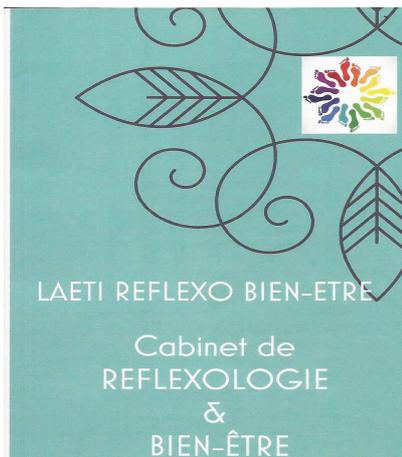


**PROGRAMME D'ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE CLUB DES AÎNÉS DES 3 CLOCHERS**  
**AU 1ER SEMESTRE 2023**

**RÉFLEXOLOGIE PAR LAETITIA LE JEUDI 2 FÉVRIER DE 14H0 À 16H0 – SALLE GUYOR**



**Présentation-initiation à la réflexologie par Laetitia, cabinet LAETI REFLEXO BIEN-ETRE à Burlats,** avec démonstrations de différentes techniques de massages.

Lâcher-prise, soulagement des tensions physiques ou nerveuses, amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, accompagnement à la perte de poids ; venez découvrir des manières douces d'améliorer votre bien-être.

**Tarif : offert par Laetitia et le club**

Des tarifs préférentiels seront proposés aux adhérents pour les soins et massages pratiqués au cabinet à Burlats.

**Inscription avant le 31 JANVIER** auprès d'Elisabeth, secrétaire du club,  
tél : 06 72 07 91 32 ou mail : [gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com](mailto:gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com)

\*\*\*\*\*

**LOTO INTERNE DU CLUB DES AÎNÉS LE JEUDI 9 FÉVRIER À 14H3 – SALLE GUYOR**



**Loto interne du club des aînés le jeudi 9 février à 14h30**

Les membres de l'association sont conviés à venir partager un bon moment de convivialité lors du petit loto organisé le jeudi 9 février, à 14h30, à la salle polyvalente de Guyor au profit des adhérents.

8 doubles quines - 2 doubles cartons pleins.

Prix : 6 € les 4 cartons - 1 € le carton supplémentaire.

Goûter offert. VENEZ NOMBREUX !

\*\*\*\*\*

**VISITE DES ATELIERS MISSÈGLE LE JEUDI 2 MARS DE 14H3 À 15H3 – LAFONTASSE**

Belle entreprise tarnaise, Missègle défend le made in France et un savoir-faire traditionnel et artisanal du travail du textile sans toutefois délaisser les dernières technologies, utilisées pour avancer toujours plus loin dans la maîtrise de la confection. C'est ainsi que Missègle tricote le plus beau pull en laine.



Missègle est l'un des trois derniers ateliers en France à pratiquer le remaillage à la main pour la fabrication des pulls et chaussettes. Cette technique très particulière consiste à fabriquer, à la main, une maille entre les mailles du vêtement. Il est ainsi fermé sans couture et sans surépaisseur : le confort est sans égal.

Nous sommes heureux de vous recevoir pour une visite de notre atelier. Il y a tant à découvrir !

Venez toucher du doigt la douceur de la laine mohair, du mérinos, du yack ou de l'alpaga...et assistez à leur transformation en chaussettes, en bonnets ou en pulls ! Vous pourrez voir nos couturières à l'œuvre et découvrir le savoir-faire historique et presque disparu du remaillage à la main.



Nous vous emmènerons au cœur de l'atelier, où se côtoient les plus anciens métiers à tricoter et les machines de dernières générations. Une heure de visite, c'est un peu d'histoire, beaucoup de sourires et des tonnes de douceur !

**Tarif : Visite offerte par le club – 15 participants minimum. Covoiturage à partir de Guyor. Petit goûter à la salle de Guyor au retour.**

**Inscription avant le 1<sup>er</sup> MARS** auprès d'Elisabeth, secrétaire du club , 06 72 07 91 32 ou mail : [gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com](mailto:gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com)

## **VISITE LABORATOIRES FABRE LE JEUDI 2 AVRIL À 8H15 – SOUAL**

### **Visite des laboratoires Fabre + déjeuner restaurant ou pique-nique + marche étangs Dicos**



**Pierre Fabre**

Pour la première fois, Pierre Fabre vous donne la possibilité de pénétrer dans ses coulisses et de mieux comprendre les missions, le fonctionnement et les métiers de l'entreprise sud tarnaise.

La visite immersive, guidée et commentée en français se terminera à 12h30 et vous dévoilera 2 sites emblématiques :

#### **• Le Conservatoire Botanique de Cambounet sur le Sor**

Vous découvrirez, lors de la visite des serres, les engagements socio/éco-responsables du Groupe dans un lieu d'exception, dédié à la recherche, la sauvegarde et la conservation des plantes : plus de 900 espèces végétales, dont 285 espèces protégées, y sont aujourd'hui représentées.

#### **• L'Unité de production de Soual**

Plongez au cœur du site industriel historique du Groupe Pierre Fabre, aujourd'hui une usine à la pointe de la technologie dédiée à la fabrication et au conditionnement de l'ensemble des marques dermo-cosmétiques du Groupe (Avène, Ducray, A-Derma, Klorane et René Furterer). Vous serez immergés au cœur d'une ligne de production, dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité.

Pour améliorer la visite et assurer votre sécurité, vous serez équipés sur place d'un casque audio et d'une tenue adaptée : chaussures de sécurité, charlotte...

Parcours total de **3 Km à pied** donc prévoir un équipement adapté :

**Pantalon et chaussures de marche obligatoires - Equipement de pluie - Pas de bijoux - Carte d'identité obligatoire. Fournir pointure chaussures à la réservation. 15 personnes maximum.**

**Tarif : 10 € par personne.**

Visite suivie d'un **déjeuner** dans un restaurant à Soual (compter 15 à 20 € par personne) ou d'un pique-nique (suivant la météo). Après-midi : **marche digestive** autour des étangs de la Réserve Naturelle Régionale (DICOSA).

**Réservation obligatoire auprès d'Elisabeth avant le 20 MARS avec règlement de 10 € à la réservation (chèque à l'ordre club des aînés des 3 clochers). Préciser : nom, prénom des participants. Eventuellement nombre de places disponibles dans le véhicule pour un covoiturage à partir de Guyor. Elisabeth Maraval 2 hameau la Clédelle 81260 le bez tél : 06 72 07 91 32 - mail : [gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com](mailto:gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com)**

\*\*\*\*\*

## **JOURNÉE ARTS DU CHOCOLAT ET JARDIN DES MARTELS LE JEUDI 25 MAI - LISLE SUR TARN - GIROUSSENS**

Au programme : détente, sérénité et « plaisir des yeux ». Un moment d'exception dans ce coin de Paradis : un parc floral de 35000 m2 abritant plus de 2500 variétés de plantes et classé parmi les 10 plus beaux jardins de France. Agrémenté d'une mini ferme, d'un labyrinthe pour la joie des plus grands comme des plus petits.

Arrivée du groupe à Lisle Sur Tarn en début de matinée (covoiturage).

**10h00 Accueil au musée des Arts du chocolat**, pour une visite commentée du site pendant laquelle votre guide vous transmettra les secrets de fabrication du chocolat, la culture du cacao, les gestes et le savoir-faire des maîtres chocolatiers. Ainsi, sélection des fèves, assemblage, torréfaction, concassage ... n'auront plus de secrets pour vous.



Découvrez un véritable musée de sculptures en chocolat, parmi lesquelles vous reconnaîtrez la cathédrale d'Albi, la fontaine du village...et d'autres figures connues. Vous déambulez, explorez, humez ... sur les trois niveaux de cette belle et noble bâtisse harmonieusement aménagée. Vos sens en éveil, il est temps de **déguster**, d'apprécier les subtilités aromatiques, de ressentir le goût de l'excellence, d'offrir à votre palais des sensations gustatives d'exception.

#### **12h00 - Départ vers Giroussens, déjeuner dans un restaurant du village avec sa vue panoramique.**

Exemple de menu : salade paysanne, poitrine de porc farcie - poêlée de légumes de saison, crème caramel et croquant de Giroussens, vin de Gaillac et café.

**14h30 - Départ pour la visite libre des Jardins des Martels.** Dépaysement garanti dans ce jardin remarquable cocooné par sa super Team Lionel et Fred qui ne manquent ni d'idées, ni de talent et d'imagination débordante !!! Ce parc floral à l'anglaise d'inspiration asiatique vous séduira tant par sa diversité que par sa créativité. Vous pourrez en fonction des saisons recueillir mille conseils pour votre jardin et vos plantations et faire votre petit marché si vous le souhaitez.



**Tarif : Base 15/20 personnes 42.50€ / personne – Visite annulée si moins de 15 personnes.**

**Réservation obligatoire auprès d'Elisabeth avant le 25 AVRIL avec règlement à la réservation (chèque à l'ordre club des aînés des 3 clochers). Préciser : nom, prénom des participants. Eventuellement nombre de places disponibles dans le véhicule pour un covoiturage à partir de Guyor. Elisabeth Maraval 2 hameau La Clédelle 81260 Le Bez Tél : 06 72 07 91 32 - Mail : [gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com](mailto:gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com)**

## **ENTRETIEN DES CHEMINS DE RANDONNÉES DE LA COMMUNE DU BEZ LE MARDI 16 MAI**

Comme l'année dernière, il sera proposé aux randonneurs volontaires une matinée de « débroussaillage » de quelques portions de chemins de randonnées de la commune du Bez. La contribution des bénévoles à l'entretien des chemins est en effet essentielle pour préserver la richesse et la diversité des circuits que nous offre notre beau pays.

Après l'effort le réconfort : pique-nique (repas tiré du sac) en commun à la salle de Guyor. Ambiance garantie !

**Les modalités de l'activité ainsi les outils nécessaires seront précisés en temps utiles. Les volontaires sont d'ores et déjà invités à s'inscrire sur le bulletin de propositions d'activités.**

\*\*\*\*\*

### **RÉVISION CODE DE LA ROUTE**

Séance de révision du code de la route proposée en partenariat avec La Prévention Routière/ Groupama.



**Tarif : gratuit**, offert par Groupama - 15 personnes minimum

Durée : 2 heures environ

Vous réviserez de manière concrète des subtilités du Code de la route et examinerez l'évolution des règles ; nous avons tous besoin d'une petite remise à

niveau !

### **FORMATION CODE DE LA ROUTE – CONDUITE » D'UNE JOURNÉE**

Cette formation est également proposée en partenariat avec La Prévention Routière et Groupama. Elle comprend une partie de révision du code de la route, une partie sur les divers risques liés à l'alcool, la prise de médicaments, les réflexes, la vue, l'audition. Pour finir, des moniteurs d'auto école évalueront votre conduite.

24 stagiaires maximum – Formation gratuite – Durée : la journée - Manière ludique de tester son niveau et les effets néfastes de certaines substances sur la conduite. – Sans aucune conséquence 😊 votre permis.



**Les personnes intéressées par l'une ou l'autre, ou les deux activités, se feront connaître auprès d'Elisabeth par tél ou mail avant le 28 février 2023. Les dates seront précisées ultérieurement en fonction du nombre d'inscriptions. Tél : 06 72 07 91 32 - [gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com](mailto:gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com)**

\*\*\*\*\*

## **REPAS DE FIN D'ANNÉE SCOLAIRE DU CLUB DES AÎNÉS DES 3 CLOCHERS LE JEUDI 22 JUIN- SALLE POLYVALENTE DE GUYOR (MODALITÉS PRÉCISÉES EN TEMPS UTILES)**



**VACANCES**  
*à compter du 6 juillet*



**Reprise des activités « randonnées » le mardi 12 septembre  
et les « après-midi jeux » le jeudi 7 septembre.**

Des ateliers « décorations de Noël » pour l'embellissement des espaces publics de la commune du Bez seront organisés à partir de fin septembre. Pour ceux qui en ont la possibilité, merci de préparer des fournitures pour décorations extérieures (rondins de bois, planches palettes, etc.). Toutes les idées seront les bienvenues.

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS PROPOSÉ PAR LA FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE DU TARN DE  
GÉNÉRATIONS MOUVEMENT**

<b>ANIMATIONS</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATES</b>
Remue-Ménages	Brassac La Marquise	lundi 6 mars 2023
Belote	Lautrec	mercredi 5 avril 2023
Pétanque	Fréjairrolles	lundi 24 avril 2023
Journée de la marche	Rosières	mercredi 10 mai 2023
Journée de l'amitié	Lacaune	mardi 27 juin 2023
Belote	Lisle sur Tarn	mercredi 20 septembre 2023
Questions pour un champion	Servies	jeudi 28 septembre 2023
Finale Remue-Ménages	Labessière Candeil	jeudi 5 octobre 2023
Belote régionale	Castres – Hall 2000	Mardi 24 octobre 2023 <i>à confirmer</i>

Les modalités de chaque animation seront précisées aux adhérents dès que connues.

---

---

**VOYAGE ORGANISÉ PAR LA FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE  
DANS LE BORDELAIS ET ARCACHON DU 21 AU 23 SEPTEMBRE.**

*( Voir programme et tarif joints)*

*Échéance réservation-inscription pour le voyage :  
15 février 2023 avec acompte de 150 €  
à adresser à Mme Josette Valat*

## PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS DU CLUB DES AÎNÉS DES 3 CLOCHERS

Nom : .....

Prénom : .....

ACTIVITÉ	DATE	ECHÉANCE INSCRIPTION	INTÉRESSÉ (cocher si intéressé)	TARIF	NOMBRE PERSONNES
Réflexologie *	Jeudi 2 février	<b>Mardi 31 janvier</b>		Offert	
Visite Missègle <i>15 personnes min.</i>	Jeudi 23 mars	Mercredi 1er mars		Offert	
Laboratoires Fabre <i>15 personnes max.</i>	Jeudi 20 avril	Lundi 20 mars		10 € + restaurant	
Entretien chemins randonnées	Mardi 16 mai	Mardi 2 mai		/	
Arts du chocolat et jardin des Martels <i>15 personnes min.</i>	Jeudi 25 mai	Mardi 25 avril		42,5 €/pers	
Révision code de la route <i>15 personnes mini.</i>	A préciser	Mardi 28 février		Offert	
Journée code de la route + conduite <i>15 à 25 personnes</i>	A préciser	Mardi 28 février		Offert	

Bulletin à transmettre à la secrétaire du club Elisabeth :

Tél : 06 72 07 91 32 – Mail : [gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com](mailto:gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com) -2 hameau La Clédelle 81260 Le Bez

\* Pour la réflexologie, les délais étant très courts, s'inscrire directement auprès d'Elisabeth par tél ou mail avant le **31 janvier**.

## PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS DU CLUB DES AÎNÉS DES 3 CLOCHERS

Nom : .....

Prénom : .....

ACTIVITÉ	DATE	ECHÉANCE INSCRIPTION	INTÉRESSÉ (cocher si intéressé)	TARIF	NOMBRE PERSONNES
Réflexologie *	Jeudi 2 février	<b>Mardi 31 janvier</b>		Offert	
Visite Missègle <i>15 personnes min.</i>	Jeudi 23 mars	Mercredi 1er mars		Offert	
Laboratoires Fabre <i>15 personnes max.</i>	Jeudi 20 avril	Lundi 20 mars		10 € + restaurant	
Entretien chemins randonnées	Mardi 16 mai	Mardi 2 mai		/	
Arts du chocolat et jardin des Martels <i>15 personnes min.</i>	Jeudi 25 mai	Mardi 25 avril		42,5 €/pers	
Révision code de la route <i>15 personnes mini.</i>	A préciser	Mardi 28 février		Offert	
Journée code de la route + conduite <i>15 à 25 personnes</i>	A préciser	Mardi 28 février		Offert	

Bulletin à transmettre à la secrétaire du club Elisabeth :

Tél : 06 72 07 91 32 – Mail : [gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com](mailto:gen.mouvement.clubcommunelebez@gmail.com) -2 hameau La Clédelle 81260 Le Bez

\* Pour la réflexologie, les délais étant très courts, s'inscrire directement auprès d'Elisabeth par tél ou mail avant le **31 janvier**.