



L'ARCALIEEN DE METZ ET ENVIRONS

PROGRAMME 1^e trimestre 2020

HEUREUSE ANNÉE 2020

*Joyeuses
fêtes*

*L'ARCAL vous souhaite une bonne année
pleine de découvertes, de richesses et de vitalité.*

**LES AMIS DE LA RETRAITE COMPLEMENTAIRE
EN ALSACE-LORRAINE**
www.arcal-metz.fr

A l'aube de 2020, tous les membres du Comité de la Délégation de Metz souhaitent à tous les Arcaliens, santé, prospérité et bonheur partagés avec tous ceux qui leurs sont chers. Déjà en son temps, Confucius écrivait : « **Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir** ». Et plus tard Voltaire : « **Le bonheur est souvent la seule chose qu'on puisse donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert** ».

Une année de plus nous est donnée à vivre, profitons en intensément afin qu'elle soit riche de satisfactions personnelles, familiales et amicales. Ensemble, la route nous paraît moins longue. Allons encore plus loin...

Le nouveau programme nous y invite :

*faire ce que l'on aime
rire beaucoup
protéger ses proches
rester motivé
être heureux chaque jour
toujours essayer
ne jamais désespérer
pardonner même si c'est dur
être respectueux
tenir ses promesses
faire confiance à ses amis
croire en soi...*



Bonne et heureuse année à tous !

Jean-Marie

SUR VOTRE AGENDA 2020

- **21/01** Galette et Voeux 2020
- **28/01** Bowling au Kinebowl
- **30/01** Visite du PRIAM à Metz
- **13/02** Musée de la Cour d'Or
- **05/03** Comité Directeur
- **12/03** Repas avant marche Queuleu
- **19/03** Bowling au Kinebowl
- **23/03** Résidence "La Bellamire" Moulins
- **31/03** Réunion annuelle de la Délégation de Metz
- **03/04** Journée au Pays des 3 Frontières
- **25/04** Assemblée générale à Kirrwiller



Si vous souhaitez profiter des manifestations, envoyez votre adresse mail à Jean Boucher.

jeanboucher57@gmail.com

(ou laissez un message au
06 87 20 11 71)

POÈME

plus jamais ça

Il tend encore la main
Mais il n'aura plus de lendemains...
Dans un dernier sourire enfantin,
Il a murmuré « Maman »,
Et il est mort... couvert de sang.

Il n'est plus, c'est révoltant !
Il ne se verra pas vieillir
Alors qu'il avait encore tant à dire !

Disparus au combat,
Les bras en croix,
Le nez dans la poussière,
Implorant encore leur mère
En ultime prière,
Combien ont subi ce triste sort ?
La mort, la mort, sans réconfort...

Tous envoyés au front
Comme chairs à canon,
Gibiers qu'on abat,
Tous ces pauvres soldats
Qui ne reviendront pas...

Pathétique, tragique, imbécile guerre !
S'il existe un enfer,
Il est bien sur tous ces calvaires !
Non, plus jamais cela !
Plus jamais de combats !

J'y pense lorsque je vois,
Tout près de chez moi,
Ces petites croix alignées
A l'ombre des cyprès...



Maité PETIT

HUMOUR...

BLAGUES COURTES

Une dame se présente chez le pharmacien.

- Bonjour Monsieur ! Je voudrais de l'acide acétylsalicylique, SVP !

- Vous voulez dire de l'aspirine ?

- Ha ! oui, c'est cela... Je ne me souvenais plus du nom.

Une dame dit à un oculiste :

- Docteur, ma vue baisse.

- Ah ! Fait l'oculiste, et que faites-vous dans la vie ?

- Justement, je suis voyante.

A la piscine, un nageur se fait enguirlander parce qu'il a fait pipi dans l'eau.

- Mais enfin, proteste-t-il, vous exagérez, je ne suis pas le seul à faire ça !

- Si, Monsieur, du haut du plongeur, vous êtes le seul !

- Allô Police ! Je viens d'écraser un poulet. Que dois-je faire ?

- Et bien, plumez-le et faites-le cuire à thermostat 6.

- Ah bon ! Et qu'est-ce que je fais de la moto.

Une mère dit à son garçon :

- N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.

- Bon, alors moi, plus tard je serai marin !

Une femme discute avec une amie :

- J'ai un mari en or.

L'autre lui répond :

- Moi, le mien, il est en taule.

C'est une jolie petite antenne de T.V. qui est tombée amoureuse d'un paratonnerre. Elle murmure :

- Dis, tu y crois toi, au coup de foudre ?

E.T. dit à sa mère :

- Ils étaient extra tes restes.

Dans une rue de la capitale, une superbe blonde, très court vêtue, découvre largement ses cuisses tandis qu'elle pénètre dans un autobus. Une passante indignée dit à son mari :

- Tu ne trouves pas cela honteux, cette façon qu'ont les hommes de regarder le derrière de cette fille qui monte dans le bus ?

Le mari répond :

- Quel bus ?

Nicolas demande à un copain :

- Qu'est-ce que ça veut dire : I don't know ?

Et l'autre répond :

- Je ne sais pas !

Quel est le crustacé le plus léger de la mer ?

La palourde (pas lourde)

Une maman moustique prévient ses petits :

- Ne vous approchez jamais des humains, ils essaieront de vous tuer.

- C'est faux, maman. Hier, il y en a un qui a passé la soirée à m'applaudir !

Pendant qu'elle se baladait dans la rue, une belle jeune femme se rend compte qu'elle est suivie depuis 20 minutes par un aussi beau jeune homme. Troublée et après quelques instants de réflexions, elle se retourne et dit au jeune homme :

- Tout de même Monsieur, vous n'allez pas me suivre jusque chez moi, au numéro 21 de la rue St-Joseph, au 3^{ème} étage chambre 305, la 5^{ème} porte au fond à droite après l'ascenseur...

MENU DE CRISE

Emulsion de chômage et son gratin de restrictions budgétaires

Flambée de promesses non accomplies à la sauce républicaine

Pigeons du pays rôtis, assaisonnés aux taxes en tout genre et réduction de beurre dans les épinards

Pain perdu de la confiance, miettes de croissance et crème brûlée d'espoir

Liquidités réduites au citron pressé et gelée de pouvoir d'achat



L'ORDRE DES LETTRES

Sleon une édtue de l'Uvinertisé de Cmabrigde, l'odrrde des lltteers dans un mot n'a pas d'ipmrotncae, la suele coshe ipmrotnate est que la pmeirère et la drenèire soeint à la bnnoe pclae. Le rsete puet être dans un dsérorde ttoal et vuos pueovz tujoruos lirie snas porlbème. C'est prace que le creaveu hmauin ne lit pas chuaqe ltetre elle-mmée, mias le mot cmome un tuot. La peruve...

Arlos ne veenz puls m'enuyenr avec les corerticons otrahgropqiques.

ÊTES-VOUS SATISFAIT DE L'ARCAL ?

Si la réponse est "NON", contactez-nous au Comité, faites-nous part de vos remarques et observations, nous nous efforcerons d'améliorer nos prestations en tenant compte de votre avis. N'hésitez pas aussi à nous apporter vos idées, voire de les mettre en application en rejoignant le groupe de nos animateurs et bénévoles.

Si la réponse est "OUI", faites en part autour de vous, parlez-en à vos amis en les encourageant à nous rejoindre. Sur votre demande, nous leur adresserons un exemplaire de notre bulletin. C'est une opération importante pour notre association qui compte actuellement **434 adhérents** et qui a accueilli **47 nouveaux membres en 2019**. A noter que 25 parrains et marraines ont présenté un adhérent. Tout parrain d'un nouvel adhérent recevra en remerciement une bouteille de Champagne.

Contactez **Jean BOUCHER**

au 06 87 20 11 71 ou laissez-lui un message au 03 87 76 09 01

Suivez-nous sur
<https://www.arcal-metz.fr>

ARCAL AU SERVICE DE SES ADHÉRENTS

Notre association tient à cœur d'être toujours plus proche de ses adhérents en souhaitant développer des actions sociales et solidaires au bénéfice de tous les Arcaliens qui le désirent. Avec la collaboration de vous tous, nous souhaitons être encore plus à l'écoute de nos adhérents qui peuvent se trouver dans des situations difficiles soit par la solitude, la maladie, l'hospitalisation ou autres... **Clémentine de Saint-Félix**, secondée et aidée par **Madeleine Masson** et d'autres membres qui souhaiteront participer à ces actions, est chargée de ce service pour vous aider au mieux.

Si vous éprouvez vous-même des difficultés ou si vous avez connaissance de situations de besoins merci de nous le faire connaître. Occasionnellement nous pourrons également participer à des opérations caritatives, organiser des conférences médicales sur la santé... Vos suggestions sont les bienvenues.

Clémentine de SAINT-FELIX

Tél. 03 87 66 57 03 et 06 32 96 58 82

cdesaintfelix@gmail.com

Veillez laisser un message en cas d'absence de votre interlocutrice.

OPÉRATION PASS AVANT'AGES

Pour les Messins de 65 ans et +, le Pass AVANT'ÂGES

(25€ ou 50€ pour les non-imposables) **est disponible dès février 2020 à l'Hôtel de ville, dans les mairies de quartier ou au CCAS de Metz.**

Vous munir d'un justificatif de domicile, et d'un certificat de non-imposition si vous êtes non imposable(s).

COTISATION 2020

La COTISATION 2020 est maintenue à **49 € pour une personne seule et à 73 € pour un couple**, suite à la décision de l'Assemblée Générale de Kirwiller du 13 avril 2019. Elle est applicable pour les nouveaux adhérents à compter du 1er septembre 2019 et valable jusqu'au 31 décembre 2020 (les derniers mois de 2019 sont donc gracieusement offerts). Vous pouvez renouveler votre adhésion pour 2020 (pour celles et ceux qui l'auraient oubliée), en libellant votre chèque à l'ordre de l'Arcal et l'adresser directement au Trésorier **Roger ROSTOUCHER**, 69 rue du Général de Gaulle 57050 Longeville-lès-Metz - Tél. 03 87 31 36 46. (Ne concerne donc pas les nouveaux adhérents depuis le 01/09/2019).

COMMISSION CULTURELLE

Les membres de la Commission Culturelle vous proposent plusieurs sorties qui ne manqueront pas de vous intéresser. Rappel : il vous appartient de renvoyer votre inscription au plus tôt, avec le coupon-réponse ainsi que le chèque correspondant libellé au nom de l'ARCAL, à l'adresse de l'organisateur (trice) responsable de la sortie.

N.B : indiquez votre numéro de portable et votre adresse mail. Merci d'avance !



CONTACT AVEC LES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Au sein de notre association Clémentine de Saint-Félix est chargée de prendre contact avec nos nouveaux amis Arcaliens et Arcaliennes pour leur proposer nos activités ou répondre à leurs questions. Bien entendu, les autres membres du comité et les bénévoles des différentes activités sont également à votre disposition. N'hésitez pas à les contacter, ils seront tous très heureux de vous entendre.



Une réunion-goûter a été organisée le 13 novembre dernier et a permis de faire connaissance et d'échanger sur les attentes de chacun.

Clémentine de SAINT-FELIX

Tél. 03 87 66 57 03 - 06 32 96 58 82

cdesaintfelix@gmail.com

Veuillez laisser un message en cas d'absence de votre interlocutrice.

MAINTIEN DU LIEN AVEC NOS ANCIENS

Au cours de l'année 2019 plus de 150 repas ont été partagés par nos aînés, alors, continuons nos rencontres mensuelles en 2020, le premier jeudi de chaque mois et fêtons nos nonagénaires.

Pour ce faire, retrouvons-nous à **La Brasserie ABC**, 2 place Général de Gaulle à Metz pour partager un moment convivial et chaleureux devant un bon repas concocté pour le groupe, dans un espace réservé, les jeudis **9 janvier (en raison du jour de l'An), 6 février, 5 mars, et 2 avril 2020.**

Si d'autres adhérents(tes) souhaitent nous rejoindre, ils(elles) seront les bienvenus(es). Afin de connaître le nombre de convives, votre réservation par téléphone devra être faite impérativement le jeudi précédant la semaine concernée, auprès de :

Madeleine MASSON au 03 87 38 32 70 ou 06 08 60 72 03

CHORALE

les répétitions de la chorale se dérouleront désormais **le mercredi matin de 10h30 à 12h00, à la salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz.**

Objectif : chanter ensemble bien sûr et conquérir le public des Arcaliens lors de nos différentes manifestations. Si vous souhaitez mêler votre voix à celle des autres amoureux du chant, n'hésitez pas à nous contacter. Les voix masculines sont particulièrement attendues. Notre cheffe de chœur, **M^{me} Lucille CRIERE**, vous attend...

Contact : Clémentine de SAINT FELIX

cdesaintfelix@gmail.com

Tél. 03 87 66 57 03 ou 06 32 96 58 82

Laissez un message sur répondeur si votre interlocutrice est absente.



GÉNÉALOGIE

le jeudi de 10h à 12h

La généalogie permet de reconstituer son histoire familiale et de connaître ses racines en remontant le temps et les générations. Elle permet d'établir « son arbre généalogique ». La vocation de cet atelier est donc d'explorer l'histoire fascinante de votre famille en recherchant vos ancêtres. Michel se fera la joie de vous former en mettant ses grandes compétences à votre disposition.

Inscrivez-vous en contactant

Michel DEBUIRE au 03 87 66 80 25

Lieu : Centre Marc Sangnier

JEUX DE SOCIÉTÉ ET JEUX DE CARTES

Permanence ARCAL jeudi après-midi

Tous les jeudis après-midi, de 14 à 17 heures, venez nous rejoindre pour passer un joyeux moment convivial, amical et ludique au **Centre Culturel Marc Sangnier, Allée Marguerite à Montigny-lès-Metz.**

Actuellement, nous avons des tables de tarot et scrabble mais vous pouvez aussi avoir des idées nouvelles.

Renseignements divers : Marc METZEN

9 impasse de la Baronète 57070 METZ -

Tél. 03 87 74 57 91 ou 06 32 05 00 54



ATELIER MÉMOIRE

Une séance traditionnelle, sans animateur extérieur, reprend le 17 janvier 2020. Les autres séances du même type, pour le semestre, auront lieu les **14 février, 13 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin 2020.**

En raison de la taille de la salle, il est indispensable de **s'inscrire auprès de Robert Oudeville. Ces séances traditionnelles sont gratuites.**

D'autre part, l'ARCAL a réservé une formatrice professionnelle, équipée d'un vidéoprojecteur et d'un ordinateur portable, pour « **10 agréables animations Mémoire** » en 2020, à raison d'une séance mensuelle. L'effectif de 15 personnes maximum est en principe déjà atteint. Si vous êtes intéressé(e) et pas encore inscrit(e), il vous est conseillé de communiquer vos coordonnées à Robert Oudeville pour figurer en liste d'attente. Les dates de cette **animation professionnelle** au cours du premier semestre 2020 : **31 janvier, 28 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai et 26 juin 2020.**

Toutes les séances ont lieu les vendredis matins à 9h30 précises, aux dates prévues, dans la **salle des associations à la piscine de Montigny.** Le **coût des 10 séances (avec la formatrice professionnelle) est de 45 euros,** payable par chèque à l'ordre de l'ARCAL. Inscriptions et renseignements auprès de **Robert OUDEVILLE**

3 allée du front St Vincent 57000 METZ

Tél. 03 87 80 51 23 et 06 67 35 37 99



GYM DOUCE / TAÏ-CHI / QI-GONG

Les séances hebdomadaires, dans la confortable et spacieuse **salle du Dojo montignien** (parking de la piscine de Montigny) permettent de progresser dans nos enchaînements et dans l'utilisation d'accessoires (éventail, bâton, épée, ballon,...).

Cette activité, particulièrement adaptée aux retraités, est très utile pour travailler son équilibre et ses muscles en douceur, dans la bonne humeur et en musique douce.

Les séances sont assurées de 14h à 15h30 par Claude DENNINGER, diplômé d'Etat.

Prochaines dates : **10, 17,24 et 31 janvier 2020 ;**
 7 et 14 février 2020 ;
 6, 13, 20 et 27 mars 2020.



Tarif forfaitaire de 40 euros pour ces 10 séances du premier trimestre 2020.

Règlement par chèque à l'ordre de l'ARCAL et renseignements auprès de Robert OUDEVILLE

3 allée du front St Vincent
57000 METZ - Tél. 03 87 80 51 23
ou 06 67 35 37 99



PISCINE

Centre Nautique de Montigny-lès-Metz

Venez vous détendre en pratique libre (pas de cours de natation mais des conseils) à la piscine du Centre Nautique, située 19 rue Pierre de Coubertin à Montigny-lès-Metz. 1 ou 2 lignes d'eau seront réservées selon le nombre de participants qui sera limité à 10 nageurs et nageuses par ligne d'eau...

Reprise de l'activité le vendredi 24/01 puis les vendredis 31/01; 07/02; 13/03; 27/03 et 03/04.

Tarif de 25 € à remettre à la première séance par chèque.

Horaires : séances de 14h ou 15h30. RDV à l'accueil de la piscine (Bonnet obligatoire).

Information et inscription auprès de Jean HEISCHLING

10 rue des Engagés Volontaires 57000 METZ – Tél. 06 49 74 13 52
ou mail : jeanheischling@gmail.com

COURS D'INFORMATIQUE

L'ARCAL propose à ses membres des séances d'initiation ou de perfectionnement à l'utilisation des outils informatiques, à l'intention de tous, pour leurs usages domestiques et de loisirs. Il est indispensable de venir aux cours avec son matériel (ordinateur portable).

Chaque séquence de cours sera en principe illustrée par un document.

NIVEAU DÉBUTANTS :

Des cours d'initiation à l'informatique sont désormais proposés par notre adhérente **Anne-Marie RABIN**, tous les vendredis de 9h00 à 11h00 dans la salle du Centre socio-culturel - 4, rue Rochambeau à METZ (1^{er} étage).

Pour les nouvelles inscriptions un contact préalable avec Anne-Marie est souhaité (tél. 07 86 67 14 06).



NIVEAU PERFECTIONNEMENT :

Pour ceux qui pratiquent déjà, tous les outils bureautiques.

Depuis septembre 2019 : l'atelier dure 3h et est découpé en 2 fois 1h30

1^{ère} partie Bureautique & Internet

• travail collaboratif (documents mis en ligne sur un serveur) • traitement de texte (faire de la mise en forme améliorée) • tableur • présentation • messagerie et Internet...

2^{ème} partie l'Imagerie numérique

• travail collaboratif (documents mis en ligne sur un serveur) • collecter et insérer des photos depuis un appareil numérique • retouches et manipulation d'images avec le logiciel GIMP • etc...



Ces cours continuent d'être assurés par **Didier RETTER** (tél. 06 81 64 40 95) tous les **mardis de 14h00 à 17h00**.

Ils se déroulent également dans les locaux du Centre socio-culturel - 4 rue Rochambeau à Metz.

ATELIER INFORMATIQUE APPLE

L'atelier informatique APPLE est animé par un intervenant extérieur. Le groupe se réunit tous les 15 jours en principe **les 1^{er} et 3^{ème} Vendredis du mois de 9h30 à 11h30.**

Cet atelier informatique continue à se dérouler **dans les locaux de l'agence BPL de Metz-Cathédrale.**

Si vous démarrez sur APPLE ou si vous souhaitez élargir votre formation, profitez de cette opportunité en vous inscrivant auprès du Délégué. Une petite participation est demandée à chacun.



Contact : Jean BOUCHER

jeanboucher57@gmail.com tél. 06 87 20 11 71



COURS D'ANGLAIS

GROUPES 1, 2 ET 3

Ces cours d'anglais assurés par Elizabeth Jodin ont lieu :

- le jeudi de 9h30 à 11h00 pour le gr. 1
- le mardi de 8h30 à 10h00 pour le gr. 2
- le mardi de 10h15 à 11h45 pour le gr. 3

Les cours se déroulent dans la **salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz.**

Pour tout renseignement contacter
Elizabeth JODIN
au 03 87 38 93 90 ou 06 83 55 99 42

GRUPE 4 (CONFIRMÉS)

Pour les plus « aguerris », capables de suivre une conversation et désireux de parfaire une langue déjà bien connue, Evelyne Drake et Michel Gauffre animent les séances hebdomadaires le **mercredi de 9h30 à 11h00 dans la salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz.**

Pour tout renseignement,
contacter **Evelyne DRAKE**
au 03 87 31 06 32 ou 06 70 56 25 09

NOUVEAU

COURS D'ALLEMAND

L'ARCAL propose désormais un cours d'Allemand, **niveau confirmé, tous les mardis de 10h00 à 11h30.**

Les séances se déroulent à la **salle des associations de la piscine Pierre de Coubertin, à Montigny-lès-Metz.**

Les cours ont repris le **10 septembre.**

Inscription et renseignements auprès d'**Erna DUFORD**

Tél. 03 87 30 36 21 ou 06 29 18 83 35.



Bonjour, êtes vous déjà venu dans ce pays ?
Guten Tag! Sind sie schon hier zu Lande gewesen?

Avez-vous des parents ou des amis en Grande Bretagne ?
Haben sie Verwandte oder Freunde in Großbritannien?

Combien de temps comptez vous rester ?
Wie lange haben Sie vor zu bleiben?

Où logerez vous ?
Wo werden Sie wohnen?

Vous savez que les touristes ne peuvent rester plus de trois mois, n'est-ce pas ?
Sie wissen dann, dass Touristen nicht länger als drei Monate bleiben dürfen, oder?

Non, c'est mon premier voyage en Angleterre.
Nein, es ist meine erste Reise nach England.

Simplement des amis.
Nur Freunde.

Environ quinze jours.
Ungefähr 2 Wochen.

Chez des amis à Londres pendant quelques jours puis je ferai du tourisme.
Bei Freunden in London für ein paar Tage, dann werde ich reisen.

De toute façon il faut que je rentre d'ici six semaines.
Ich muss sowieso in sechs Wochen zurückfahren.

CLUB DE LECTURE

Prochaine réunion du club de lecture le **mercredi 22 janvier 2020 à 14h** à la **salle des associations de la piscine de Montigny-lès-Metz.**

Au programme, « **PARTIR** » de Tina SESKIS aux éditions POCKET.

La date de la séance suivante sera déterminée lors de cette réunion.

Pour tout renseignement ou nouvelle inscription, contacter **Michelle OUDEVILLE** Tél. 03 87 80 51 23 et 06 67 35 37 99.



SOPHROLOGIE



Petit rappel :

La Sophrologie permet grâce à des exercices simples et de la respiration contrôlée de relâcher le corps et de se détendre mentalement. Se recentrer et se réapproprier ses ressentis corporels, est essentiel pour reconquérir l'équilibre corps-esprit et apprivoiser le quotidien.

Les séances de Sophrologie sont reconduites pour le 1^{ER} semestre 2020. Dates : **jeudi 13 février, jeudis 5 et 19 mars, jeudis 9 et 30 avril, jeudis 14 et 28 mai et jeudi 11 juin.**

Calendrier consultable sur le site internet de l'ARCAL www.arcal-metz.fr et inscription par mail.



MARCHES

RAPPEL

Durant le premier trimestre 2020, les marches se dérouleront uniquement le lundi après-midi. **Robert OUDEVILLE, accompagné de ses fans, vous donne rendez-vous pour des marches sympathiques et agréables dans la région messine ou mosellane.**

Se référer au tableau à la fin du programme.

BALADES DOUCES SENIORS

RAPPEL

Les marches "classiques" du lundi après-midi sont suivies par des personnes n'ayant pas de difficultés à parcourir 8 kilomètres en moyenne. Souvent un peu trop de distance pour des personnes un peu moins "sportives". Aussi des marches moins longues (4 kilomètres en moyenne) et plus douces (possibilité de s'asseoir) seront proposées une ou deux fois par mois, quand la météo le permet, le jeudi après-midi avec un **rendez-vous à 14h.**

Ces balades sur mesure ne seront pas annoncées dans le bulletin de l'Arcal. Aussi les personnes intéressées sont invitées à communiquer leur adresse mail et leur N° de téléphone pour établir un listing. Elles seront ensuite prévenues quelques jours avant l'organisation d'une balade, libres à elles de participer ou non selon leur humeur.

Contact : Jacques DENGHER Tél. 06 81 90 76 50 - jacques.denger@gmail.com

MESSAGE TRÈS IMPORTANT DU COMITÉ

RÉSERVATION SORTIE

Ces derniers temps, il a été constaté de plus en plus d'annulations de dernière minute pour des raisons diverses et variées. Il est certain que l'annulation d'une sortie n'est jamais réalisée de gaîté de coeur et que l'on a toujours une bonne raison.

Néanmoins, ces annulations ont un coût, or votre inscription à une sortie organisée par l'ARCAL vous engage vis-à-vis de l'Association, qui est tenue de réserver d'avance le bus, le restaurant, les entrées au musée...

Il faut bien comprendre que plus vous annulez plus tard, plus il est difficile à l'organisateur, de boucler son budget dépenses s'il doit rembourser ensuite aux absents les sommes déjà versées.

Nouvelle disposition appliquée : en cas de désistement tardif, l'Arcal se réserve le droit de ne pas vous rembourser les frais déjà engagés, sauf à proposer un remplaçant.

INFOS DE DERNIÈRE MINUTE !



• Théâtre de Rozérieulles

La Troupe Ruffinoise présentera « Histoires à lire debout » de Jean-Paul Alègre, mis en scène par Agnès Chont et Babeth Lepiouff, en mai 2020 (la date sera communiquée ultérieurement).

• **L'Arcalien** édité par le secrétariat général de Strasbourg, peut être consulté sur notre site Internet www.arcal-metz.fr.



BOWLING

**MARDI 28 JANVIER &
JEUDI 19 MARS 2020**

Nous nous retrouverons à **15 heures** au
KINEBOWL

14 avenue Paul Langevin
(Zone KINEPOLIS)
57070 ST JULIEN LES METZ

Pour 1 à 2 heures de bowling avec une
boisson, suivies d'une gaufre (ou crêpe)
accompagnée d'une autre boisson chaude
ou froide.

Prix de la journée : 18 euros



**Inscription et chèque à l'ordre de l'ARCAL à adresser
avant le 21 janvier pour la séance du 28 janvier
avant le 12 mars pour la séance du 19 mars 2020
à Robert OUDEVILLE**

3 allée du front St Vincent Appart 255
57000 METZ

Tél. 03 87 80 51 23 ou 06 67 35 37 99



GALETTE DES ROIS ET VŒUX MARDI 21 JANVIER 2020 À 14H À AUGNY

Pour fêter ensemble la nouvelle année, retrouvons-nous à la salle des Fêtes d'AUGNY pour un après-midi dansant autour de la fameuse Galette, en levant la coupe de Champagne de l'Arcal. Nous mettrons à l'honneur les Reines et les Rois en leur remettant un petit cadeau ainsi que les parrains et marraines qui se verront offrir la bouteille de Champagne "ARCAL" pour les remercier d'avoir présenté les nouveaux adhérents.

ATTENTION : la date a été modifiée pour raison de disponibilité de la salle (21/01 au lieu du 14/01).

N.B : les inscriptions initiales pour le 14 restent valables sauf avis contraire de votre part

Prix de la journée : 10 euros

Inscription, avec chèque à l'ordre de l'ARCAL, au plus tôt auprès de

Jean BOUCHER

10 rue Marguerite Puhl-Demange 57000 METZ

VISITE DU PRIAM À METZ JEUDI 30 JANVIER 2020

Le PRIAM est constitué du Centre de Conservation et d'Étude de Lorraine (CCEL), géré par l'État, et de la Maison de l'Archéologie et du Patrimoine (MAP), gérée par Metz Métropole, tous deux situés sur le même site, rue de la Mouée à Metz.



Le CCEL assure trois missions fondamentales pour la préservation des données collectées lors d'opérations de diagnostics et de fouilles : conserver dans des espaces adaptés - classer et mettre à disposition pour étude - valoriser les collections.

La MAP est composée de lieux de travail sur les collections destinées aux chercheurs, aux étudiants ainsi qu'aux archéologues qui y trouvent des espaces adaptés à leurs activités : lavage, stockage...

Notre visite débutera à 15h et nous conduira dans les deux bâtiments dont les activités sont étroitement liées (environ deux fois 45 minutes).

Après la visite, nous partagerons un goûter au salon de thé PAUL, 219B avenue de Strasbourg à Metz : buffet de tartes, brioches, viennoiseries, boisson chaude ou froide.

RDV à 14h45 sur le parking du PRIAM, 14 rue de la Mouée à Metz (suivre la direction de la déchetterie de Metz-Borny puis avancer jusqu'au numéro 14 de cette rue)

Prix de la journée : 14 euros (20 places)

**Inscription, avec chèque à l'ordre de l'ARCAL, le plus tôt possible auprès de
Eliane ALBERICO**

71 route de Plappeville 57050 METZ - Tél. 06 89 30 00 88

MUSÉE DE LA COUR D'OR *Le Moyen-Âge* JEUDI 13 FÉVRIER 2020

Nous vous proposons une visite au musée en relation avec les 800 ans de la Cathédrale Saint Etienne.

Comment vivaient les Messins du 13^{ème} au 15^{ème} siècle à l'époque où la construction a commencé ? A partir des riches collections médiévales du musée, Svltéana nous fera revivre l'histoire de notre ville. Un petit goûter convivial nous réunira pour clore cette visite.

RDV à l'Office de Tourisme de Metz à 14h15.

Prix de la journée : 18 euros

(qui comprend l'entrée au musée, notre guide, le goûter et les pourboires)

Inscription dès que possible auprès de

Clo HAZEMANN

11 rue du Soufflier 57070 Metz - Tél.06 78 76 55 97

REPAS POUR LES MARCHEURS AVANT LA MARCHÉ DU JEUDI 12 MARS 2020

Nous renouvelons, comme l'an passé, notre repas hivernal avant marche au restaurant pédagogique « Le Patio » du Lycée Professionnel Alain Fournier à Metz.

En raison de la capacité de la salle réservée (une trentaine de personnes), le menu complet ci-contre s'adresse uniquement aux marcheurs.

Le lycée est situé derrière le garage Citroën de l'avenue André Malraux à Metz, avec accès piétons par la rue Emile Boilvin).

Un petit parking pour les voitures est disponible dans le parc du lycée, rue Gabriel Pierné, en prenant l'accès « fournisseurs et visiteurs » par l'angle supérieur du parc et en s'annonçant au parlophone pour l'ouverture de la grille.

Il est toutefois préférable que la plupart des voitures soient garées dès le matin sur le parking de la piscine Lothaire (10 minutes de trajet à pied jusqu'au lycée).

La marche, dont le RDV est fixé à 14h15 sur le parking de la piscine Lothaire, nous amènera dans les confortables sentiers du Fort Queuleu.

RDV à 12 h précises dans le couloir de la salle du restaurant

Prix du repas : 22 euros

**Inscription, avec chèque joint à l'ordre de l'ARCAL,
avant le 3 février auprès de**

Robert OUDEVILLE

3 allée du front St Vincent 57000 METZ
Tél. 03 87 80 51 23 / 06 67 35 37 99

MENU

apéritif

*Poitrine de cochon caramélisée,
poireaux en vinaigrette et chips de salsifis*

*Dorade sébaste en croûte d'herbes
tagliatelles au vert végétal,
carottes fanes glacées*

*Poires pochées au caramel de mangue
Café*

2 verres de vin (blanc, rouge)

GOÛTER ET VISITE GUIDÉE DE LA NOUVELLE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS *DOMITYS*

LUNDI 23 MARS 2020 À 17 HEURES

La résidence « La Bellamire » est située à cheval sur les 3 communes de Moulins-Lès-Metz, Sainte-Ruffine et Châtel-Saint-Germain.



Les marcheurs du lundi après-midi inscrits pour cette visite et ce goûter rejoindront à pied en quelques minutes la résidence depuis leur parking du château Fabert de Moulins-Lès Metz, après un changement de chaussures.

Tous les autres Arcaliens intéressés se rendront directement à la résidence soit en voiture (l'adresse exacte de la résidence est 28 rue des meuniers à Moulins-Lès-Metz), soit en bus (arrêt St Jean de la ligne 5). L'arrêt Moulins Mairie de la ligne C14 convient aussi en marchant un peu plus).

La visite, par petits groupes simultanés, se poursuivra par un goûter pris sur place.



Prix de la journée : 8 euros

**Inscription, avec chèque joint à l'ordre de l'ARCAL, avant le 12 mars auprès de
Robert OUDEVILLE**

3 allée du front St Vincent 57000 METZ

Tél. 03 87 80 51 23 / 06 67 35 37 99

RÉUNION ANNUELLE DE LA DÉLÉGATION DE METZ

MARDI 31 MARS 2020
SALLE DES FÊTES D'AUGNY

Nous vous invitons à venir très nombreux à notre réunion annuelle qui se tiendra dans le cadre de la salle des fêtes d'Augny et qui sera l'occasion de faire le bilan de l'année 2019 (avec photos et vidéos à l'appui) et aussi de tracer les perspectives pour 2020 en espérant une contribution de chacun d'entre vous. Les propositions pour de nouvelles activités ainsi que les candidats bénévoles sont toujours bienvenus.

Rappelons que chaque délégation doit tenir une réunion avant l'Assemblée Générale de toute l'Arcal, qui se tiendra à Kirrwiller le samedi 25 avril 2020.

9h30 Accueil des participants

9h45 Début de la réunion

Ordre du jour :

- Rapport moral et d'activités
- Rapport financier et rapport des réviseurs aux comptes
- Compte-rendu des différentes commissions
- Prévisions pour l'année 2020
- Composition du Comité : renouvellement
- nouvelles candidatures
- Questions diverses
- Mot de la Présidente ou de son représentant

12h00 Apéritif au Champagne et ses toasts, canapés, réductions chaudes...

12h30 Repas de Gala : notre traiteur Chamagne vous proposera un repas gourmand de qualité, comme à son habitude.

MENU

*Filets d'Eglefin sur un risotto safrané,
sa sauce parfum citron vert*

Sorbet Poire, Marc de Champagne

*Magret de canard, sauce framboise
acidulée, accompagné de mignardises de
légumes de saison*

*Duo de fromage Brie/Munster sur un
mesclun de salades vertes*

*Corolle de sorbets et fruits frais,
sa chantilly, sa feuille de menthe fraîche
et sa tuile aux amandes*

Vin blanc, vin rouge, eau, café



A partir de 14h, place à la musique et à la danse avec notre disc-jockey Bernard.

Prix de la journée : 49 euros

**Inscription, avec chèque joint à
l'ordre de l'ARCAL, avant le
28 février auprès de**

Jean BOUCHER

10 rue Marguerite PUHL-DEMANGE
57000 METZ

jeanboucher57@gmail.com

ou laissez un message au

06 87 20 11 71

LA NORVÈGE DES FJORDS DU 5 AU 12 JUIN 2020
2100 euros - Détails Prog3T2019 (p.19)

Marc METZEN 9 impasse de la Baronète 57070 METZ

Tél. 03 87 74 57 91 ou 06 32 05 00 54 - marcmetzen@orange.fr

RAPPEL
Il reste quelques places disponibles

SÉJOUR-RANDONNÉES DANS LE JURA DU 27 JUIN AU 3 JUILLET 2020
849 euros - Détails Prog4T2019 (p.21)

Robert OUDEVILLE 3 allée du front St Vincent 57000 METZ

Tél. 06 67 35 37 99 et 03 87 80 51 23 - robert-oudeville@orange.fr

NOUVEAU VOYAGE

CARQUEIRANNE ET LA CÔTE PROVENÇALE

DU 12 AU 17 OCTOBRE 2020 (6 JOURS / 5 NUITS)

Avec le concours de notre partenaire habituel Euro Moselle Loisirs

Possibilité de départ de votre domicile avec Lor'air services
Soirées dansantes animées par Eric Schmitt et ses musiciens
En Club Vacancier de Carqueiranne 3*

Tarif
605 €



A 8 km de Hyères et 16 km de Toulon, à 800 m de la mer avec son parc de 5 ha surplombant la presqu'île de Giens, ce Club*** Vacancier, rénové en 2017, vous offre un magnifique panorama au cœur d'un village ouvert sur un espace aquatique de 1000 m².

Avec ses 7 km de plages de sable fin, ses criques ensoleillées, son petit port, profitez à Carqueiranne de vacances propices au farniente et à la découverte !



PROGRAMME

JOUR 1

RÉGION OU DOMICILE / CARQUEIRANNE

Rendez-vous sur l'un des arrêts de regroupement régional programmés pour ce voyage ou transfert de votre domicile vers l'autocar principal en Taxi'van Lor'air Services. Vous prendrez la route vers le Var avec arrêts repas libres en cours de route. *Acheminement vers le Club Vacancier à Carqueiranne. Accueil, installation pour 5 nuits. Dîner et hébergement.*

JOUR 2

MATINÉE LIBRE / MUSÉE « LES GUEULES ROUGES »

Petit-déjeuner.

Matinée libre.

Déjeuner au club.

L'après-midi, visite du Musée « Les Gueules Rouges ».

Le tout nouveau musée des Gueules Rouges retrace l'histoire de l'exploitation minière de la bauxite dans le Var. Découvrez l'origine de la bauxite, les techniques de transformation de ce minerai ainsi que les utilisations contemporaines de ce métal. Puis plongez au cœur de la vie quotidienne des mineurs et parcourez la galerie d'extraction reconstituée. Un musée récent et réellement passionnant. Tous à vos casques !

Retour au club. *Dîner, soirée dansante animée par Eric Schmitt et son orchestre. Hébergement.*

JOUR 3

ST TROPEZ / PORT GRIMAUD / MUSÉE DE LA GENDARMERIE

Petit-déjeuner.

Le matin, découverte de la Corniche des Maures puis de Port Grimaud.

C'est une cité lacustre entièrement privée (construite en 1964). Port Grimaud semble être une seconde Venise. La cité est reliée par des canaux et des petits ponts. Devant les maisons se trouvent des quais privés pour les bateaux, faisant ainsi de Port Grimaud, une

marina.

Visite de la cité lacustre en coches d'eau.

Déjeuner au restaurant.

Visite guidée de Saint Tropez.

Malgré sa notoriété, Saint Tropez a conservé son charme et sa splendeur authentique, un véritable village provençal à déguster sans modération.



Visite du musée de la Gendarmerie et du Cinéma de Saint-Tropez.

Ce musée vous invite à découvrir l'histoire de ce bâtiment et des ces fameux gendarmes. C'est une immersion dans la série de ces films cultes qui est proposée.

Retour au club. *Dîner, soirée dansante animée par Eric Schmitt et son orchestre. Hébergement.*

JOUR 4

BORMES-LES-MIMOSAS / PRESQU'ÎLE DE GIENS

Petit-déjeuner.

Passage au Lavandou.

Station balnéaire marquée d'un côté provençal. C'est un port de pêche et de plaisance, où les bateaux embarquent pour les îles d'Hyères : Port Cros et l'Île du Levant. Puis découverte de Bormes-les-Mimosas.

Promenade guidée du village, à l'aspect médiéval et artisanal. Très fleuri, le village est riche en parcours botaniques : bougainvilliers, glycines...

Déjeuner.

Découverte de la superbe presqu'île de Giens qui ferme de fort belle manière le Golfe d'Or.

Couverte de pins d'Alep découpée de criques, elle a conservé tout son charme. Sa richesse écologique est exceptionnelle. Vous y découvrirez les marais salants, propriété du conservatoire du littoral, et la Tour Fondue, pointe de la presqu'île, face à Porquerolles. Après cette découverte, véritable ravissement des yeux, la balade se terminera par la visite d'un moulin à huile.



Retour au club. *Dîner, soirée dansante animée par Eric Schmitt et son orchestre.*
Hébergement.

JOUR 5

HYÈRES LES PALMIERS / RADE DE TOULON EN BATEAU

Petit-déjeuner.

Puis départ pour Hyères. Découverte de la ville.

Lieu de villégiature de la reine Victoria au siècle précédent, elle nous séduit par la beauté de ses jardins et de son architecture. Partout le palmier triomphe. Des hauteurs de la ville médiévale, vous bénéficierez d'une vue imprenable sur les Iles d'Or.

Déjeuner.

Départ pour Toulon et visite de la Rade en bateau.

Après Rio et Hong-Kong, découvrez la 3^{ème} plus grande rade du monde de la mer.

Retour au club. *Dîner, soirée dansante animée par Eric Schmitt et son orchestre.*
Hébergement.



JOUR 6

CARQUEIRANNE / REGION OU DOMICILE

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Et départ pour votre région. Arrêts repas libres en cours de route. Retour dans votre région en soirée et dépose dans les mêmes conditions que pour le départ.

PRESTATIONS INCLUSES

Le transport en autocar grand tourisme normes 3* équipé WC/vidéo, climatisation ou au départ de votre domicile avec les navettes Lor'Air Services (dépts 57-54-55 et Luxembourg) selon votre choix. Le séjour au club Vacancier 3* à Carqueiranne base chambre double ou twin. La pension complète du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 6. Vin à discrétion aux repas. La fourniture de draps et serviettes de toilette. Le ménage quotidien du logement. Les excursions mentionnées au programme. La fourniture d'une pochette de voyage et une documentation touristique succincte. La Garantie 100 % sérénité couvrant l'assistance, l'assurance annulation, l'interruption du séjour et le rapatriement.

PRESTATIONS NON INCLUSES

Le supplément chambre individuelle : 95 €/personne/séjour. Les dépenses personnelles et les prestations non mentionnées ci-dessus.

« Carqueiranne et la Côte Provençale » du 12 au 17 octobre 2020

A retourné complété et signé à

Marc METZEN

9 impasse de la Baronète 57070 METZ - Tél.06 32 05 00 54 et marcmetzen@orange.fr

PARTICIPANT(S)

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| Participant 1 | Participant 2 |
| Adresse | Adresse |
| | |
| CP Ville | CP Ville |
| | |
| N° Tél fixe | N° Tél fixe |
| N° Tél portable | N° Tél portable |
| Email | Email |

**s'inscrit / s'inscrivent au voyage « Carqueiranne et la Côte Provençale »
prévu du 12 au 17 octobre 2020 au prix de 605 € par personne
et joint / joignent un premier acompte de 150 euros / personne**

(cf modalités de règlement ci-dessous).

VOTRE CHOIX DE CHAMBRE

- Double** (1 lit commun)
- Individuelle** (+95€ / personne / séjour - en nombre limité et sous réserve de disponibilité)
- Twin** (2 lits séparés) - Indiquer le nom de la personne qui partage votre chambre

OPTION Navette Lor'Air services à domicile **oui** **non**

Participant 1 Adresse de ramassage le jour du départ (si différente de l'adresse déclarée ci-dessus)

..... Tél. portable :

Participant 2 Adresse de ramassage le jour du départ (si différente de l'adresse déclarée ci-dessus)

..... Tél. portable :

MODALITÉS DE RÉGLEMENT

- 150 € par personne à l'inscription
- Solde pour le 10 août 2020

**Date et
Signature :**

- Chèque libellé à l'ordre d'Euro Moselle Loisirs
- Carte bancaire : par téléphone au 03 82 59 31 10

Beauj'Expo

Le Beaujolais nouveau a été dignement fêté et célébré par les membres de l'Arcal présents à la salle des Fêtes d'Augny, ce mardi 26 novembre. Outre la succulente "Assiette Lorraine" préparée par le traiteur Chamagne et accompagnée d'un nouveau cru des plus agréables, les 140 convives ont pu découvrir la créativité de 17 Arcaliens talentueux. Dans le domaine de la sculpture, du dessin, de la peinture, du travail à l'aiguille, de l'icône, de la décoration sur céramique, de la photo, du recyclage d'objets, de la poésie, ... et même de la pâtisserie, nos artistes ont dévoilé quelques facettes de leur savoir-faire.



La chorale Arcalienne dirigée par Lucille nous a "régalés" avec un concert spécial sur le thème "La France en chansons", mis en vidéo par l'ami Didier.

A souligner la présence de Dorine, 2^{ème} dauphine de Miss Beauté qui a ouvert le bal avec Jean, notre délégué local de l'Arcal.



Un petit mot encore pour remercier tous les bénévoles qui ont contribué à la mise en place... et à la réussite de cette agréable journée.

Bravo également à la chorale et à nos artistes !



*Visite mine de fer à Neufchef
le 19/10/2019*

*Balade à Courcelles-Chaussy
le 21/10/2019*



*Voyage en Catalogne
du 11 au 16/11/2019*

MARCHES DU 1^{er} TRIMESTRE 2020

| Date et heure | Rendez-vous | Lieu de la marche | Distance Difficulté | Resp. |
|---|--|--|------------------------|-------|
| 06/01 à 14h00 | NOVEANT église | vers la croix St Clément | 8 km | RD |
| 13/01 à 14h00 | METZ-MAGNY église | vers Marly | 8 km, facile | JH |
| 20/01 à 14h00 | NORROY LE VENEUR salle polyvalente Albert Bourson | sur le coteau | 8 km | PJ |
| 27/01 à 14h00 | LA MAXE salle polyvalente (église) | | 8 km, facile | ED |
| 03/02 à 14h00 | VAUX salle des fêtes | Jussy par l'IME | 8 km | RO |
| 10/02 à 14h00 | METZ DEVANT LES PONTS église rue Nicolas Jung | vers les côtes ou suivant météo | 8 km | DR |
| 17/02 à 14h00 | METZ Patinoire | vers Bellecroix | 8 km, facile | JH |
| 24/02 à 14h00 | NOVÉANT église | Arnaville, col de Rudemont, Moselle | 8 km | JPA |
| 02/03 à 14h00 | CHATEL ST GERMAIN parking des Fourrières (proche mairie) | vers Lessy et Scy-Chazelles | 8 km | PJ |
| 12/03 à 14h15 Attention jeudi | METZ piscine rue Lothaire | Fort Queuleu REPAS POSSIBLE voir page 17 | 8 km | RO |
| 16/03 à 14h00 | METZ patinoire | centre ville extérieur | 8 km | JH |
| 23/03 à 14h00 | MOULINS-LÈS-METZ parking rue des moulins (Château Fabert) | visite DOMITYS et goûter possibles voir page 18 | 8 km | RO |
| 30/03 à 14h00 | METZ route de Woippy Auchan | suivant météo | 8 km, facile | DR |



Pour tous renseignements, s'adresser à :

Jean-Pierre ARNOULD (JPA)

06 41 57 17 61

Rémy DELVAT (RD)

07 87 09 06 77

Evelyne DRAKE (ED)

06 70 56 25 09

Jean HEISCHLING (JH)

06 49 74 13 52

Philippe JULIARD (PJ)

09 82 46 32 20 ou 06 19 63 50 66

Robert OUDEVILLE (RO)

03 87 80 51 23 ou 06 67 35 37 99

Didier RETTER (DR)

06 81 64 40 95



Vous êtes retraité(e) ou pré-retraité(e), du secteur privé, public ou libéral...

Récemment installé(e) ou revenu(e) en Lorraine, vous voudriez vivre une retraite active et conviviale...

**Alors,
faites comme nous
REJOIGNEZ
L'ARCAL**



Arcaliens à Ste Maxime nov. 2018

COMPOSITION DU COMITÉ ACTUEL

Délégué : Jean BOUCHER (JB)

10 rue Marguerite Puhl Demange 57000 METZ - Tél. 03 87 76 09 01 ou 06 87 20 11 71

Délégué Adjoint : Jean-Marie MICHALIK (JMM)

61 rue Principale 57220 VARIZE - Tél. 09 64 11 44 59 ou 07 50 95 09 30

Secrétaire : Clémentine De SAINT FELIX (CSF)

70 rue des Loges 57000 METZ - Tél. 03 87 66 57 03

Secrétaire adjoint : Didier RETTER (DR)

34 route de Woippy 57050 METZ - Tél. 06 81 64 40 95

Trésorier : Roger ROSTOUCHER (RoR)

69 rue du G^a de Gaulle 57050 LONGEVILLE-LES-METZ - Tél. 03 87 31 36 46

Trésorière Adj. : Michelle OUDEVILLE (MO)

3 allée du front St Vincent 57000 METZ - Tél. 03 87 80 51 23

Membres :

Eliane ALBERICO (EA)

71 route de Plappeville 57050 METZ

Tél. 06 89 30 00 88

Anne-Marie DEGUELDRE (AMD)

5 rue Villaupré 57530 OGY MONTROY-FLANVILLE

Tél. 03 87 64 52 19 ou 06 89 13 44 40

Jacques DENGEL (JD)

1 rue des Mirabelles 57050 PLAPPEVILLE

Tél. 06 81 90 76 50

Evelyne DRAKE (ED)

140 avenue des Deux Fontaines 57050 METZ

Tél. 03 87 31 06 32 ou 06 70 56 25 09

Marie-Françoise FRANÇOIS (MFF)

3 rue des Couvents 57950 MONTIGNY-LES-METZ

Tél. 06 62 30 65 90 ou 09 82 20 26 56

Marie-Claude HAZEMANN (MCH)

11 rue du Soufflier 57070 METZ

Tél. 06 08 31 63 10 ou 03 87 37 33 34

Jean HEISCHLING (JH)

10 rue des Engagés Volontaires 57000 METZ

Tél. 06 49 74 13 52

Elizabeth JODIN (EJ)

9 rue des Roses 57000 METZ

Tél. 03 87 38 93 90 ou 06 83 55 99 42

Madeleine MASSON (MMA)

21 rue des Roses 57685 AUGNY

Tél. 06 08 60 72 03 ou 03 87 38 32 70

Bernadette & Marc METZEN (BM ou MMe)

9 impasse de la Baronète 57070 METZ

Tél. 03 87 74 57 91 ou 06 32 05 00 54

Robert OUDEVILLE (RO)

3 allée du front St Vincent 57000 METZ

Tél. 03 87 80 51 23 ou 06 67 35 37 99

PROGRAMME RECAPITULATIF DU 1^{er} TRIMESTRE 2020

| page | DATE | INFO | ACTIVITÉ | LIEU + HEURE | CONTACT |
|-------|------------------------------------|------|---------------------------------------|---|---------|
| 7 | 1 ^{er} jeudi du mois | | Repas des anciens | Brasserie ABC à 11h50 | MMA |
| 7 | mercredi 10h30-12h | HVS* | Chorale | Salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz | CSF |
| 8 | jeudis après-midi | HVS* | Jeux de société et jeux de cartes | Centre Culturel Marc Sangnier à Montigny-lès-Metz 14h-17h | MMe |
| 8 | vendredi rdv à 9h30 | HVS* | Atelier Mémoire | Salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz | RO |
| 8 | jeudi 10h-12h | HVS* | Généalogie | Centre Culturel Marc Sangnier | MD |
| 9 | cf dates programme | HVS* | Gym douce, Tai-chi, Qi Gong | Salle du Dojo Montignien 14h-15h30 | RO |
| 9 | cf dates programme | | Piscine | Centre nautique de Montigny-lès-Metz | JH |
| 10 | mardi 14h-17h | HVS* | Cours d'informatique Perfectionnement | Centre socio-culturel Rochambeau | DR |
| 10 | vendredi 9h-11h | HVS* | Cours d'informatique Débutants | | AMR |
| 11 | cf dates programme | HVS* | Cours d'informatique Apple | Salle BPL Metz Cathédrale | JB |
| 11 | jeudi 9h30-11h | HVS* | Cours d'Anglais gr.1 | Salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz | EJ |
| | mardi 8h30-10h00 | | Cours d'Anglais gr.2 | | EJ |
| | mardi 10h15-11h45 | | Cours d'Anglais gr.3 | | EJ |
| | mercredi 9h30-11h | | Cours d'Anglais confirmés gr.4 | | ED |
| 12 | mercredi 15h45 (cf date programme) | | Club de lecture | Salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz | MO |
| 12 | mardi 10h-11h30 | | Cours d'Allemand confirmés | Salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz | EDu |
| 13+26 | les lundis après-midi | | Marches | cf calendrier page 26 | RO |
| 13 | jeudi rdv 14h | | Balades douces senior | envoyer adresse e-mail ou n° tél. | JD |
| 13 | téléchargeable site Web | HVS* | Sophrologie | Salle associative de la piscine de Montigny-lès-Metz | DR |

* HVS = Hors Vacances scolaires

| page | DATE | INSCRIP. avt le | SORTIE OU SÉJOUR | RDV (LIEU + heure) | CONTACT |
|-------|-------------|-----------------|------------------------------------|---|---------|
| 16 | 21/01 | au + tôt | GALETTE ET VOEUX | 14h Salle des Fêtes - Augny | JB |
| 15 | 28/01 | 21/01 | BOWLING | 15h Kinebowl - St Julien-lès-Metz | RO |
| 16 | 30/01 | au + tôt | VISITE DU PRIAM À METZ | 14h45 Parking du PRIAM - Metz | EA |
| 17 | 13/02 | au + tôt | MUSÉE DE LA COUR D'OR | 14h15 Office de tourisme - Metz | MCH |
| 17 | 12/03 | 03/02 | REPAS AVANT MARCHÉ | 12h Salle du restaurant Lycée Professionnel Alain Fournier - Metz | RO |
| 15 | 19/03 | 12/03 | BOWLING | 15h Kinebowl - St Julien-lès-Metz | RO |
| 18 | 23/03 | 12/03 | GOÛTER ET VISITE RÉG. LA BELLAMIRE | 28 r. des meuniers - Moulins-lès-Metz | RO |
| 19 | 31/03 | 28/02 | RÉU. ANNUELLE DE LA DÉLÉG. METZ | 9h30 Salle des Fêtes - Augny | JB |
| | 25/04 | | ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ARCAL | Kirrwiller | JB |
| | AVRIL | | JOURNÉE AU PAYS DES 3 FRONTIÈRES | | |
| | MAI | | HISTOIRES À LIRE DEBOUT | Théâtre de Rozérieulles | MMA |
| 20 | 05-12/06 | | NORVÈGE DES FJORDS | | MMe |
| 20 | 27/06-03/07 | | SÉJOUR "RANDOS" DANS LE JURA | | RO |
| 20-23 | 12-17/10 | au + tôt | CARQUEIRANNE ET LA CÔTE PROVENÇALE | | MMe |
| | 9-14/11 | | CHARMES DE LA TOSCANE | | MMe |

Conception graphique et Impression : Co.J.Fa. Metz - tél. 03 87 69 04 90 info@cojfa.net