



NOUVEAUTÉ

Vous avez dit **NOUVEAUTÉ** ?

Rendez-vous en bas de page...

.....on vous explique tout.

Dans un contexte difficile, nous avons voulu faire le pari du dynamisme retrouvé, et continuer à vous proposer une variété d'activités et d'animations. Toutefois, en ce début de semestre, les taux de participation ne sont guère encourageants et nous conduisent déjà à procéder à des annulations.

Nous comptons sur vous pour continuer à faire vivre notre Club.

N'oubliez pas le programme

Reprise de l'atelier Chant : Jeudi 29 septembre Rendez-vous jeudi 29/09 à 14h salle Hibiscus à Molière. **Gratuit !**

Anciens choristes, nouveaux adeptes, chanteurs amateurs... Michel vous accueillera pour bâtir, avec vous, ce nouvel Atelier.

Rallye du vieux Montluçon : Samedi 1^{er} octobre (Animation Alain Gourbet)

Découverte du vieux Montluçon sous forme ludique pour passer un agréable moment dans une ambiance conviviale.

RV Place de l'Office de Tourisme à 16h30 - Participation au chapeau.

19h : apéritif et dîner au restaurant «A Damas» - Payement sur place. On peut participer seulement au repas, et pour ceux qui auraient peur du noir on pourra vous raccompagner.

Stretching : Lundi 3 octobre à 17h salle Boris Vian (Animation Véronique Galerne) – Animation bonus - Gratuite

Après la Gym, Véronique vous propose une séance bénéfique, voire indispensable, à la récupération des muscles et du mental.

Marche du vendredi : RDV à 9h, à l'aire de stationnement du bois de Languistre sur la commune de Lavault sainte Anne. Contact : *Michelle Chanéac au 06 83 55 17 38.*

Conférence : Vendredi 7/10 – à 15h salle Robert Lebourg

Les visites officielles des Chefs d'Etat à Montluçon, de Napoléon III à François Mitterrand (*Jean Paul Perrin*)

Pensez à vous inscrire :

Sortie champignons : Mercredi 5 octobre - On peut encore s'inscrire mais il faut faire vite !

NB. La visite de la tonnellerie ne sera pas possible le 5/10. Elle sera reprogrammée à une date ultérieure. Après le restaurant, une autre visite vous sera proposée.

La pousse d'automne n'est pas encore là, mais il reste 8 jours... On croise les doigts ! Au pire nous activerons le plan B.

Le lieu de RV sera précisé par mail début de semaine prochaine. *Possibilité de se joindre au groupe pour le déjeuner.*

Inscriptions auprès de Pierrette Nicolas (06 20 87 57 69) 10, rue du petit moulin 03410 - Prémilhat

Joindre un chèque de **23 €/p** à l'ordre de ARE2M **avant le 1/10 dernier délai.**

Atelier informatique : «La sécurité numérique» Jeudi 6/10 salle Orchidée à Molière

Un thème au cœur de l'actualité. Atelier proposé par Michaël Vernaudo – Gratuit.

Nombre de places limité.

Inscriptions : Tel Daniel 06 60 85 33 17

Sortie à Montvicq : Mercredi 12/10 à 15h Visite de la vinaigrierie des Carrières

- Visite commentée gratuite.

RV : 14h Parking des Ilets – **Inscriptions :** Tel Daniel 06 60 85 33 17

La vinaigrierie de la Carrière prépare ses vinaigres à partir des fruits récoltés dans ses propres vergers.

La Pomone du Bourbonnais : un assemblage d'eau de vie de pommes et de jus de pommes sans sucre ajouté est un apéritif (18°) à déguster frais. Les eaux de vie de pommes aux plantes (33°) se dégustent fraîches avec des glaçons.

Sortie à Nevers : Mercredi 19 octobre (sortie en bus)

RV 8h au Parking des Ilets

10h à 12h : visite guidée de la cathédrale et du Palais Ducal

12h – 14h30 Repas au restaurant

Salade de saucisse de Morteau et salade ou -Terrine de bœuf aux noisettes et salade de jeunes pousses

Escalope de veau, gratin dauphinois et sauce aux champignons du moment

ou Pavé de saumon de Norvège poêlé, risotto crémeux et sauce beurre blanc

Moelleux au chocolat et glace vanille ou - Vacherin d'ananas et sorbet mangue

15h – 17h30 Visite du musée de la faïence et du couvent

Retour à Montluçon vers 20h **Prix : 55 €** (65€ pour les invités)

Inscriptions auprès de Aline Jamot – 10, rue des charmes 03410 – Saint-Victor **avant**

le 2/10/2022

Joindre un chèque de 55 € ou (65 €)/p à l'ordre de ARE2M.

Attention si moins de 25 participants la sortie sera annulée.

Ateliers :

Pour les différents ateliers, les inscriptions se feront sur place aux jours et heures indiqués.

Toutefois pour les ateliers ci-après une pré-inscription est nécessaire :
Tel Daniel Dumontet 06 60 85 33 17

Atelier mémoire : 2° Mardi du mois de 14h à 16h. – Début le 11 octobre. En fonction du nombre d'inscrits nous ferons un 2° groupe si nécessaire.

Atelier de conversation en Anglais : Lundi de 14h30 à 15h30 Atelier payant (Tarif en fonction du nombre de participants) - Nombre de places limité – Début après les vacances de Toussaint.

Atelier sophrologie : Lundi à 17h à Boris Vian (après la gym) –
Animation Ludovic Chemineau - Atelier payant (Tarif en fonction du nombre de participants environ 8€/séance) - Début après les vacances de Toussaint.

Attention : Faute d'un nombre de participants suffisant, les ateliers concernés seront supprimés.

Jeux de société : *Faute de participants, cette activité sera supprimée de notre programme*

NOUVEAUTÉ

Guitariste émérite, notre ami Michel Ponce maîtrise également l'outil informatique.

Inspiré par la rubrique "Je cherche / je donne" de la semaine du Club il a construit un outil permettant de favoriser les échanges entre adhérents. Ce nouveau site spécifique Montluçon, se veut un complément du site départemental avec une partie "Membres" qui ne pourra être accessible qu'aux adhérents Montluçonnais".

Le projet a été validé par le Président Bellanger, il peut donc devenir opérationnel dès maintenant.

Pour découvrir et vous approprier ce nouvel espace, il suffit d'aller dans la barre de recherche de votre navigateur et de taper :

<https://www.css03100.fr>

Bonne découverte, et à bientôt pour de nouvelles informations.

A bientôt...

Prenez soin vous, et restez prudents...

Mais continuez à vivre !

Daniel Dumontet (06 60 85 33 17)

Pierrette Nicolas (06 20 87 57 69)

Marie Madeleine Calmels (06 87 48 97 03)

Michelle Chanéac (06 83 55 17 38)

Aline Jamot (06 84 98 08 64)

Danielle Dubreuil (04 70 29 61 74)

Club Santé Seniors M.G.E.N. 03
Antenne de Montluçon