



AIUTA



6bis rue Franklin
34500 Béziers

04.67.62.53.14



Mail : utt-beziers@orange.fr

Directeur de la publication : Francisco Palomar

Site internet : utt-beziers.com

Imprimé dans nos locaux

LE PROGRAMME DU MOIS FEVRIER 2023 (Version 1)

Congés du lundi 20 février au vendredi 3 mars inclus : la permanence sera fermée. Sauf information contraire communiquée par ce programme ou les animateurs, les activités sont suspendues durant cette période.

NOUVEAU - ECONOMIE

Jean Fonteray, professeur au Lycée Henri IV vous invite à comprendre les principaux mécanismes de l'économie à raison d'un cours-conférence par mois.

Première séance jeudi 9 février, à 15 heures, dans notre salle de conférences

La participation est gratuite pour les adhérents de l'UTT, l'inscription sera faite en séance et vous permettra de recevoir une copie des présentations.

GOSPEL

Hirundo, notre groupe choral de Gospel Africain se produira en concert le dimanche 12 Février, au théâtre de Béziers.

Cette prestation se déroulera dans le cadre d'un après-midi festive avec chants, danses, cabaret, country..., de 14 à 17 heures, au profit de l'UNICEF.

Entrée 10 euros, gratuit pour les enfants de 8 à 10 ans.

VENEZ NOMBREUSES ET NOMBREUX, **c'est pour une généreuse cause !**

GEOPOLIQUE

Avec M. Fénéry, les mercredis à 14 heures 30 : 1^{er} février et 15 février

Les séances animées par Christian Fénéry rencontrent une participation sans cesse croissante. Il est encore temps de rejoindre ce cycle de conférences. Comme pour toute activité, vous pouvez assister gratuitement à une séance.

CONFERENCES

Jeudi 2 février à 15 heures : "Le miracle des voies humaines" avec AM Denizéau

HISTOIRE DE L'ART

Lundi 6 à 14h30 par J-P ROSE : "Peinture et photographie : concurrence ou alliance"

POTERIE-MODELAGE

Exposition à la MVA du 30 janvier au 11 février. Vernissage le 2 février.

DES ACTIVITES SPORTIVES A DECOUVRIR

Quelques places sont encore disponibles pour s'inscrire au pilate, au longe côte (marche dans l'eau), à la marche nordique et au taekwondo.

Pratiquer l'une de ses activités, vous permet de limiter la perte des capacités physiques et réduire les risques de dépendance en renforçant vos capacités musculaires, cardiaques et respiratoires.

Ces activités vous permettent de conserver une bonne motricité et d'améliorer l'équilibre. Ainsi elles contribuent à préserver l'autonomie.

Réalisées en fonction des capacités de chacun, dans une ambiance agréable et conviviale. N'hésitez pas : venez vous inscrire, **un cours d'essai est possible**.

DURANT LES CONGES : Pilate, Longe-côte, Marche nordique

- Aquagym : toutes les séances maintenues la semaine du 20 au 24 février,
- Marche nordique : maintenue la semaine du 20 au 24 février
- Pilate : maintenu le lundi 20 février
- Longe côte : maintient éventuel le 23 février suivant météo (info à venir)

CALLIGRAPHIE SINO-JAPONAISE

L'activité est interrompue jusqu'à nouvel ordre en raison de l'absence de M. Novovitch. En temps voulu, vous serez informés de la reprise.

Activité gratuite pour l'année 2023 : renseignements et inscription à la permanence

SOPHROLOGIE

Venez vous détendre et oublier votre stress à la sophrologie le jeudi de 9 à 10 heures avec Emmanuelle Fournier. Deux séances par mois, en février : le 2 et le 9.

Quelques places disponibles. Venez vite vous inscrire pour y participer dès maintenant. Le coût de cette activité est de 90 euros pour l'année 2023.

ATELIER ECRITURE

Les dates de l'atelier d'écriture pour le mois de février : lundi 6 et lundi 20.

CHORALE

Notre Chorale, Les Ritournelles, recrute toute l'année des hommes, des femmes, des Sopranes, Altis, Ténors, Basses. Dans une ambiance conviviale, avec notre chef de Chœur Cécile Piazza, venez nous écouter, essayer, et pourquoi pas rester !

Tous les lundis, au siège, de 14 heures 30 à 16 heures 30.

Les Ritournelles suspendent leur activité durant les congés de février/mars.

ESCAPADES

La prochaine escapade aura lieu à Marseille du 16 au 18 juin 2023 inclus : réplique de la grotte Cosquer, le Mucem, les calanques , le quartier de l'Estaque , la cité radieuse

Prix 570 euros en chambre double. Règlement à partir du 6 mars par 2 chèques de 300 et 270 euros. Ces chèques doivent nous être remis ensemble mais leur recouvrement se fera début avril pour le premier et début juin pour le second.

Pour tous renseignements, contacter Christiane Bouissié, 06 04 16 70 45 ou Marie-Lou Zana, 06 28 37 40 21, ou à la permanence.

SORTIES MENSUELLES

Prochaines sorties :

- 16 février : Abbaye de St Michel de Cuxa et visite guidée de Villefranche de Conflent. Prix : 63 euros
- 23 mars : Arles de la ville romaine à la tour Luma. Prix : 76 euros.

Pour tous renseignements : Christiane Bouissié ou Marie-Lou Zana (cf ci-dessus)

GRANDS VOYAGES

Du 12 au 19 avril (en car) : Les Pays Bas de Vermeer et les tulipes de Keukenhof
Prix 1630 € en chambre double. Complet mais liste d'attente ouverte.

Pour tous renseignements : Christiane Bouissié ou Marie-Lou Zana (cf ci-dessus)

ATELIER MEMOIRE

Retrouvez ou maintenez votre mémoire grâce à Lisette Gagne le jeudi de 10 heures 30 à 11 heures 30. L'activité est gratuite en 2023 : Inscription à la permanence.

L'Atelier Mémoire se tient désormais à la salle de peinture, 1er étage, porte rose.
Prochaine séance le 9 février.

RANDONNEES

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
Bize Roc Tremblaire Bize 14 km 350 m (RB) Facile	Mardi 7/02	Bize Agel Bize 17 km 450m (AV) Moyen
St Jean de Blaquiére Sanglier St Jean 14km 400m (BF) Facile	Mardi 14/02	Saint Jean de la Blaquiére Rocher des Vierges Sanglier 17km 630m (RR) Difficile
Dio Valquière Les Eoliennes Chapelle Saint Amant Dio 14km 360m (GC) Facile	Mardi 21/02	Lunas Dio Valquière Oneviet 17km 600m (JC) Moyen
Vailhan Les Crozes Vailhan 15km 280m (MG) Moyen	Mardi 28/02	Lunas Dio Valquière Oneviet 17km 600m (RR) Moyen

REPAS GASTRONOMIQUE

Mercredi 1er : déjeuner (à 19 €) à l'école hôtelière.

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

PHOTO

Avec l'aide de professionnels, venez, tous les lundis, vous exercer à porter un œil nouveau sur votre environnement et notre région.

Informations utiles et réalisations sur le site dédié : uttphotobeziers.fr

Le planning du mois de février :

- Lundi 6 : sortie à Olargues (le village et cascades de Mauroul)
- Lundi 13 : commentaire des photos prises à Olargues
- Lundi 20 : sortie à Sauvian (église Saint-Corneille-et-Saint-Cyprien et village)
- Lundi 28 : point sur le projet avec l'atelier d'écriture, commentaire des photos prises à Sauvian

Les adhérents de l'activité "Photo" exposent quelques-unes de leurs réalisations dans la salle de conférences et la permanence de l'UTT. Deux expositions sont prochainement prévues à la Cave Coopérative de Saint-Chinian et à la Maison de la Vie Associative.

LIVRE VIVANT

La séance prévue vendredi 24 ("Chavirer" de Lola Lafon) est reportée au 3 mars.