

INFOLETTRE N° 1 - Exercice 2022/2023 – Novembre 2022

En fonction des dernières directives sanitaires, merci d'appliquer les mesures barrières !

Jeudi 10 novembre : 14h précises au cinéma GAUMONT (rue des Alpes-Valenciennes-station tram VOSGES) : **assemblée générale ordinaire** annuelle. Au programme : bilan de l'exercice 21/22 écoulé, projet 22/23, bilan comptable, questions diverses... **Important**: plusieurs membres du conseil d'administration arriveront au terme de leur mandat statutaire maximum de 9 ans (3 fois 3 ans) en juin 2023. Dans cette perspective, **appel à candidatures** dès maintenant de manière à préparer l'avenir en douceur tout au long de l'exercice actuel. En projet, l'avancée de la prochaine assemblée générale extraordinaire – du fait du changement de **président** et de **vice-président** - en mai 2023, quitte à présenter les comptes de l'exercice écoulé en septembre prochain.

15h : conférence mensuelle d'**Olivier POSTEL-VINAY**, fondateur et directeur de la revue BOOKS sur « **SAPIENS & LE CLIMAT** ». Un éclairage historique en rupture avec le catastrophisme ambiant, les bouleversements climatiques n'ayant jamais cessé de bouleverser l'humanité, du berceau africain jusqu'à maintenant...



Semaines futures, reprise des différentes activités : **la marche** le lundi matin (lundi 7 novembre précisément 14h Place Vaillant-Couturier -Fresnes/Escaut) ; **le qi gong** le mardi matin; **les étirements/stretching** le mercredi matin; **l'hatha yoga** le jeudi matin.

Informations détaillées (horaire, lieu, jours, conditions...), voir la fiche d'information ad hoc et/ou le site internet **utl valenciennes**.

Ateliers:

Conversation anglaise au restaurant le vendredi 4 novembre à 19h30 puis le vendredi 18 novembre à 14h30 à la Maison des Associations MDA- 84 rue du fbg de Paris- Valenciennes avec **Alice THOMIN** (tel 03.27.41.78.42. Courriel alice.thomin@free.fr. Voir fiche explicative et/ou site utl valenciennes

Sophrologie avec **Dorothée DERUELLE**, sophrologue diplômée. Module *sophrologie et cohérence cardiaque*, à la MDA, 5 séances le vendredi de 14h à 15h, entre le 25 novembre et le 6 janvier. Salle 4 001 à la Maison des Associations. Forfait 35 €. Apprendre au corps et au mental d'entrer dans un rythme calme et bienfaisant pour une libération. Contact **Gérard LUCAS** tel 06.60.34.37.40. Courriel colettegerard.lucas@wanadoo.fr

Connaissance des arts, avec **Pauline RAYMOND**, guide conférencière, vendredi 18 novembre, sous forme audio-visuelle à la MDA, gros plan sur une œuvre du Musée de Valenciennes (actuellement fermé pour travaux) :

« **ARISTEE PLEURANT LA PERTE DE SES ABEILLES** » d'**Ernest HIOLLE** plâtre de 1822. et le vendredi 9 décembre « **PAYSAGE D'HIVER** », huile sur bois XVII^e siècle de **Gysbrecht LYTENS**. Forfait pour l'année 55 €, chèque à l'ordre de UTL de Valenciennes



Contact **Jean-Luc POIRETTE**
tel 06.88.85.65.60.
Courriel poirettejeanluc@orange.fr



Sécurité Routière Seniors : *rajeunissez votre permis*, le mardi 29 novembre de 14h à 17h à la_MDA, ou connaître et s'adapter aux nouveautés du code de la route. Forfait 10 €, chèque à l'ordre de l'UTL de Valenciennes. Contact **Jacques FREVILLE** 06.74.07.41.08. Courriel fness50@aol.com



NOUVEAUTES AU PROGRAMME de l'UTL de VALENCIENNES :

Un Mardi de Novembre (date à fixer) : A l'instar du **Forum d'échanges** initié voici 3 ans par notre administrateur feu **Alain MASCLET**, le Centre Hospitalier de Valenciennes nous propose d'animer gracieusement des **ATELIERS DE DISCUSSIONS SENIORS** sur des thèmes tels que transport, habitat, technologies, santé, nutrition, nature, bien-être, activités sociales, physiques, culturelles, artistiques... Prochaine réunion d'échanges de 14h à 15h30 à l'UPHF/Les Tertiales. Inscription préalable - les groupes se limitant à une quinzaine de personnes - auprès de **Gérard LUCAS** 06.60.34.37.40. Courriel colettegerard@wanadoo.fr

Ciné Temps Libre, en partenariat avec le Ciné Club de Valenciennes Atmosphères: mardi 15 novembre au Gaumont à 14h, « ***Vous n'aurez pas ma haine*** ». Avec la carte UTL : entrée 7 €. Interface UTL/Ciné club de Valenciennes Atmosphères : **Brigitte DEVULDER** 06.33.84.96.49. Courriel bdevulder59@gmail.com

RAPPEL DES SORTIES (1 journée), escapades (plusieurs jours), voyages...

Inscriptions dès maintenant sachant que les chèques d'inscription ne seront mis en banque que lorsque nous serons sûrs du nombre de participants. Voir les fiches détaillées de chaque proposition version papier ou sur le site de l'UTL de Valenciennes.



NOEL EN PAYS de LOIRE : du mardi 13 au jeudi 15 décembre 2022, les châteaux de Chenonceaux, Amboise, Chinon, Loches... décorés pour les fêtes de Noël, visites avec guide, une façon particulière de finir l'année. Forfait tout compris 485 €. Contact Régis BOULANT 06.70.64.11.56. Courriel regis.boulant@gmail.com

Une JOURNEE A VERSAILLES: jeudi 16 mars 2023.

Sur les pas de Louis XIV... Forfait 105 €. Contact Isabelle ROUSSEL 06.48.30.24.02. Courriel rousseau.isa@sfr.fr



Circuit CHYPRE SANS FRONTIERES : du samedi 1 au samedi

8 avril 2023. A la découverte d'un pays méconnu de l'Union Européenne. Visites de Larnaca et Nicosie, Kerinia, Trodos... Forfait tout compris 1592 € Contact Régis BOULANT 06.70.64.11.56. Courriel regis.boulant@gmail.com



..sans oublier les projets en cours, inscriptions dès maintenant...

...Gros plan sur les quartiers de Valenciennes, les lundis 27 mars 2023 (Sous-Préfecture), 22 mai (place Froissart), 26 juin (place d'Armes) à 14h30 précises rendez-vous directement sur place, participation de 2€ par personne et par visite, avec Christine YACKS 03.27.42.17.68.

....Journée à Paris avec le Musée Grévin et Montmartre : sortie le jeudi 11 mai 2023, forfait 125 €, Contact Isabelle ROUSSEL 06.48.30.24.02. Courriel rousseau.isa@sfr.fr ...

...A la découverte de la Bavière, voyage du samedi 3 au samedi 10 juin 2023, forfait 1547 € Contact Francis JOLAIN- 06.82.74.53.31. Courriel francis.jolain@orange.fr