

## LE PROGRAMME DU MOIS SEPTEMBRE OCTOBRE 2024 (Version 1)

### REPRISE D'AUTOMNE

Si vous étiez adhérent au 30 juin, aucune inscription nécessaire. Vos adhésions et inscriptions courent jusqu'au 31/12/2024 : vous reprenez vos activités telles que vous les avez suspendues.

A partir du 16 septembre, notre permanence sera ouverte de 13 heures 30 à 16 heures 30, les lundis, mercredis et vendredis. La permanence du mercredi s'arrêtera en octobre.

Nous pourrons nous rencontrer aux Allées des Associations, le samedi 14 septembre.

**Sauf indication contraire mentionnée dans ce programme, les activités reprennent la semaine du 30 septembre, aux horaires et lieux habituels.**

### BUMPYPUMP

**Une nouveauté en cette rentrée, le Bungypump, cette activité sportive se déroule en extérieur le mercredi matin. N'hésitez pas à vous renseigner**

### LES LUNDIS DES ARTS

**Lundi 14/10 à 15h** : De Séville à Madrid Evolution de la peinture sous les Habsbourg d'Espagne avec Yolande PLA LOPEZ

**Lundi 21/10 à 15h** : Paul GAUGIN, un primitif de terrain avec Michèle BAJ-STROBEL

### SUPPORT INFORMATIQUE

Que peut le support informatique

- Vous aider à résoudre des problèmes ponctuels (matériels ou logiciels)
- Vous conseiller sur le choix et l'installation de logiciels
- Vous aider à la maîtrise et la maintenance des logiciels et machines
- Améliorer votre machine et vous éviter l'achat d'une nouvelle
- Vous conseiller pour l'achat de nouveau matériel (neuf ou occasion)
- Vous prêter une machine le temps d'une réparation

La participation demandée pour une intervention est de 5 euros.

Ce service sera de nouveau disponible à partir du lundi 16 septembre 2024

Renseignez-vous à la permanence ou par téléphone.

### CONFERENCES

**Judi 3 /10 à 15 h** : L'évolution de la famille dans la société (Jean FONTERAY)

**Judi 17/10 à 15h** : Les médicaments d'aujourd'hui. Entre excès d'offre et pénurie (Michel STROBEL)

### LIVRE VIVANT

Vendredi 18 octobre à 14 heures 30 à la MVA : Aurélien de Louis ARAGON

### HISTOIRE DE L'ART

**7 octobre 14 h 30** : Une histoire des couleurs pour artistes, de Lascaux à nos jours (Jean Pierre ROSE)

## SOPHROLOGIE

La sophrologie reprend avec Emmanuelle Fournier, le vendredi de 9h00 à 10h00. Les dates seront les 4 et 11 octobre. **Attention au changement d'horaire !**

## GEOPOLIQUE

**Mercredis 9 et 23 octobre**, 15 heures, conférences de Géopolitique, avec Christian FENERY

## ATELIER THEATRE

A la rentrée, le jour change : ce sera **le mardi au lieu du mercredi**.

L'atelier théâtre reprend ses activités le mardi 24 septembre dans notre salle de 14h30 à 18h00.

A partir de janvier 2025, il prendra une autre forme et inclura une école de techniques du Théâtre

## COURS DE LANGUES

Les cours de langues reprendront la semaine du 30 septembre.

Quel que soit votre niveau, nous vous proposons les langues suivantes :

- Allemand (3 niveaux) avec Mme Drygalla
- Anglais Cours avec M. Bozon-Verduraz (3 niveaux)
- Anglais Conversation avec Mme Mahe (3 niveaux)
- Espagnol (9 niveaux) avec M. Martinez
- Italien (4 niveaux) avec M. Zumbo De Sanctis

## REPAS GASTRONOMIQUE

Déjeuner (à 25 €) à l'école hôtelière : **Mercredi 16 octobre** et **Mardi 5 novembre**

Avec Marie-Odile VITROLLES Tél : 04 67 90 29 95 et 06 70 62 36 06. Repas à régler par chèque, à l'accueil, lors des permanences, puis rendez-vous sur place, à 12 heures.

## ATELIER ECRITURE

L'atelier "Plaisir d'écrire" propose, deux lundis après-midi par mois :

- Un temps d'écriture où nous suivons les consignes imaginées par les animatrices.  
- Un temps de partage où chacun(e) lit son texte dans un climat de convivialité et de bienveillance, sans concurrence ni jugement qualitatif.

- La possibilité, pour ceux qui le désirent, de voir leurs textes publiés sur le site de l'atelier.

<https://atelierplaisirdecrire.jimdofree.com/> et <https://atelierplaisirdecrire2.jimdofree.com/>

- Un projet commun pour l'année, auquel participent ceux qui le souhaitent. Pour la saison 2024/2025, c'est une collaboration avec l'atelier photo de l'UTT aboutissant à la création d'un livre réunissant textes et photos.

Pour s'inscrire à l'atelier, aucune condition particulière n'est requise, il suffit d'AIMER ÉCRIRE.

Dates des prochains ateliers 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre.

## GYM PILATE/MARCHE NORDIQUE/ LONGE CÔTE

Les activités reprennent à compter du 23 septembre

## AQUAGYM

Les séances reprennent à compter du 2 octobre

## TAEKWONDO

Cette activité est suspendue jusqu'à la fin de l'année en raison de l'indisponibilité de l'animateur.

## ATELIER MEMOIRE

Une session de 10 séances reprend dès le mois d'octobre, toujours avec Lisette Gagne. Les premières séances auront lieu les 3 et 17 octobre. **Attention les horaires changent : de 9h45 à 10h45.** Inscrivez-vous à la permanence.

## MARCHE DECOUVERTE

Courtes randonnées de 2 à 3 heures, le mardi après-midi avec de faibles dénivelés : une marche tranquille.

**NB : en cas de fortes chaleurs, les premières sorties pourront se faire le matin, de 9 h à 11 h environ. Ces dates seront confirmées après la sortie du mardi 8 qui aura lieu à 9 h.**

- **Mardi 1er** : pas de sortie
- **Mardi 8** : Dne Le Contrôle - Canal du Midi - Pont canal
  - Départ à 9 h et retour : parking du Pont canal - route de Sauvian
- **Mardi 15** : Boujan, la campagne
  - Départ et retour (horaire à fixer) : parking à côté de la cave coopérative
- **Mardi 22** : Rte de Bédarieux
  - Départ et retour (horaire à fixer) : Parking ALDI route de Bédarieux
- **Mardi 29** : Rte de Sauvian, Notre Dame de Consolation
  - Départ et retour (horaire à fixer) : parking pont canal - route de Sauvian

## ESCAPADES

**Du 4 au 6 octobre inclus** : LYON -

**Réunion préparatoire le 30 septembre 14 heures dans notre salle de conférences.**

## SORTIES MENSUELLES

Le 21 novembre : Albi, la cathédrale Sainte Cécile et le musée Toulouse-Lautrec (Prix 80 euros)  
Pour tous renseignements, contacter la permanence, ou Christiane Bouissié 06 04 16 70 45  
ou Marie-Lou Zana 06 28 37 40 21.

## GRANDS VOYAGES

**Du 20 au 26 novembre** La Normandie

**Juin 2025** La Toscane (en car)

## PEINTURE/DESSIN

L'atelier Peinture/dessin animé par Hervé Laurent reprendra après la pause estivale. Ce cours reste pour le moment gratuit et se déroulera le mardi matin, de 9 heures à 12 heures, dans nos locaux de la rue Franklin. Le premier cours est planifié le mardi 1<sup>er</sup> octobre.

## GOSPEL

Les répétitions reprendront le 18 septembre. Elles passent **du jeudi au mercredi de 18h à 20h**

## CALLIGRAPHIE SINO-JAPONAISE

Reprise le 4 octobre à 14h00. La pérennité de cette activité, avec Michel Novovitch, est conditionnée par la participation d'un groupe minimum d'adhérents : venez nombreux le 4 octobre.

## SCRABBLE

Venez essayer une partie avec nous ! Nous jouons tous les lundis à 14h30 au siège de l'UTT. Les séances reprendront le lundi 16 septembre

## PHOTO

- Lundi 23 septembre
  - Accueil des nouveaux arrivants
  - Proposition d'organisation pour l'année
  - Choix du thème de l'année qui pourra aboutir à une exposition en 2025.
  - Choix des sorties pour le mois d'octobre
  - Projection et commentaire des photos prises en juin à la Grande Motte
- Lundi 30 septembre
  - Journée à Caunes Minervois (la carrière du Roy, le village et son abbaye)
- Lundi 7 octobre
  - Matinée photo sur un des lieux choisis en septembre
- Lundi 14 octobre
  - Élaboration du programme d'octobre
  - Projection et commentaires des photos prises lundi dernier
- Lundi 21 octobre
  - Matinée photo sur un des lieux choisis en septembre
- Lundi 28 octobre
  - Point sur le thème de l'année
  - Projection et commentaires des photos prises lundi dernier

## COURS D'INFORMATIQUE

Les cours d'informatique auront lieu les jeudis 3 et 17 octobre de 9h00 à 10h30 à la salle d'informatique au siège de l'UTT. Chaque cours est au prix de 5 euros. Prière de s'inscrire préalablement à la permanence.

Nous vous proposerons, pour les volontaires encore sous Windows 10, de passer à Windows 11. Avec tous les auditeurs nous apprendrons à organiser notre ordinateur afin de le rendre plus facile à utiliser au quotidien. Pour atteindre cet objectif nous aurons mieux compris le fonctionnement de la machine, nous saurons mieux manipuler les fichiers, les raccourcis et les fenêtres de dialogues et ... les clics droits et gauche. L'objectif est de rendre notre machine plus conviviale et plus sûre.

## BIBLIOTHEQUE

Envie d'évasion, de poussée d'adrénaline, voire de connaissances, rejoignez Marie-Odile, et maintenant Jackie Vieules qui vous accueilleront et vous conseilleront lundi et vendredi de 13h30 à 16h

## RANDONNEE

JC-Jacqui Cheviet AV-Annick Vabre BF-Bernard Fabre GC-Guy Cros MG-Michel Guttierrez RB-René Boissère RR-Roland Requena

Groupe N° 1		Groupe N° 2
Les Canoles (RB)	Mardi 24/09	Les Canoles (JC)
La Salvetat (GC)	Mardi 01/10	Mille marches Cabaretou Saint Pierre de l'Espinouse
Cambon Saint Pierre de l'Espinouse(BF)	Mardi 08/10	Cambon Sentier du chevalier Sommet de l'Espinouse (AV)
Saint Maurice (MG)	Mardi 15/10	Parladge (RR)
Col des Avels (Douch) (AV)	Mardi 22/10	Lafage Sommet du Caroux Plateau du Caroux (RR)
Corniou (RB)	Mardi 29/10	La Bastide Rouairoux (RR)