

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

PROGRAMME DES ACTIVITES DU 4ème 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



Le mercredi 4 novembre 2026 à 14h30 salle San Subra

Rue San Subra (quartier St-Cyprien)

Venez nombreux, de nombreux lots vous attendent

Prix des cartons

1 carton : 3€

3 cartons : 6€

5 cartons : 10€

Une collation clôturera cette manifestation

Accès : métro ligne A station St-Cyprien

Inscription auprès de Nicole Gomez : 06 86 66 78 27

Animateurs des ateliers

NOM	PRENOM	FIXE	PORTABLE	COURRIEL	FONCTION
BOURIANN	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
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
RENAMBO	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-Visites
BOURDON	MONIQUE		06 24 01 69 72	moniquebourdon.aroc@gmail.com	Balades
FRANCESQ	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

OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE	
		Mer. 04	LOTO		
Mer. 14	BALADE DANS TOULOUSE Monique Bourdon	Jeu. 05	ODYSSUD Annie Dazy		
Ven.16	CROISIERE SUR LA GARONNE	Ven. 13	BALADE DANS TOULOUSE Monique Bourdon		
Dim. 18	CASINO BARRIERE Monique Renambot	Ven. 13	MUSEE LES ABATTOIRS Marie-France BARTHES	Jeu. 17	CABARET LA VENUS Annie Dazy
Jeu. 22	QUIZ Liliane Bourianne	Jeu. 19	QUIZ Liliane Bourianne		
Sam. 24	Le chœur SPECTACULART Monique Renambot	Dim. 22	ODYSSUD Annie Dazy		

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

L'atelier Carterie aura lieu salle Escoussières à Toulouse de 14h45 à 16h45

Jeudi 8 octobre

Jeudi 12 novembre

Jeudi 3 décembre

Inscription et renseignements : Annie DAZY Port : 06 25 22 66 78

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

QUIZ

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

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

Les quiz auront lieu à 15h salle Dilhan 3 rue Escoussières Arnaud Bernard

- Le jeudi 22/10/2026

- Le jeudi 19/11/2026

Accès : métro ligne b station Jeanne d'Arc ou Compans Caffarelli

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

BALADES DANS TOULOUSE

➤ **Mercredi 14 octobre**

Balade à l'île du ramier

départ 14h30 à l'arrêt de tram avenue de muret Marcel Cavaillé. côté Garonne.

Cette balade est de nouveau proposée pour ceux et celles qui n'étaient pas disponibles la dernière fois et c'est aussi l'occasion de découvrir le nouveau parc Picot de Lapeyrouse.

Inscription Monique Bourdon : Tél : 06.24.01.69.72 Mèl : moniquebourdon.aroc@gmail.com

➤ **Vendredi 13 novembre**

Balade hier aujourd'hui

histoire des places Toulousaines (esquirol, trinité, st Etienne.....)

départ 14h30 sortie du métro côté Midica.

Inscription Monique Bourdon : Tél : 06.24.01.69.72 Mèl : moniquebourdon.aroc@gmail.com

MUSEES- VISITES GUIDEES

Exposition du 24 octobre au 14 novembre 2026 Centre d'Art Vitry

Exposition : TOULOUSE MINIATURE, Maquettes de Roger PUNTOUS

Depuis 30 ans, Roger Puntous, maquettiste toulousain de 91 ans reproduit à l'identique et à l'échelle, les monuments emblématiques de Toulouse, disparus ou transformés, en façonnant lui-même des millions de briques miniatures à la main. Ses maquettes, reconnues pour leur précision historique et leur valeur pédagogique, constituent un patrimoine culturel unique pour la ville de Toulouse. Une expo à ne pas manquer.

M. PUNTOUS, expose actuellement à l'extérieur de Toulouse et n'a pas encore communiqué les modalités au Centre d'Art Vitry. Au moment de la parution du programme, je ne peux vous communiquer la date de notre visite. Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à me laisser un message ou un mail. Je vous contacterai ultérieurement.

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

> Vendredi 13 Novembre 2026 à 10 H - Musée Les Abattoirs
Visite guidée de l'exposition : MIRO

Pour la 1^{ère} fois, Les Abattoirs présentent une exposition exceptionnelle, de près de 200 œuvres (peintures, dessins, sculptures, tapisseries, costumes, films et photographies), consacrée à **Joan MIRO** (1893-1983), Avec un regard inédit sur l'un des plus grands artistes du XX^e siècle, le parcours explore comment la contestation et la révolte politique ont façonné le génie de l'icône de l'art moderne Espagnol.

Rendez-vous à 9 H 45 (Début de la visite à 10 H) devant le musée, 76 Allées Charles de Fitte.

DUREE : 1 H

ATTENTION : Nombre de places limité à 20 personnes

Pour ceux qui le souhaitent, nous pourrions déjeuner au restaurant Le Père Léon, 2 place Esquirol

PRIX : Musée seul 14 € Restaurant 33.50 €

Chèque de 14 € ou 47,50 € selon votre choix, à libeller au nom de l'AROC, et à adresser à :

AROC, BP 75073 31033 Toulouse Cedex 5

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

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

CROISIERE

Pour rappel il reste quelques places

➤ **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 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

➤ **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 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

> Dimanche 18 octobre 2026 à 15 h au CASINO BARRIERE

Le PRINCE de MADRID opérette de Francis Lopez, très connue

A ce jour, il reste environ 300 places à tous les prix ; à partir de 36€

> HOMMAGE A MICHEL BERGER par le chœur SPECTACULART (200 choristes environ) donne un concert le samedi 24 octobre 2026 à 20 h, salle HORIZON de MURET

prix : gradins 39 € parterre 49 €

Pour s'y rendre, il suffit de prendre l'autoroute, la sortie 33 est proche de la salle HORIZONS.

Je propose 3 places dans ma voiture et c'est gratuit.

Ce spectacle a fait l'objet de l'émission présentée par Claire CHAZAL avec le répertoire de C FRANCOIS.

A vous de me contacter.

Contact :

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

Pour information, le Casino BARRIERE, propose des spectacles le dimanche à 15 H, notamment le 25 Octobre, Concert BREL.

ODYSSUD

La salle d'Odyssud est toujours en travaux, les spectacles ont lieu hors les murs, TNT, Halle aux Grains ...

Réservations des places au moins 3 semaines avant la date du spectacle, (nombre de places limité)

Pour information

Samedi 26 septembre : Journée de lancement

Une journée festive, artistique et conviviale, ouverte à toutes et à tous. Un programme riche en surprises pour les petits et les grands.

Les événements sont en accès libre tout au long de la journée dans la limite des places disponibles.

➤ Jeudi 5 novembre à 20h « LE SILENCE » de Lorraine de Sagazan

Théâtre de la Cité

Tarif 21€

QUAND CORPS ET GESTES PRENNENT LE RELAI, À VOUS DE RECONSTITUER LE PUZZLE.

Ça parle souvent beaucoup, sur une scène de théâtre.

Est-ce une fatalité ? Lorraine de Sagazan, une des metteuses en scène les plus douées de sa génération, prouve ici que le silence en dit souvent long.

Hommage au cinéaste Michelangelo Antonioni – maître incontesté du monologue intérieur – la pièce place le public au plus près des visages, des corps, des émotions des personnages. À vous d'imaginer votre propre scénario ! Car le

silence n'est pas le vide : c'est au contraire la condition d'une foudroyante intensité.

Après avoir créé ce spectacle avec la troupe de la Comédie-Française, Lorraine de Sagazan le reprend en tournée avec une distribution de haut vol, dans laquelle vous retrouverez notamment Benjamin Tholozan, ovationné la saison dernière à Odysseus dans *Parler pointu*.

➤ **Musique : LE GRAND ENCHANTEUR**

Dimanche 22 novembre à 16h Natalie Dessay chante Michel Legrand à

La Halle aux Grains

Tarif 25€

BOUSSAGUET LES PLUS BEAUX SUCCÈS DU COMPOSITEUR REVISITÉS PAR CELLE QUI FUT SA COMPLICE À LA SCÈNE, ACCOMPAGNÉE PAR LE QUARTET DE PIERRE.

Après une carrière sur les plus grandes scènes lyriques des cinq continents, la soprano colorature Natalie Dessay s'est tournée vers le théâtre et la comédie musicale en 2013.

S'il en est un qui lui a donné la force d'opérer ce tournant décisif, c'est bien Michel Legrand, mythique compositeur de musiques qui ont marqué le septième art. Ensemble, ils ont donné des dizaines de représentations dans le monde entier. À sa disparition en 2019, Natalie Dessay s'est rapprochée du contrebassiste Pierre Boussaguet, qui a accompagné le compositeur jusqu'à ses derniers instants.

Tous deux ont mis sur pied un spectacle qui rassemble toutes les générations. Un concert à la fois populaire et virtuose, pour le plaisir de chanter encore et encore ces airs magnifiques et indémodables, des *Moulins de mon cœur* aux *Parapluies de Cherbourg*

Inscription auprès d'Annie DAZY Port : 06 25 22 66 78

L'AROC propose un Déjeuner Spectacle au Cabaret La Vénus

➤ **Le jeudi 17 décembre 2026 : Cabaret La Vénus**

388 Avenue des Etats Unis 31200 TOULOUSE

Tarif : 50€ par personne

Programme :

- 12h – 12h30 Ouverture des portes (Vestiaire gratuit)

- 12h45 Repas Menu Plaisir :

Apéritif de Bienvenue

Marbré de volaille au foie-gras

Pain d'épice, confiture d'oignon

Suprême de volaille, Duo de légumes

Tarte normande, crème anglaise

Vin rouge ou rosé (1 btl / 6 pers)

Cafés

- 14h30 – 16h30 Spectacle :

La nouvelle création vous emmène à la rencontre des plus grandes icônes de la chanson française et internationale dans un spectacle rythmé, élégant et riche en émotions.

Un spectacle fédérateur et intergénérationnel, qui ravive les souvenirs et émerveille à chaque instant.

Accès :

Voiture personnelle : parking gratuit

Transport en commun : Métro ligne B Arrêt La Vache puis prendre le bus 59 Arrêt Lacourtenourt Gare SNCF

Le nombre de places étant limité, réservation avant le 30 novembre

Inscription et renseignements :

Annie DAZY : 06 25 22 66 78

Chèque libellé à : AROC Haute-Garonne

Adresse : Boîte postale 75073 31033 TOULOUSE CÔTE-PAVEE Cedex 5