye de Fontfroide Liliane BOURIANNE
				Ven.16/10	Croisière sur la Garonne et le Canal du Midi Liliane BOURIANNE

### 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](mailto: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](mailto:oran.angelou@free.fr)

## ATELIER CARTERIE et PETITS OBJETS DECO

Aucun atelier en juillet, août, et septembre

Reprise en octobre

## ATELIER DE GENEALOGIE

### ➤ **Le jeudi à 15h à partir du mois de septembre**

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](mailto: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](mailto:majosfran@outlook.fr)**

## MUSEES- VISITES GUIDEES – BALADES DANS TOULOUSE

### ➤ **Jeudi 3 septembre 2026 à 14 H 30 au Musée des Arts Précieux**

**Visite guidée de l'exposition : « IVRESSE, l'expo à consommer sans modération ! »**

Des bacchanales antiques aux tavernes animées, des affiches de la Belle Époque aux messages de prévention, l'exposition révèle comment l'ivresse façonne les sociétés et inspire les artistes.

Regards moraux, médicaux et juridiques se croisent pour raconter une histoire faite de fascination, d'interdits et de liberté. Un voyage exaltant dans le monde de l'ivresse, sans risque d'ébriété !

**Rendez-vous à 14 h 15 (début de la visite à 14 H 30) 13 rue de la Pléau** (à côté de la rue Ozenne)

**Tarif : 9 € à régler sur place**

**Inscription obligatoire auprès de Marie-France BARTHES avant le 15 août 2026**

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

### ➤ **Vendredi 25 septembre Rendez-vous à 14h30 au pont neuf, en face la brasserie des arts avec de bonnes chaussures, de l'eau et un chapeau.**

Balade urbaine, le but est de marcher en ville en découvrant Toulouse, pour cette 1ère balade urbaine, nous ferons les berges de la Garonne

Départ du pont neuf nous irons jusqu'au pont St Michel, prairie des filtres, direction les abattoirs, pont st Pierre et sa fresque d'été, le bazacle et retour au pont neuf.

**Inscription Monique Bourdon : Tél : 06.24.01.69.72 Mèl : [moniquebourdon.aroc@gmail.com](mailto:moniquebourdon.aroc@gmail.com)**

## SORTIES EN AUTOCAR

### ➤ **Mardi 22/09/2026 : Sortie en autocar à Villefranche de Rouergue (Aveyron)**

Matin : Visite guidée de la bastide de Villefranche de Rouergue, suivie de la visite guidée de la chapelle des Pénitents Noirs (joyau de l'art baroque, décor intérieur d'une richesse exceptionnelle)

Déjeuner à Monteils à la Ferme de Jacques Carles

Exploitation spécialisée dans l'élevage des canards

Visite de la conserverie

**Départ à 7h de la place d'Arménie**

**Retour vers 18h**

**Prix de la journée : 60€**

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

AROC

BP 75073 31033 Toulouse cedex5

**Inscription obligatoire avant le 03/09/2026 auprès de**

**Liliane BOURIANNE Mèl : [liliane.bourianne@live.fr](mailto:liliane.bourianne@live.fr) Tél : 06 68 11 95 34**

➤ **Mardi 29/09/2026 sortie en autocar dans les Baronnie (Hautes-Pyrénées)**

Un de nos adhérents, Patrick ABADIE, nous a proposé cette journée bigourdane.

**Matin** : Grottes de Médous

Non loin de Bagnères de Bigorre, les grottes de Médous offrent un spectacle féérique aux visiteurs, stalactites, stalagmites, colonnes, draperies...

Durée de la visite 1h environ

Prévoir de bonnes chaussures et un lainage, il ne fait que 13° dans les grottes toute l'année.

Nous irons ensuite **au moulin de la Ribère à Mauvezin**

Petit moulin à eau familial, bi-centenaire qui produit des farines biologiques moulues sur meules de pierre

**Déjeuner** à l'Auberge de l'Arros à Mauvezin

**Après-midi** : visite du château de Mauvezin

Construit sur un éperon rocheux, cette forteresse bâtie à partir du XII° siècle a été achevée à la fin du XIV° par Gaston Phoebus

**Départ à 7h** de la Place d'Arménie à Toulouse (attention cars Teste)

**Retour vers 18h30**

**Prix de la journée** : 60€

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

**Inscription obligatoire avant le 12/09/2026 auprès de :**

**Patrick ABADIE**

**Tél : 06 85 26 49 33**

**Mèl : [teresa.makowska@yahoo.fr](mailto:teresa.makowska@yahoo.fr)**

**Ou**

**Liliane BOURIANNE**

**Tél : 06 68 11 95 34**

**Mèl : [liliane.bourianne@live.fr](mailto:liliane.bourianne@live.fr)**

**IMPORTANT** : Il sera possible d'acheter auprès du meunier :

Une tourte au prix de 6,50€

Farine T80 au prix de 2,55€ le kilo

Farine petit épeautre au prix de 5,40€ le kilo

Si vous êtes intéressé(e), veuillez-nous en informer lors de votre inscription à cette journée et adresser le chèque correspondant à votre commande.

(Nous transmettrons la liste de toutes les demandes au meunier avant le 29/09/2026)

A défaut de commande et de chèque, il ne nous sera pas possible de vous satisfaire

➤ **Vendredi 02/10/2026 : Sortie en autocar à l'abbaye de Fontfroide (Aude)**

**Journée libre, non guidée**

Le festival international des orchidées revient pour sa XX° édition à Fontfroide avec un thème d'envergure : l'Egypte. Devenu l'un des rendez-vous botaniques les plus attendus de la région, l'évènement invitera le public à un voyage entre orchidées et civilisations de la vallée du Nil.

Vous pourrez également visiter l'exposition consacrée à Gustave Fayet (peintre, céramiste, collectionneur français, propriétaire de grands domaines viticoles, homme d'affaires...)

L'abbaye de Fontfroide fut sauvée par Gustave Fayet. Sous son impulsion, Fontfroide est devenu un lieu de rencontres artistiques.

Nous déjeunerons à 11h45 précises au restaurant de l'abbaye.

**Départ à 8h30** de la place d'Arménie

**Retour vers 18h**

**Prix de la journée** : 60€

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

AROC

BP 75073 31033 Toulouse cedex5

**Inscription obligatoire avant le 15/09/2026 auprès de**

**Liliane BOURIANNE Mèl : [liliane.bourianne@live.fr](mailto:liliane.bourianne@live.fr) Tél : 06 68 11 95 34**

➤ **Vendredi 16/10/2026 : Croisière sur la Garonne et le Canal du Midi avec les Bateaux Toulousains**

Durée de la croisière 1h

**Départ du bateau** Quai de la Daurade à 11h précises

**Rendez-vous à 10h30** en face de la basilique de la Daurade (nous devons monter ensemble sur le bateau)

Nous déjeunerons vers 12h30 au restaurant « Le Père Léon » Place Esquirol

**Très important** : Nous avons réservé 40 places sur le bateau ainsi qu'au restaurant.

**Prix de la sortie** : 50€

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

AROC

BP 75073 31033 Toulouse cedex5

**Inscription obligatoire avant le 01/10/2026 auprès de**  
**Liliane BOURIANNE Mèl : [liliane.bourianne@live.fr](mailto:liliane.bourianne@live.fr) Tél : 06 68 11 95 34**

## **MARCHES ET RANDONNEES**

### **➤ Tous les mardis matin de 10h15 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](mailto:alaux.andre1@orange.fr)**

### **➤ 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](mailto: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 14h 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**

## **NOUVEAUTES LYRIQUES**

Nous vous communiquons le programme des Nouveautés Lyriques au Casino Barrière pour la saison 2026-2027, présenté lors du dernier spectacle :

Dimanche 18 Octobre 2026 à 15 H – Le Prince de Madrid (opérette de Francis Lopez)

Dimanche 21 Février 2027 à 15 H - Une soirée chez Offenbach (le meilleur d'Offenbach en un seul spectacle

Dimanche 11 Avril 2027 à 15 H – La Chauve-Souris (Opérette Viennoise de Johann Strauss II)

Mardi 27 Avril 2027 à 20 H 30 – Soyons (pas trop) sérieux ! (Spectacle musical lyrico-déjanté)

De nombreux spectateurs ont acheté les places ce jour-là, car il n'est plus possible de faire des pré-réservations. Si vous êtes intéressé(e), vous devez désormais vous adresser directement au Casino Barrière de Toulouse au **05 61 33 37 77** ou <https://www.casinosbarriere.com/toulouse/spectacles>

**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](mailto:monique.renambot@ardoiz.fr)**

## ODYSSUD

Aucun spectacle en juillet et août.

La programmation à partir de septembre n'est pas éditée, mais pourra être consultée sur le site d'Odysud vers le 15 juin.

Pour une réservation, contacter Annie DAZY

Port : 06 25 22 66 78 Mèl : [annie.dazy@orange.fr](mailto:annie.dazy@orange.fr)