

ANIMATIONS LOISIRS SENIORS

Programme des activités

2018/2019

60 ans et + résidant à Limoges

Activités, mementos, rendez-vous mois par mois en un coup d'œil





SOMMAIRE

Le mot du maire p 3

Nos propositions

Clubs loisirs seniors p 4 - 5

Ateliers découverte p 6 - 8

Activités et modalités p 9

À chaque mois ses animations

Septembre p 10 - 11

Octobre p 11 - 14

Novembre p 15 - 17

Décembre p 17 - 19

Janvier p 20 - 21

Février p 22 - 24

Mars p 24 - 26

Avril p 27 - 29

Mai p 30 - 32

Juin p 32 - 34

Juillet p 35

DES COULEURS POUR VOUS GUIDER



ateliers



sorties
à la journée



autres animations



visites



projections



repas



Rendez-vous
culturels



spectacles

Le mot du maire



Vous avez été plus de 1 200 à adhérer au Service animations loisirs seniors pour la saison 2017-2018 afin de participer à ses nombreuses activités.

À l'occasion de la saison 2018-2019 qui débute le 10 septembre prochain avec l'ouverture des clubs, il vous est proposé une nouvelle programmation avec une offre de loisirs renouvelée, ainsi que toutes les conditions liées à l'adhésion au service et aux inscriptions pour chacune des activités afin de faciliter vos démarches.

La saison s'annonce à nouveau riche en activités et nouveautés avec trois nouveaux ateliers, Tai-chi, anglais et relaxation bien-être, afin de répondre aux attentes et envies de chacun.

Vous y retrouverez également des temps forts, des moments de convivialité, notamment à l'occasion des fêtes de fin d'année.

Il s'agit à nouveau cette saison de permettre à tous les seniors de la ville de Limoges qui le désirent d'être acteurs de leurs loisirs, mais également de lutter contre l'isolement.

Bonne saison 2018-2019 à toutes et à tous.

Émile Roger Lombertie
Maire de Limoges

ACTIONS SENIORS POUR LES ADHÉRENTS

Que vous choisissiez les activités dans les clubs, d'expérimenter les ateliers de découverte, de vous envoler avec les vendredis évasion, de participer à des tournois, ou que vous préféreriez les sorties thématiques... le service animations loisirs seniors a imaginé un programme qui vous étonnera, qui vous transportera mais surtout qui vous ressemble !

CONDITIONS D'ADHÉSION (sur justificatif de domicile)

- Être un retraité de 60 ans (ou plus)
- Résider sur la commune de Limoges

TARIFS SAISON 2018/2019

- 5 €/an pour les seniors non imposables, sur présentation du dernier avis non-imposition
- 15 €/an pour les autres seniors

LES CLUBS

Condition d'accès

Adhésion au service animations loisirs seniors

OUVERTURE	FERMETURE
en période scolaire du Lun. 10 SEPTEMBRE 2018 au Jeu. 25 JUILLET 2019 SAUF DU 3 AU 5 JUILLET	petites vacances scolaires et jours fériés

NB Les clubs des Arènes et Victor-Thuillat seront également ouverts du lundi 29 juillet au vendredi 30 août 2019

INSCRIPTIONS PAR RETOUR DE COURRIER

Centre communal d'action sociale [CCAS]
Pôle seniors - Animations loisirs seniors
Mairie de Limoges
6 rue Louis-Longequeue
87000 LIMOGES.

Ce programme est communiqué à titre indicatif,
le CCAS se réserve le droit de le modifier en cas d'impératifs.

CLUBS LOISIRS SENIORS

VICTOR-THUILLAT

67 rue Victor-Thuillat
05 55 79 84 70

LES ARÈNES

26 rue des Arènes
(entrée par le jardin d'Orsay)
05 55 33 38 08

PORTES-FERRÉES/ROMANET

48 rue Bernart-de-Ventadour
05 55 30 27 62

LE MAS-JAMBOST

Pavillon du Mas-Jambost
5 allée du Mal-Fayolle
05 55 50 06 20

LE SABLARD

33 rue de Feytiat
05 55 31 31 15

BEAUNE-les-MINES Mairie-annexe

154 avenue G-Guingouin
05 55 36 81 10

JEAN-MONTALAT

Foyer Jean-Montalat
15 avenue Jean-Montalat
05 55 35 66 05

LA BASTIDE

École René-Blanchot
24 rue Camille-Pissarro
05 55 37 27 27

LES COUTURES

12 rue Adrien-Pressemane
05 55 33 40 10

MARCEL-VARDELLE Centre social

31 rue Marcel-Vardelle
05 55 50 28 33

LE ROUSSILLON

231 boulevard de Vanteaux
05 55 01 91 89

LANDOUGE

Maison du Temps libre
222 rue du Mas-Loge
05 55 01 19 26

ARISTIDE-BRIAND

2 rue des Colombes
(face au parc relais)
05 55 38 35 57

Ouverture hors vacances scolaires	HORAIRES	ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS LES CLUBS DE LA VILLE
lundi, mardi, jeudi mercredi	14h - 18h 14h - 18h	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société DANSES animations autour de danses variées : salon, latines, modernes
lundi, mardi, mercredi, jeudi mercredi	14h - 18h 14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société TRICOT/COUTURE (mardi et jeudi) échanges autour de différentes techniques : tricot, couture, crochet, point de croix, patchwork... JEUX DE MÉMOIRE exercer sa mémoire & améliorer sa concentration en s'amusant
lundi, mardi, mercredi, jeudi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société CRÉATION MANUELLE la découverte de nouvelles techniques simples pour développer votre créativité et réaliser des objets
lundi, mercredi lundi, mercredi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société NOUVELLES TECHNOLOGIES apporter des réponses à vos questions sur le fonctionnement des téléphones portables, tablettes, ordinateurs et des différents logiciels utilisés
lundi, mercredi lundi, mercredi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société TRICOT ET CROCHET ici, les mailles sont au programme ! Débutantes ou déjà "professionnelles", venez "armées" de vos aiguilles, crochets
lundi, mercredi lundi, mercredi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société QUILLING créations réalisées en bandes de papier roulé (tableaux, objets...)
lundi, mercredi mercredi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société REMUE-MÉNINGES méthode ludique de mémorisation élaborée à partir d'exercices consistant à rassembler le plus grand nombre d'idées de la plus courante, à la plus inattendue ! Travailler sa mémoire tout en s'amusant.
lundi mercredi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société MANDALA expression artistique à base de coloriages, développe la créativité, la concentration, la connaissance de soi.
mardi jeudi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société NOUVELLES TECHNOLOGIES découvrez le fonctionnement des téléphones portables, tablettes, ordinateurs et des différents logiciels utilisés
mardi jeudi	14h - 18h 14h - 18h	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société DANSES animation autour de danses variées : salon, latines, modernes
mardi jeudi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société QUILLING créations réalisées en bandes de papier roulé (tableaux, objets...)
mardi jeudi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS jeux de cartes et de société MANDALA Expression artistique à base de coloriages. Développe la créativité, la concentration, la connaissance de soi
mardi, jeudi mardi, jeudi	14h - 18h 14h30 - 16h30	JEUX TRADITIONNELS REMUE-MÉNINGES cette méthode avec des jeux et des exercices de stimulation cérébrale consiste à rassembler le plus grand nombre d'idées de la plus courante, à la plus inattendue. Travailler sa mémoire tout en s'amusant.

LES ATELIERS DE DÉCOUVERTE

CONDITIONS D'ADHÉSION : ÊTRE ADHÉRENT AU SERVICE

Priorité est donnée aux adhérents n'ayant pas pu s'inscrire à l'atelier souhaité la saison précédente.

TARIFS SAISON 2018/2019

- **20 €/an par personne et par atelier**
Une fois la participation réglée, elle ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

ORGANISATION

- **2 séances d'essai avant l'inscription définitive**
- Règlement de la cotisation auprès de l'animatrice
- **Inscription à plusieurs ateliers en fonction du nombre de places disponibles.**
- Radiation si 3 absences consécutives non justifiées

OUVERTURE	FERMETURE
du Lun. 17 SEPTEMBRE 2018 au Ven. 21 JUIN 2019	vacances scolaires et jours fériés

INSCRIPTIONS PAR RETOUR DE COURRIER

**Centre communal d'action sociale [CCAS]
Pôle seniors - Animations loisirs seniors
Mairie de Limoges
6 rue Louis-Longueue
87000 LIMOGES**



Atelier chant Club loisirs seniors 2017

LIEU

Club loisirs seniors des Coutures
12 rue Adrien-Pressemane

Espace culturel du Mas-Jambost
salle polyvalente
11 allée Franchet-d'Esperey

**Club Loisirs seniors
Aristide-Briand**
2 rue des Colombes

**Club Loisirs seniors
des Portes-Ferrées/Romanet**
48 rue Bernart-de-Ventadour

**Club loisirs seniors
Victor-Thuillat**
67 rue Victor-Thuillat

**Club loisirs seniors
Victor-Thuillat**
67 rue Victor-Thuillat

**Club loisirs seniors
des Portes-Ferrées /Romanet**
48 rue Bernart-de-Ventadour

**Différents PARCOURS
sont proposés dans les espaces
verts de la ville de Limoges**
Planning fourni une fois
l'inscription validée.

Ouverture hors vacances scolaires	ATELIERS DE DÉCOUVERTE	VOS INTERVENANTS ET ANIMATEURS
<p>lundi & mardi 9h30 – 11h30</p> <p>Vendredi 14h30-16h30</p>	<p>INFORMATIQUE À travers des activités ludiques, cet atelier propose aux débutants de se familiariser avec l'outil informatique, internet et les différents logiciels de traitement de texte et d'images limité à 3 groupes de 8 pers.</p>	<p>Animateurs Dorinne Joyet et Moussa Niang</p>
<p>lundi 9h – 10h30</p>	<p>DANSES LATINO-AMÉRICAINES Venez-vous détendre et danser, sur différents rythmes sud-américains : chacha, salsa, reggaeton, bachata, merengue, cumbia... limité à 30 pers.</p>	<p>Intervenante Silvia Legros Utreras</p> <p>Animatrice Nacéra Khétil</p>
<p>lundi 9h30 – 11h30</p>	<p>DESSIN, PEINTURE, COULEUR Pour les débutants, apprendre à regarder et à retranscrire ce que l'on voit, par le dessin et la peinture, avec différents outils, crayon graphique, fusain, encre de chine, pastel, acrylique et sur des supports variés : carton, toile, plaque isorel, papier, journal... limité à 10 pers.</p>	<p>Intervenante Laetitia Mangeret</p> <p>Animatrice Marie-Line Fougère</p>
<p>lundi 9h30 – 11h30</p>	<p>IMPRO CRÉATIF Le scrapbooking est un loisir créatif consistant à introduire des photographies dans un décor pâte fimo froide, porcelaine froide : création de bijoux et divers objets, initiation au quilling (technique de décoration utilisant d'étroites bandelettes, ou frisures de papier, enroulées sur elles-mêmes et fixées sur un support ou dans un cadre). limité à 12 pers.</p>	<p>Animatrices Isabelle Jenet et Françoise Bardot</p>
<p>lundi 9h15 – 10h15</p>	<p>TAÏ CHI Le Taï chi est une gymnastique lente d'origine chinoise. Entre méthode de relaxation et art martial le taï chi vise l'harmonie du corps et de l'esprit. limité à 25 pers.</p>	<p>Intervenant Olivier Lebœuf</p> <p>Animatrice Christelle Pradeau</p>
<p>lundi 10h45 - 11h45</p>	<p>RELAXATION - BIEN-ÊTRE L'éveil corporel rassemble différentes méthodes inspirées des arts énergétiques, dont l'objectif est d'améliorer la santé globale et retrouver sa confiance en soi. (travail avec le souffle, yoga du rire, concerts de bols de cristal...) NB Chaque participant doit se munir de son propre tapis de gymnastique, d'une tenue confortable. limité à 25 pers.</p>	<p>Intervenant association "joie de vivre"</p> <p>Animatrice Réjane Saint-Aubin</p>
<p>lundi 9h15 - 10h15 10h30 - 11h30</p>	<p>DÉTENTE SPORTIVE À base d'exercices simples et de mouvements exécutés de manière lente et délicate, venez travailler en douceur sur l'ensemble du corps pour retrouver ou conserver souplesse, tonus musculaire et bien-être. NB Munissez-vous d'une tenue sportive adaptée, de chaussures de sport ou de marche et d'une bouteille d'eau. 1^{er} séance : fournir à l'animatrice un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité. limité à 2 groupes de 12 pers.</p>	<p>Animatrices Éliane Aubert et Françoise Bardot</p>
<p>mardi 9h30 – 11h30</p>	<p>MARCHE AVEC BÂTONS La marche avec bâtons est une activité complète, qui améliore forme physique et capacités cardio-vasculaire et respiratoire. NB Munissez-vous d'une tenue sportive adaptée, de chaussures de sport ou de marche et d'une bouteille d'eau. 1^{er} séance : fournir à l'animatrice un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité. limité à 20 pers.</p>	<p>Animatrices Françoise Bardot et Christelle Pradeau</p>

LIEU	Ouverture hors vacances scolaires	ATELIERS DE DÉCOUVERTE
Club loisirs seniors Victor-Thuillat 67 rue Victor-Thuillat	mardi 9h15 - 10h15 10h30 - 11h30 vendredi 9h15 - 10h15 10h30 - 11h30	SOPHROLOGIE Basée sur des techniques simples de respiration et de relaxation, la sophrologie permet de mieux appréhender les situations de stress et de retrouver un mieux-être. NB tapis de gymnastique personnel obligatoire. limité à 4 groupes de 12 pers.
Centre culturel Jean-Gagnant 7 avenue Jean-Gagnant	mardi 9h30 - 11h30	THÉÂTRE Initiation au théâtre, avec pour objectif de découvrir ou d'approfondir, à travers des exercices et des jeux, les plaisirs de l'interprétation et de la scène. limité à 14 pers.
Espace culturel du Mas-Jambost Salle polyvalente 11 allée Franchet- d'Esperey	mardi 9h15 - 10h15 10h30 - 11h30	YOGA Venez découvrir le yoga adapté aux seniors et ses multiples bienfaits. Renouez en douceur avec le corps, entretenez votre capital musculaire et articulaire et améliorez votre bien-être physique mais aussi mental. limité à 2 groupes de 18 pers.
Club Loisirs seniors des Portes-Ferrées/Romanet 48 rue Bernart-de-Ventadour	mardi 9h30 - 11h30	DÉCORATION La découverte et l'approche de différentes techniques en art plastique, crépon, papier mâché, cartonnage, permettent la réalisation des décorations pour les manifestations importantes : repas, fête de l'été... limité à 15 pers.
Club Loisirs seniors Les Arènes 26 rue des Arènes (entrée par jardin d'Orsay)	vendredi 9h15 - 10h15 10h30 - 11h30	ANGLAIS Un bon point de départ si vous ne connaissez pas l'anglais, ou si vous souhaitez approfondir vos connaissances. Cours conduit à l'oral et à l'écrit. Limité à 2 groupes de 10 pers.
Différents SITES sont proposés dans Limoges Planning fourni une fois l'inscription validée.	vendredi 10 h - 11h15 environ	PROMENADE DOUCE Pour allier détente et activité physique, cet atelier propose des itinéraires de promenades douces de 2 à 4 km. Une façon de marcher sans effort, à son rythme, sur des circuits sans difficulté. NB Munissez-vous d'une tenue sportive adaptée, de chaussures de sport ou de marche et d'une bouteille d'eau. 1^{re} séance : fournir à l'animatrice un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité. limité à 52 pers.
Club Loisirs seniors des Portes-Ferrées/Romanet 48 rue Bernart-de-Ventadour	vendredi 9h30 - 11h30	CHORALE Le plaisir du chant en groupe en interprétant un répertoire de chansons variées à simple voix, à quatre voix, en canon... à découvrir sans attendre ! limité à 50 pers.
Différents SITES sont proposés dans Limoges Planning fourni une fois l'inscription validée.	vendredi 14h - 16h	BALADE Pour le plaisir de la marche en groupe et de la convivialité, pour améliorer votre condition physique et garder la forme, cet atelier vous propose des circuits de balade de 6 à 10 km. NB Munissez-vous d'une tenue sportive adaptée, de chaussures de sport ou de marche et d'une bouteille d'eau. 1^{re} séance : fournir à l'animatrice un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité. limité à 70 pers.

MODALITÉS DE PARTICIPATION ET D'INSCRIPTION

VOS INTERVENANTS ET ANIMATEURS	
Intervenante Stéphanie Raoult	
Animatrice Isabelle Jenet	
Intervenant Mohamed Mâach	
Animatrice Nacéra Khelil	
Intervenante Isabelle Boyer	
Animatrice Marie-Line Fougère	
Intervenante Maud Garreau	
Animatrice Éliane Aubert	
Intervenant Moussa Niang	
Animatrices Marie-Line Fougère, Dorinne Joyet et Christelle Pradeau	
Intervenante Valérie Palma	
Animatrice Éliane Aubert	
Animatrices Françoise Bardot, Isabelle Jenet et Nacéra Khélil	

En cas d'annulation de participation par l'adhérent, le service doit être informé dans les meilleurs délais, pour permettre l'inscription éventuelle d'autres participants et dans une volonté d'organisation.

• LES VENDREDIS ÉVASION

Conditions de participation Adhésion au service + une participation financière peut être demandée suivant l'activité programmée

Conditions d'inscription Au service ALS ou par téléphone (envoi du paiement si l'activité est payante)

• LES SORTIES À LA JOURNÉE

Les conditions de participation Adhésion au service+ une participation financière variable en fonction de l'animation

Conditions d'inscription Au service ALS ou au Club Aristide-Briand et paiement à l'inscription

• LES FÊTES (Épiphanie, animations dansantes, fête de l'été)

• **LES RENCONTRES** (scrabble, tarot,...) et autres activités ou animations exceptionnelles

Conditions de participation Adhésion au service

Conditions d'inscription Au service ALS ou par téléphone, sous réserve des places disponibles, pas plus de deux inscriptions par personne

Les inscriptions seront prises en compte dans la limite des places disponibles.

Attention à bien respecter les dates d'inscription.

Au-delà de la date butoir aucune inscription ne pourra être retenue.

• La SEMAINE BLEUE

Les animations et les activités sont destinées à tous les types de publics (jeunes, familles, seniors domiciliés hors Limoges...)

Conditions d'inscription par téléphone au service ALS, sous réserve des places disponibles

• SPECTACLE À L'OPÉRA, COLIS DE NOËL, REPAS DES AÎNÉS

Les conditions de participation et les conditions d'attribution Être résident sur la commune de Limoges et être âgé de 70 ans et plus

Les dates d'inscriptions seront communiquées par voie de presse, le magazine Vivre à limoges et site www.ville-limoges.fr

• LES SÉJOURS

organisés dans le cadre du dispositif "SENIORS EN VACANCES"

Conditions de participation Être âgé d'au moins 60 ans et ne plus être en activité. Être résident sur la commune de Limoges

Les séjours seront proposés à partir du mois de mars 2019



INSCRIVEZ-VOUS

10 - 14 SEPTEMBRE

» VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : SEPT. - OCT.

10 - 21 SEPTEMBRE

» PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS

24 - 28 SEPTEMBRE

» INSCRIPTIONS SEMAINE BLEUE

MARDI 18 SEPTEMBRE

9h00 **DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS** partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative
Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
Se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné.
Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud]
Groupe 8 pers. | gratuit

VENDREDI 21 SEPTEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

8h30 **CENTRE DE LA MÉMOIRE ET VILLAGE MARTYR** | ORADOUR-SUR-GLANE | 87

10 juin 1944, la division SS "Das Reich" massacre la population, pille et brûle le village d'Oradour-sur-Glane. Le bilan est terrible : 642 victimes pour seulement 6 rescapés. Depuis, le temps s'est figé, les ruines du village martyr témoignent encore de la barbarie nazie et le centre de la mémoire veille.



RDV à 8h30 place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 30 pers. | tarif 11 €

9h30 **CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : La France par la côte** | LIMOGES

De Dunkerque à l'estuaire de la Seine + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h30 **ÉLEVAGE D'AUTRUCHES FERME DE BEAUPRÉ** | SAGNAT | 23

Venez découvrir l'autruche, le plus grand des oiseaux coureurs : production à la ferme et dégustation.



RDV à 13h30 place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 18h30 | groupe 40 pers. | tarif 17 €

VENDREDI 28 SEPTEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

8h45 **LES COULISSES DE LA BFM** | LIMOGES

Visite commentée des coulisses de la Bibliothèque francophone multimédia.
Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 15 pers. | 2h | gratuit

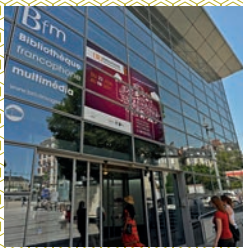
9h30 **CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : La France par la côte** | LIMOGES

De Honfleur au Mont Saint-Michel + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

Ven. 28 SEPTEMBRE

Ven. 28 SEPTEMBRE

Sam. 6 OCTOBRE



SEPT. - OCT.

8 - 12 OCTOBRE

VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : NOV.

9 - 19 SEPTEMBRE

PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS



13h45 ÉLEVAGE D'ESCARGOTS CHÂTEAUNEUF-LA-FORÊT | 87

Visitez les 2 000 m² d'élevage hélicicole de David FESSARD. Visite suivie d'une dégustation en partenariat avec un producteur de vin.



RDV à 13h45 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 18h30 | groupe 30 pers. | tarif 15 €

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : FILMS ET ROMANS D'ESPIONNAGE | LIMOGES

Les maîtres du genre illustrés par des films classiques et récents.

Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 1h30 | gratuit

VENDREDI 5 OCTOBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

8h30 MADELEINES BOULE D'OR ST-YRIEIX-LA-PERCHE | 87

Depuis 1930, les *Madeleines Boule d'Or* perpétuent la tradition pâtisnière arédiennaise en fabriquant madeleines et cakes.



RDV à 8h30 place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 25 pers. | 1h30 | tarif 9 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : La France par la côte | LIMOGES

De Cancale à la rade de Brest + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h00 LES LOUPS DE CHABRIÈRES - MONTS DE GUÉRET | 23

Le parc animalier vous invite à découvrir la vie des loups dans un site niché au cœur de la forêt de Chabrières, où les loups évoluent en semi-liberté dans de grands espaces de forêt.



RDV à 13h place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour vers 18h30 | groupe 40 pers. | tarif 23 €

SAMEDI 6 OCTOBRE

LA SEMAINE BLEUE

14h30 SPECTACLE DE DANSES ANTILLAISES avec l'association TCHIMBE | LIMOGES

Danses et musiques traditionnelles antillaises, spectacle suivi d'un cocktail antillais.

Espace Simone-Veil [2 rue de la Providence] | groupe 175 pers. | 1h30 | gratuit

JEUDI 11 OCTOBRE

LA SEMAINE BLEUE

14h30 CONCERT avec Violaine GUENEC | LIMOGES

Chanteuse à voix puissante, Violaine transmettra ses émotions en chantant Édith Piaf. Une rétrospective de la vie d'Édith Piaf sera projetée sur grand écran.

Centre culturel Jean-Moulin [76, rue des Sagnes] | groupe 190 pers. | 1h20 | gratuit



VENDREDI 12 OCTOBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

9h15 EREL, CHAUSSURES DE FRANCE | LIMOGES

Visite guidée de l'entreprise créée en 1947 par René LERICHE, fabrique de mules et de chaussons en cuir ou textile de grande qualité.

RDV à 9h15 devant l'entreprise EREL [51 bis rue du Puy-Lannaud]

Groupe 25 pers. | gratuit

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *La France par la côte* | LIMOGES

De Banyuls-sur-Mer à la petite Camargue + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h45 SAFRANIÈRE DOMAINE DE VILLENEUVE | SÉREILHAC | 87

Le safran est l'épice la plus ancienne et la plus convoitée de la planète.

Exploitante de la safranière, Corinne BOUISSOU vous accueille pour une conférence sur le safran, une cueillette, une dégustation.



RDV à 13h45 place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 17h | groupe 50 pers. | tarif 9 €

MARDI 16 OCTOBRE

CONFÉRENCE

9h30 ATELIER THÉMATIQUE : PRATIQUES ALIMENTAIRES, CONJUGUER PLAISIR & ÉQUILIBRE | LIMOGES

Animé par les bénévoles de l'*UFC Que choisir* qui s'appuient sur les repères de consommation du programme national nutrition santé.

Club des Portes-Ferrées [48 rue Bernart-de-Ventadour]

groupe 20 pers. | 2h | gratuit

JEUDI 18 OCTOBRE

14h SENSIBILISATION AUX RISQUES ROUTIERS avec l'association de prévention routière | LIMOGES

Pour conserver votre indépendance et avoir les bonnes pratiques au volant, venez réviser quelques fondamentaux du Code de la route.

Espace Simone-Veil [2 rue de la Providence]

Pour tous les adhérents ALS | groupe 175 pers. | gratuit

Ven. 19 OCTOBRE

Lun. 22 OCTOBRE

Mar. 23 OCTOBRE

OCTOBRE



VENDREDI 19 OCTOBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

9h30 SAVONNERIE NATURE ET LIMOUSIN | LIMOGES

Lors de la visite commentée d'une fabrique ancienne de savon, il sera également proposé la découverte des recettes de "grand-mère" élaborées à partir de produits bio.

RDV à 9h30 devant la savonnerie [4 rue des Petites-Maisons], proche de la cathédrale
Groupe 10 pers. | 1h30 | gratuit

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : La France par la côte | LIMOGES

Des Saintes-Maries-de-la-Mer à Toulon + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h30 FEERILAND VEYRAC | 87

Un spectacle étonnant constitué de maquettes géantes sonorisées avec des milliers de figurines, des moteurs, des jeux de lumières pour représenter des scènes comme un village gaulois, un château fort, une motte féodale et des châteaux prestigieux.



RDV à 13h 30 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour vers 17h30 | groupe 30 pers. | tarif 9 €

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : À LA DÉCOUVERTE DU JAZZ | LIMOGES

Écoutez des extraits et on vous explique tout sur le Jazz ! Dans le cadre de *Hot Vienne*
Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 1h30 | gratuit

LUNDI 22 OCTOBRE

14h RENCONTRE DE SCRABBLE | LIMOGES

Venez-vous amuser et trouver les meilleurs mots au jeu de lettres.
Club du Roussillon [231 boulevard de Vanteaux] | gratuit

MARDI 23 OCTOBRE

14h RENCONTRE DE BELOTE | LIMOGES

Venez jouer pour le plaisir à la belote, ce jeu de cartes d'origine française né dans les années 1920.
Club des Portes-Ferrées [48 rue Bernart-de-Ventadour] | gratuit

MERCREDI 24 OCTOBRE

14h30 THÉ DANSANT | LIMOGES

Venez réveiller votre énergie avec les musiques variées interprétées par l'orchestre de Claude DURAND et Pascal TERRIBLE.
RDV à 14h au Centre culturel Jean-Moulin [76, rue des Sagnes] | gratuit

Jeu. 25 OCTOBRE

Lun. 29 OCTOBRE

Mar. 30 OCTOBRE

OCTOBRE



JEUDI 25 OCTOBRE

14h DESSINER UNE CARICATURE avec Ali HAMRA dessinateur-caricaturiste | LIMOGES

En trois coups de crayon ou presque, venez représenter une personne en exagérant la réalité.
NB pensez à prendre : un bloc de papier 90 g + gomme + crayon papier HB + une petite boîte aquarelle avec pinceau.

Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 15 pers. | 3h | tarif 8 € à l'ALS

VENDREDI 26 OCTOBRE

14h DESSINER UNE CARICATURE avec Ali HAMRA dessinateur-caricaturiste | LIMOGES

présentation : voir ci-dessus.

Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 15 pers. | 3h | tarif 8 € à l'ALS

LUNDI 29 OCTOBRE

14h30 SENSIBILISATION À LA DÉTENTE SPORTIVE | LIMOGES

ou 16h Découvrez des exercices simples et ludiques pour entretenir souplesse et tonus musculaire.
NB prévoir une tenue adaptée.

RDV de 14h30 à 15h30 ou de 16h à 17h

Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | 2 groupes 15 pers. | 1h | gratuit

MARDI 30 OCTOBRE

13h45 BALADE AUTOMNALE DE 11 KM | LIMOGES

Découvrez les couleurs de l'automne et cheminez depuis le parc animalier de l'Aurence en passant par le Moulin-Pinard et le lac d'Uzurat.

RDV à 13h45 devant le bâtiment de France 3 Limousin [1 avenue Marconi]

Groupe 60 pers. | 2h30 | gratuit

Mar. 6 NOVEMBRE

Ven. 9 NOVEMBRE

Mer. 14 NOVEMBRE

CNIL.



QUE
CHOISIR

NOVEMBRE

12 - 16 NOVEMBRE

» VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : DÉC.

12 - 23 NOVEMBRE

✉ PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS



MARDI 6 NOVEMBRE

CONFÉRENCE

9h30 ATELIER THÉMATIQUE : LES DONNÉES PERSONNELLES | LIMOGES

Mieux connaître la collecte des données sur Internet et découvrir les moyens de nous protéger.

Animé par les bénévoles de l'*UFC que choisir*

Club des Portes-Ferrées [48 rue Bernart-de-Ventadour] | groupe 20 pers. | 2h | gratuit

VENDREDI 9 NOVEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

9h30 SAVONNERIE NATURE ET LIMOUSIN | LIMOGES

Lors de la visite commentée d'une fabrique ancienne de savon, il sera également proposé la découverte des recettes de "grand-mère" élaborées à partir de produits bio.

RDV à 9h30 devant la savonnerie [4 rue des Petites-Maisons], proche de la cathédrale

Groupe 10 pers. | 1h30 | gratuit

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *La France par la côte* | LIMOGES

D'Hyères à Menton + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h30 SÉANCE À LA BFM | LIMOGES

Les vertus du cinéma sont multiples, le cinéma instruit, éveille, fait réfléchir, aide à comprendre le monde et à vivre avec les autres. Titre du film communiqué à l'inscription.

Hall Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 30 pers. | gratuit

MERCREDI 14 NOVEMBRE

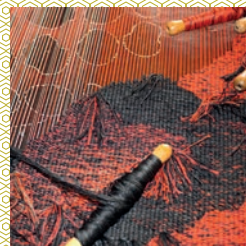
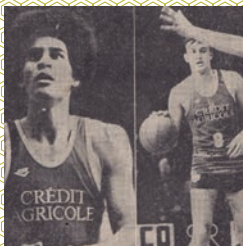
CONFÉRENCE

9h30 ATELIER THÉMATIQUE : DÉMARCHES ET SOLICITATIONS COMMERCIALES | LIMOGES

Repérer les arnaques à fuir absolument : spams vocaux, SMS, numéros surtaxés...

Animé par les bénévoles de l'*UFC que choisir*

Club des Portes-Ferrées [48 rue Bernart-de-Ventadour] | groupe 20 pers. | 2h | gratuit



VENDREDI 16 NOVEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

9h LES ARCHIVES DU JOURNAL LE POPULAIRE DU CENTRE | LIMOGES

Histoire et visite commentée de ce quotidien créé à Limoges en octobre 1905.
RDV à 9h au siège du quotidien [15 rue du Général-Catroux]
Groupe 25 pers. | 1h30 | gratuit.

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : La France par la côte | LIMOGES

Le Tour de Corse + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER CUISINE/PÂTISSERIE partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Partage des savoir-faire pour cuisiner un repas, moment de convivialité, aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions : santé, équilibre alimentaire...
NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné
Épicerie sociale et éducative [15 et 17, rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : LE JAZZ | LIMOGES

Dans le cadre de la manifestation *Hot Vienne*, visite de l'exposition *Harlem à Limoges*.
Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 1h30 | gratuit

VENDREDI 23 NOVEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION


9h MAISON DE LA RÉSERVE ESPACE MÉTÉORITE | ROCHECHOUART | 87

Visite commentée de l'espace d'exposition et visite géologique de la ville.
 RDV 9h place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 20 pers. | 2h | tarif 17 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES

Train de luxe en Asie + discussion en fin de projection.
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h CITÉ INTERNATIONALE DE LA TAPISSERIE | AUBUSSON | 23

Visite guidée de ce lieu dédié au rayonnement de la tapisserie qui a ouvert ses portes au sein de l'ancienne École nationale d'art décoratif d'Aubusson. Avec six siècles d'histoire, la tapisserie a été reconnue, en 2009, patrimoine culturel immatériel par l'UNESCO.
 RDV 13h place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 18h30 | groupe 40 pers. | tarif 19 €



MARDI 27 NOVEMBRE

- 9h** **DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS** partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative
Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
Se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné.
Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud]
Groupe 8 pers. | gratuit

VENDREDI 30 NOVEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

- 9h** **MAISON DE LA RÉSERVE ESPACE MÉTÉORITE | ROCHECHOUART | 87**
Visite commentée de l'espace d'exposition et visite géologique de la ville.
RDV 9h place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h/12h30 | groupe 20 pers. | 2h | 17 €



- 9h30** **CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES**
Japon : Tokyo, la ville Phoenix + discussion en fin de projection.
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

- 14h** **INITIATION AU TIR A L'ARC avec Clément éducateur de L'ASPTT | LIMOGES**
Venez découvrir ce sport de précision et de concentration.
Gymnase de la Brégère [98 rue de la Brégère] | groupe 10 pers. | gratuit

MERCREDI 5 DÉCEMBRE

CONFÉRENCE

- 9h30** **ATELIER THÉMATIQUE : ALIMENTS ENRICHIS OU ALLÉGÉS... BONS POUR VOTRE SANTÉ ?**
Porter un regard critique sur les promesses de santé véhiculées par de nombreux produits.
Animé par les bénévoles de l'*UFC que choisir*
Club des Portes-Ferrées [48 rue Bernart-de-Ventadour] | groupe 20 pers. | 2h | gratuit



INSCRIVEZ-VOUS

10 - 14 DÉCEMBRE

10 - 21 DÉCEMBRE

» VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : JANVIER

✉ PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS

VENDREDI 7 DÉCEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

9h BIJOUX BRUNO MERCIER | CHALUS | 87

Visite de l'usine de fabrication de bijoux fantaisie et tous objets en porcelaine.



RDV 9h place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 15 pers. | tarif 14 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES

Japon, le retour aux sources + discussion en fin de projection.

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER CUISINE/PÂTISSERIE partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Partage des savoir-faire pour cuisiner un repas, moment de convivialité, aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions (santé, équilibre alimentaire...).

NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné

Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

JEUDI 13 DÉCEMBRE & VENDREDI 14 DÉCEMBRE

FÊTONS NOËL

15h L'OPÉRA SUR SES GRANDS AIRS | LIMOGES

5 chanteurs, accompagnés par les 47 musiciens de l'Orchestre de Limoges, interprètent une sélection de grands airs d'opéra (Mozart, Rossini, Donizetti, Verdi, Bizet).

INSCRIPTION À PARTIR DU LUNDI 26 NOVEMBRE DANS LES ANTENNES-MAIRIE

Opéra de Limoges | 1h | gratuit

VENDREDI 14 DÉCEMBRE

LES VENDREDIS ÉVASION

9h PORCELAINES JACQUES PERGAY | LIMOGES

Découvrez cette entreprise familiale labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant et ses pièces originales entièrement réalisées à la main, tout en délicatesse et avec passion.

RDV à 9h devant la manufacture [117 rue de Nexon] | groupe 20 pers. | tarif 2 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES

Japon, les îles méconnues + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h45 BOWLING BOISSEUIL | 87

Venez jouer en équipe au bowling, dans une ambiance chaleureuse et détendue.



RDV 13h45 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 17h30 | groupe 30 pers. | tarif 16 € (pour 2 parties et un goûter)

**MARDI 18 DÉCEMBRE**

9h **DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS** partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative
Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné
RDV à 9h à l'Épicerie sociale et éducative [15 et 17, rue Édouard-Michaud]
Groupe 8 pers. | gratuit

VENDREDI 21 DÉCEMBRE**LES VENDREDIS ÉVASION**

9h **PORCELAINES JACQUES PERGAY LIMOGES**
Découvrez cette entreprise familiale labellisée Entreprise du Patrimoine Vivant et ses pièces originales entièrement réalisées à la main, tout en délicatesse et avec passion.
RDV à 9h devant la manufacture [117 rue de Nexon] | groupe 20 pers. | tarif 2 €

9h30 **CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES**
Destination Vietnam + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h45 **LOLO ET SA GUITARE | LIMOGES**
Dansez et chantez avec Lolo sur des airs de java, valse, tango, twist, boléro... Passez un bon moment de convivialité en toute simplicité !
RDV 13h45 à la salle Édouard-Detaille [rue Édouard-Detaille, antenne-mairie]
Groupe 50 pers. | gratuit

14h **RENDEZ-VOUS CULTURELS : LE BIEN-ÊTRE | LIMOGES**
Musique de relaxation, livres pratiques pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.
Bfm [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 1h30 | gratuit

JEUDI 27 DÉCEMBRE & VENDREDI 28 DÉCEMBRE**REPAS DE NOËL**

11h00 **REPAS DE FÊTES DE FIN D'ANNÉE OFFERT PAR LA VILLE DE LIMOGES | LIMOGES**
Le maire de Limoges et l'ensemble du conseil municipal vous souhaitent de passer d'excellentes fêtes de fin d'année.
RDV à partir de 11h au pavillon de Buxerolles [Parc des expositions de Limoges, Boulevard Robert-Schuman] | gratuit
INSCRIPTION DU LUNDI 26 NOVEMBRE AU MERCREDI 26 DÉCEMBRE
DANS LES ANTENNES-MAIRIE





INSCRIVEZ-VOUS

14 - 18 JANVIER

📞 **VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : FÉVRIER**

14 - 25 JANVIER

✉️ **PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS**

7 - 9 JANVIER

📞 **INSCRIPTIONS GALETTE + APRÈS-MIDI DANSANT AU SERVICE ALS****MARDI 8 JANVIER**

9h DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative
Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné
Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

VENDREDI 11 JANVIER**LES VENDREDIS ÉVASION**

9h30 CENTRE INTERNATIONAL DE LA CARICATURE, DU DESSIN DE PRESSE ET D'HUMOUR DE SAINT-JUST-LE-MARTEL 87

À l'écart des grands itinéraires touristiques, des grandes destinations estivales, Saint-Just-le-Martel est un village étonnamment créatif, singulièrement différent, un village où, l'automne revenu, on entend parler anglais et russe, chinois et turc, espagnol et coréen, un village où, dans toutes les langues, l'on dessine, l'on sourit et l'on rit, où l'on repense le monde par la caricature, par l'humour et le dessin de presse.



RDV à 9h30 place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h | groupe 25 pers. | tarif 3 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES

Transindonésienne, de Sumatra à Bali + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER PÂTISSERIE | LIMOGES

Venez partager un moment de plaisir, de convivialité et de dégustation
Recette surprise.
RDV à 14h dans le hall d'entrée du Mas-Rome [72 rue de Feytiat]
Groupe 6 pers. | gratuit

VENDREDI 18 JANVIER**LES VENDREDIS ÉVASION**

9h30 CENTRE INTERNATIONAL DE LA CARICATURE, DU DESSIN DE PRESSE ET D'HUMOUR DE SAINT-JUST-LE-MARTEL 87

Présentation : voir ci-dessus (*vendredis évasion* du 11 janvier)



RDV à 9h30 place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h | groupe 25 pers. | tarif 3 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES

Le Cambodge + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

Ven. 25 JANVIER

Ven. 25 JANVIER

Sam. 26 JANVIER

JANVIER



14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : LES BIOPICS | LIMOGES

Films et livres sur des personnages marquants du monde des arts et des sciences.
Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 1h30 | gratuit

14h30 SÉANCE À LA BFM | LIMOGES

Les vertus du cinéma sont multiples, le cinéma instruit, éveille, fait réfléchir, aide à comprendre le monde et à vivre avec les autres. Titre du film communiqué à l'inscription.
Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 30 pers. | gratuit

VENDREDI 25 JANVIER

LES VENDREDIS ÉVASION

9h BIJOUX MERCIER | CHALUS | 87

Visite de l'usine de fabrication de bijoux fantaisie et tous objets en porcelaine.
RDV 9h place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 15 pers. | tarif 14 €



9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Asie | LIMOGES

Destination Bali + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER CUISINE/PÂTISSERIE partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Partage des savoir-faire pour cuisiner un repas, moment de convivialité, aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions : santé, équilibre alimentaire...
NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné
Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

SAMEDI 26 JANVIER

FÊTE DE L'ÉPIPHANIE

15h DÉGUSTATION DE LA GALETTE DES ROIS ET APRÈS-MIDI DANSANT | LIMOGES

Retrouvez vos amis pour danser avec l'orchestre Rémi Salard et partager la galette.
Réservé aux adhérents du service ALS.
de 15h à 18h - Pavillon Buxerolles (derrière parc des Expositions)
[boulevard Robert-Schuman] | gratuit
INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE AU SERVICE ALS DU LUNDI 7 AU MERCREDI 9 JANVIER 2019



4 - 8 FÉVRIER

) VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : MARS

4 - 15 FÉVRIER

✉ PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS

VENDREDI 1^{er} FÉVRIER

LES VENDREDIS ÉVASION

9h VISITE du SAMU du C.H.U | LIMOGES
 Visitez les coulisses du Service d'aide médicale urgente, vous verrez peut-être l'hélicoptère de secours de l'hôpital Dupuytren en action.
 RDV à 9 h devant l'entrée principale du C.H.U | groupe 10 pers. | gratuit

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Amérique Latine | LIMOGES
La Piste du Jaguar + discussion en fin de projection
 Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h45 BOWLING | BOISSEUIL
 Venez jouer en équipe au bowling, dans une ambiance chaleureuse et détendue.
 RDV 13h45 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
 Retour prévu vers 17h30 | groupe 30 pers. | 16 € (pour 2 parties et un goûter)



VENDREDI 8 FÉVRIER

LES VENDREDIS ÉVASION

9h VISITE du SAMU du C.H.U | LIMOGES
 Présentation : voir ci-dessus (*vendredis évasion* du 1^{er} février)
 RDV à 9h devant l'entrée principale du C.H.U | groupe 10 pers. | gratuit

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Amérique Latine | LIMOGES
Destination Argentine + discussion en fin de projection
 Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h45 MUSÉE DE RENÉ-BEAUBEROT | CHÂTEAUPONSAC | 87
 Visite du musée ethnographique installé depuis 1957 dans un ancien prieuré bénédictin
 RDV à 13h45 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
 Retour prévu vers 17h30 | groupe 40 pers. | tarif 10 €



MARDI 12 FÉVRIER

9h DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative
 Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
 NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné
 Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

Ven. 15 FÉVRIER



Ven. 15 FÉVRIER



Mar. 19 FÉVRIER



FÉVRIER

VENDREDI 15 FÉVRIER

LES VENDREDIS ÉVASION

9h30 ALLANDE LINGERIE | LE DORAT

Visite guidée de l'usine et du magasin. En 1994, l'entreprise Allande fut la toute première société française de vente à domicile de lingerie féminine.



RDV 9h30 place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 25 pers. | tarif 14 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Amérique Latine | LIMOGES

La route Australe + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER CUISINE/PÂTISSERIE partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Partage des savoir-faire pour cuisiner un repas, moment de convivialité, aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions (santé, équilibre alimentaire...), se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné.

Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : LA MUSIQUE POP | LIMOGES

Extraits musicaux, livres documentaires et biographiques sur ce courant et ses artistes.

Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | gratuit

LUNDI 18 FÉVRIER

14h QUIZ MUSICAL | LIMOGES

Venez tester votre culture musicale dans ce jeu en trouvant le titre, l'artiste des extraits de musique.

Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 30 pers. | 2h30 | gratuit

MARDI 19 FÉVRIER

14h BAL COSTUMÉ | LIMOGES

Le temps d'un après-midi dansant, remontez le temps et revivez les bals costumés données à l'occasion de Carnaval.

Club Jean-Montalat [foyer, 15 avenue Jean-Montalat] | groupe 100 pers. | 3h30 | gratuit

JEUDI 21 FÉVRIER

14h DESSINER UNE CARICATURE avec Ali HAMRA dessinateur-caricaturiste | LIMOGES

Présentation : voir *vendredis évasion* du 25 octobre, page 14. **NB** pensez à prendre : un bloc de papier 90 g + gomme + crayon papier HB + une petite boîte aquarelle avec pinceau.

Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 15 pers. | 3h | tarif 8 € à l'ALS

28 Fév. / 1^{er} MARS

Ven. 8 MARS

Ven. 8 MARS



FÉV. - MARS



INSCRIVEZ-VOUS

18 - 27 FÉVRIER

4 - 15 MARS

7 - 8 MARS

INSCRIPTIONS REPAS FESTIF MARDI-GRAS : ANTENNES-MAIRIES

✉ PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS

📶 VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : AVRIL

VENDREDI 22 FÉVRIER

14h **DESSINER UNE CARICATURE** avec Ali HAMRA dessinateur-caricaturiste | LIMOGES

Présentation : voir *vendredis évasion* du 25 octobre, page 14. **NB** pensez à prendre : un bloc de papier 90 g + gomme + crayon papier HB + une petite boîte aquarelle avec pinceau.
Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 15 pers. | 3h | tarif 8 € à l'ALS

JEUDI 28 FÉVRIER & VENDREDI 1^{er} MARS

11h **REPAS FESTIF DE MARDI-GRAS** | LIMOGES

Ce moment de convivialité vous est offert par la Ville de Limoges.

RDV à partir de 11h au pavillon de Buxerolles (derrière le Parc des expositions de Limoges) [Boulevard Robert-Schuman] | sur inscription | gratuit

INSCRIPTION DU LUNDI 18 FÉVRIER AU MERCREDI 27 FÉVRIER DANS LES ANTENNES-MAIRIE

VENDREDI 8 MARS

LES VENDREDIS ÉVASION

7h30 **CENTRALE NUCLÉAIRE | CIVAUX | 86**

Mis en service en 1997, ce centre nucléaire de production d'électricité est situé à Civaux en bord de Vienne, entre Confolens et Chauvigny et à 34 km au sud-est de Poitiers.

CARTE D'IDENTITÉ OU PASSEPORT EN COURS DE VALIDITÉ OBLIGATOIRE

POUR BÉNÉFICIER DE L'ENSEMBLE DE LA VISITE.



RDV place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 50 pers. | tarif 12 €

9h30 **CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Amérique Latine** | LIMOGES

Transamazonienne : l'Amazone de Belém à Tabatinga + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h30 **LA BIQUETTE BLEUE** | BERSAC-SUR-RIVALIER | 87



Visite de la chèvrerie accompagnée d'une dégustation.

RDV 13h30 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 17h30 | groupe 30 pers. | tarif 4 €

Ven. 15 MARS



Ven. 15 MARS



Ven. 15 MARS



MARS

VENDREDI 15 MARS

LES VENDREDIS ÉVASION

7h30 CENTRALE NUCLÉAIRE | CIVAUX | 86

Mis en service en 1997, ce centre nucléaire de production d'électricité est situé à Civaux au bord de la Vienne, entre Confolens et Chauvigny et à 34 km au sud-est de Poitiers.

CARTE D'IDENTITÉ OU PASSEPORT EN COURS DE VALIDITÉ OBLIGATOIRE POUR BÉNÉFICIER DE L'ENSEMBLE DE LA VISITE.



RDV place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 50 pers. | 2h | tarif 12 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : L'Amérique Latine | LIMOGES

Destination Brésil + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h INITIATION AU TIR À L'ARC | LIMOGES

Avec L'ASPTT, Clément vous fait découvrir ce sport qui requiert aussi bien de la précision, que de la concentration

Gymnase de la Brégère [98 rue de la Brégère] | groupe 10 pers. | gratuit

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : LIMOGES D'ANTAN | LIMOGES

Histoire, photographies, récits de vie dans la capitale limousine

Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | gratuit

MARDI 19 MARS

9h DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.

NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné

Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

Ven. 22 MARS

Ven. 29 MARS

Ven. 29 MARS



27 MARS

28 - 29 MARS



» INSCRIP°/PAIEMENT JOURNÉE 100% PINTADE: CLUB A-BRIAND

» INSCRIP°/PAIEMENT JOURNÉE 100% PINTADE: AU SERVICE ALS

VENDREDI 22 MARS

LES VENDREDIS ÉVASION

9h15 EREL, CHAUSSURES DE FRANCE LIMOGES

Visite guidée de l'entreprise créée en 1947 par René LERICHE, fabrique de mules et de chaussons en cuir ou textile de grande qualité.

RDV à 9h15 devant l'entreprise EREL [51 bis rue du Puy-Lannaud] | groupe 25 pers. | gratuit

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *Des États-Unis à Cuba* LIMOGES

Route 66, un rêve américain ? + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h30 OPÉRA LIMOGES

Répétition de l'opéra MACBETH, visite des coulisses et de l'atelier costumes.

RDV à 13h30 devant l'Opéra de Limoges | groupe 25 pers. | gratuit

VENDREDI 29 MARS

LES VENDREDIS ÉVASION

9h15 ATELIER FLORAL AUX SERRES MUNICIPALES DE LA VERGNE LIMOGES

En partenariat avec le Service des espaces verts de la Ville de Limoges.

Réalisation d'une composition florale, aux serres municipales La Vergne.



RDV à 9h15 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 12 h | groupe 12 pers. | 2h | tarif 15 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *Des États-Unis à Cuba* LIMOGES

Destination États-Unis + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h45 TUNG LAM LINH SON, CENTRE DE RETRAITE BOUDDHISTE RANCON 87

Installé depuis 30 ans, ce centre est l'un des lieux les plus surprenants du Haut Limousin. Le site compte 2 temples, plusieurs jardins agrémentés de statues, créant un sublime espace de quiétude propice à la méditation. Moment d'échange autour d'une collation.



RDV 13h45 devant le musée national Adrien-Dubouché, place Winston-Churchill

Retour prévu vers 17h30 | groupe 30 pers. | tarif 12 €

Ven. 5 AVRIL

Ven. 5 AVRIL

9, 10 & 11 AVRIL



AVRIL

1^{ER} - 5 AVRIL

VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : MAI

1^{ER} - 12 AVRIL

PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS



VENDREDI 5 AVRIL

LES VENDREDIS ÉVASION

9h CHIENS - GUIDES D'AVEUGLES DU CENTRE-OUEST | LIMOGES

Visite commentée du site de Limoges, d'un diaporama et présentation de l'association : son historique, ses missions, ses activités...



RDV place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 15 pers. | 2h | tarif 3,50 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *Des États-Unis à Cuba* | LIMOGES

Downton, les villages de New-York + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER FLORAL | LIMOGES

En partenariat avec le Service des espaces verts de la Ville de Limoges.
Réalisation d'une composition printanière.
Club loisirs seniors Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 12 pers. | tarif 15 €

MARDI 9 AVRIL

9h DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné.
Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

MARDI 9 AVRIL, MERCREDI 10 AVRIL & JEUDI 11 AVRIL

SORTIE À LA JOURNÉE

8h JOURNÉE 100% PINTADE, VIN PAILLÉ, ANIMATION MUSICALE | 19

Accueil à Branceilles chez un viticulteur, producteur de vin paillé, il vous livrera tous les secrets de la fabrication de ce vin millénaire. À l'issue de la visite, une dégustation sera offerte.
Menu du déjeuner à Meyssac pâté de foie gras et jambon de pays - Pintade flambée à l'Armagnac, légumes - pâtisserie maison - vin et café.
Animations musicale (variété française).

Une pintade par personne offerte à l'issue de la journée.
RDV place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 18h | groupe 50 pers. | 54 €



INSCRIPTION ET PAIEMENT LE MERCREDI 27 MARS 2019 AU CLUB ARISTIDE-BRIAND
INSCRIPTION ET PAIEMENT AU SERVICE ALS LE JEUDI 28 ET VENDREDI 29 MARS 2019



10 AVRIL

INSCRIP^o/PAIEM^t ESCALE GOURMANDE-LASCAUX CLUB A.-BRIAND

11 - 12 AVRIL

INSCRIP^o/PAIEM^t ESCALE GOURMANDE-LASCAUX : SERVICE ALS

VENDREDI 12 AVRIL

LES VENDREDIS ÉVASION

8h MOULIN DU GOT | SAINT-LÉONARD-DE-NOBLAT | 87

Dès 1522, ce moulin à cuve est l'un des 24 moulins à papier installés autour de St-Léonard-de-Noblat. Avec la mécanisation, vers 1820, il fabrique jusqu'en 1954 du papier paille pour l'emballage, puis du carton "à l'enrouleuse" pour le moulage de jouets. Il reste inactif et se dégrade durant plus de 40 ans mais grâce à la municipalité de St-Léonard et à l'association "Le Moulin du Got", il est remis en état, produit à nouveau et accueille différents publics.



RDV place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 15 pers. | 18 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *Des États-Unis à Cuba* | LIMOGES

The Bronx + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h00 SOIN ESTHÉTIQUE | LIMOGES

Bien-être, détente, se faire faire belle ou beau, soyez modèle d'un jour pour les élèves de l'école d'esthétique de Limoges.

RDV 14h à l'école d'esthétique [2^{bis} rue Gustave-Nadaud] | groupe 8 pers. | gratuit

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : LES SECRETS DE FAMILLES | LIMOGES

Pour découvrir dans un choix de films et de romans les secrets qui changent les destins.
Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | gratuit

MERCREDI 17 AVRIL

14h BAL | LIMOGES

Soyez la reine et le roi du bal avec des musiques variées interprétées par l'orchestre de Christian ROQUE (ancien accordéoniste de Daniel Guichard et chef de corps de la garde Républicaine) et Christian LIDOME, trompettiste.

Centre culturel Jean-Moulin [76, rue des Sagnes] | gratuit

JEUDI 18 AVRIL

14h DESSINER UNE CARICATURE avec Ali HAMRA dessinateur-caricaturiste | LIMOGES

En trois coups de crayon ou presque, venez représenter une personne en exagérant la réalité. NB pensez à prendre : un bloc de papier 90 g + gomme + crayon papier HB + une petite boîte aquarelle avec pinceau.

Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 15 pers. | 3h | tarif 8 € à l'ALS

Ven. 19 AVRIL



Mer. 24 AVRIL



Ven. 26 AVRIL



AVRIL

VENDREDI 19 AVRIL

14h TOURNOI DE TAROT | LIMOGES

Pour s'amuser, pour se distraire, pour aiguiser son style de jeu, lancez vous au jeu de tarot
Club des Portes-Ferrées [48 rue Bernart-de-Ventadour] | groupe 40 pers. | gratuit

14h DESSINER UNE CARICATURE avec Ali HAMRA dessinateur-caricaturiste | LIMOGES

En trois coups de crayon ou presque, venez représenter une personne en exagérant la réalité.
NB pensez à prendre : un bloc de papier 90 g + gomme + crayon papier HB + une petite boîte aquarelle avec pinceau.

Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 15 pers. | 3h | tarif 8 € à l'ALS

MERCREDI 24 AVRIL

14h CHASSE AUX ŒUFS | LIMOGES

À vous de chercher les œufs pour passer un agréable moment et se régaler avec de succulents chocolats...

RDV 14h au lac d'Uzurat devant l'espace de jeux - Villa Brachaud | groupe 50 pers. | gratuit

VENDREDI 26 AVRIL

14h RENCONTRE DE PÉTANQUE | LIMOGES

Au printemps, il est temps de passer un moment de détente et de bonne humeur autour du jeu de pétanque. Jeux en doublette. **NB** se munir d'un jeu de boules

RDV 14h au boulodrome du Moulin-Pinard | gratuit



INSCRIVEZ-VOUS

20 - 24 MAI

» VENDREDIS ÉVASION/ACTIVITÉS EXCEPTIONNELLES : JUN

20 - 24 MAI

» PAIEMENT PAR COURRIER AU SERVICE ALS

7 - 9 JANVIER

» INSCRIPTIONS GALETTE + APRÈS-MIDI DANSANT AU SERVICE ALS

VENDREDI 3 MAI

LES VENDREDIS ÉVASION

8h MOULIN DU GOT | SAINT-LÉONARD-DE-NOBLAT | 87

Dès 1522, ce moulin à cuve est l'un des 24 moulins à papier installés autour de St-Léonard-de-Noblat. Avec la mécanisation, vers 1820, il fabrique jusqu'en 1954 du papier paille pour l'emballage, puis du carton "à l'enrouleuse" pour le moulage de jouets. Il reste inactif et se dégrade durant plus de 40 ans mais grâce à la municipalité de St-Léonard et à l'association "Le Moulin du Got", il est remis en état, produit à nouveau et accueille différents publics.



RDV place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 15 pers. | 18 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *Des États-Unis à Cuba* | LIMOGES

Brooklyn + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER CUISINE/PÂTISSERIE partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Partage des savoir-faire pour cuisiner un repas, moment de convivialité, aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions : santé, équilibre alimentaire...

NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné.

Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

VENDREDI 10 MAI

LES VENDREDIS ÉVASION

7h30 BARRAGE DE VASSIVIÈRE | 87 & 23

À la croisée de la Creuse et de la Haute-Vienne, le lac de Vassivière mis en eau fin 1949, est un aménagement indispensable à la fourniture d'électricité de la région. Il constitue également le pôle touristique le plus important du Limousin.



RDV place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 25 pers. | tarif 12 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *Des États-Unis à Cuba* | LIMOGES

Le mystère Howard Hughes + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h30 LE POUDRIER | LIMOGES

Une fois poussé le portail, entrez dans un jardin extraordinaire. Vous y découvrirez une maison de maître, un moulin, une maison d'hôte, un théâtre de verdure... Visite guidée suivie d'un goûter.



RDV place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour vers 17h30 | groupe 40 pers. | tarif 11 €

14, 15 & 16 MAI



15 MAI

INSCRIP°/PAIEM° JOURNÉE 100% DIAMANT NOIR CLUB A.-BRIAND

16 - 17 MAI

INSCRIP°/PAIEM° JOURNÉE 100% DIAMANT NOIR : SERVICE ALS

Ven. 17 MAI



Ven. 17 MAI



MAI

MARDI 14 MAI

9h DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative
Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
NB se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné
Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

MARDI 14 MAI, MERCREDI 15 MAI & JEUDI 16 MAI

SORTIE À LA JOURNÉE

8h15 ESCALE GOURMANDE ET LASCAUX IV | 24

Accueil au musée du chocolat à Terrasson Walter Bovetti, artisan chocolatier, vous fait partager sa passion du chocolat. Visite suivie d'une dégustation.

Menu du déjeuner à Cublac Kir à la crème de châtaigne et son grignotage - tourte périgourdine (feuilletage avec grillons, gésiers et confits de canard) - pièce de veau, sauce aux cèpes, pommes de terre façon Biron et poêlée de légumes- fromage - salade - sablé aux poires coulis au caramel beurre salé et sa crème à la vanille - vin et café

Départ pour Montignac et Lascaux IV Visitez la reproduction version 4 de la grotte originale. Découvrez une scénographie moderne faisant la part belle aux nouvelles technologies.



RDV place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 19h-19h30 | groupe 50 pers. | tarif 63 €

INSCRIPTION ET PAIEMENT LE MERCREDI 10 AVRIL 2019 AU CLUB ARISTIDE-BRIAND
INSCRIPTION ET PAIEMENT AU SERVICE ALS LES JEUDI 11 ET VENDREDI 12 AVRIL 2019

VENDREDI 17 MAI

LES VENDREDIS ÉVASION

7h30 BARRAGE DE VASSIVIÈRE | 87 & 23

Présentation : voir ci-contre (les vendredis évasion du 10 mai)



RDV place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché

Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 25 pers. | tarif 12 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : *Des États-Unis à Cuba* | LIMOGES

À la découverte de Cuba + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h SOIN ESTHÉTIQUE | LIMOGES

Bien-être, détente, se faire belle ou beau, soyez modèle d'un jour pour les élèves de l'école d'esthétique de Limoges.

RDV 14h à l'école d'esthétique [2^{bis} rue Gustave-Nadaud] | groupe 8 pers. | gratuit

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : WESTERNS ET GRANDS ESPACES | LIMOGES

Un regard nouveau sur un genre à la fois adoré et décrié.

Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | gratuit

Ven 24 MAI

Ven 24 MAI

4, 6 & 7 JUIN



VENDREDI 24 MAI

LES VENDREDIS ÉVASION

7h30 BARRAGE DE VASSIVIÈRE | 87 & 23

À la croisée de la Creuse et de la Haute-Vienne, le lac de Vassivière mis en eau fin 1949, est un aménagement indispensable à la fourniture d'électricité de la région. Il constitue également le pôle touristique le plus important du Limousin.



RDV place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 12h-12h30 | groupe 25 pers. | tarif 12 €

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE *Tour d'Europe* | LIMOGES

Au cœur du Portugal + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

13h15 AU FIL DE LA CREUSE, CROISIÈRE EN BATEAU | 23

Promenade commentée au cœur des gorges de la Creuse (1h30). Découvrez les nombreux sites qui émaillent les 24 kilomètres de ce parcours sur le lac d'Éguzon.



RDV place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 18h30 | groupe 47 pers. | tarif 23 €

MARDI 4 JUIN, JEUDI 6 JUIN, VENDREDI 7 JUIN

SORTIE À LA JOURNÉE

8h15 BALADE ET DÉGUSTATION 100% DIAMANT NOIR | 46

Accueil à Cuzance par le guide de la ferme de la Truffe. Découverte et visite guidée de la truffière en compagnie des propriétaires, ils vous raconteront les secrets de ce champignon avec une démonstration de cavage.

Déjeuner à la ferme Apéritif du terroir avec toast au beurre truffé-Pâté Quercynois -Omelette aux truffes- Rocamadour et sa salade à l'huile de noix-gâteau aux noix- Vin et café.

Départ pour Martel Promenade en train sur l'ancienne ligne qui servait jusqu'au début du XX^e siècle au transport des truffes. Construite le long des falaises calcaires du Causse lotois, vous aurez une vue imprenable tout le long de la Dordogne.



RDV place Winston-Churchill, devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 18h30-19h | groupe 50 pers. | tarif 56 €

INSCRIPTION ET PAIEMENT LE MERCREDI 15 MAI 2019 AU CLUB ARISTIDE-BRIAND
INSCRIPTION ET PAIEMENT AU SERVICE ALS LES JEUDI 16 ET VENDREDI 17 MAI 2019

Ven. 7 JUIN

Ven. 14 JUIN

Ven. 14 JUIN



JUIN

11 - 14 JUIN

INSCRIPTIONS FÊTE DE L'ÉTÉ



VENDREDI 7 JUIN

LES VENDREDIS ÉVASION

9h VISITE DU SAMU du C.H.U LIMOGES

Visitez les coulisses du Service d'aide médicale urgente, vous verrez peut-être l'hélicoptère de secours de l'hôpital Dupuytren en action.

RDV à 9 h devant l'entrée principale du C.H.U | groupe 10 pers. | gratuit.

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : Tour d'Europe LIMOGES

Barcelone vue du ciel + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h ATELIER CUISINE/PÂTISSERIE partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative

Partage des savoir-faire pour cuisiner un repas, moment de convivialité, aborder l'alimentation dans toutes ses dimensions (santé, équilibre alimentaire...), se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné.

Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

VENDREDI 14 JUIN

LES VENDREDIS ÉVASION

9h50 BIBLIOTHÈQUE DE L'AURENCE LIMOGES

Visite commentée des coulisses de cette bibliothèque de quartier

Bfm de l'Aurence [29 rue Marcel-Vardelle] | groupe 15 pers. | 2h | gratuit

9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : Tour d'Europe LIMOGES

Italie du Nord + discussion en fin de projection

Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit

14h INITIATION AU CANOË-KAYAK LIMOGES

Un animateur sportif de l'ASPTT vous accueillera pour embarquer à bord d'un canoë et vous fera découvrir les sensations uniques de la navigation. NB tenue adaptée recommandée

RDV 14h à la base nautique du Port-du-Naveix (bords de Vienne) | groupe 10 pers. | gratuit

14h RENDEZ-VOUS CULTURELS : MUSIQUE ET POÉSIE LIMOGES

Beaucoup de correspondances entre ces deux arts illustrés de moments chantés, joués, lus...

Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | gratuit

Mar. 18 JUIN

Ven. 21 JUIN

Ven. 21 JUIN



INSCRIVEZ-VOUS

17 - 21 JUIN

INSCRIPTIONS ANIMATIONS ESTIVALES DU MOIS DE JUILLET

MARDI 18 JUIN

- 9h DÉCOUVERTE CULINAIRE DE NOS TERROIRS** partenariat Informations seniors/Épicerie sociale et éducative
Cuisinez les nombreuses recettes de nos terroirs, moment de partage et de convivialité.
Se munir d'un récipient pour emporter le plat confectionné.
Épicerie sociale et éducative [15 et 17 rue Édouard-Michaud] | groupe 8 pers. | gratuit

VENDREDI 21 JUIN

LES VENDREDIS ÉVASION

- 9h VISITE du SAMU du C.H.U LIMOGES**
Visitez les coulisses du Service d'aide médicale urgente, vous verrez peut-être l'hélicoptère de secours de l'hôpital Dupuytren en action.
RDV à 9 h devant l'entrée principale du C.H.U | groupe 10 pers. | gratuit.
- 9h30 CONNAISSANCES ET MERVEILLES DU MONDE : Tour d'Europe**
La Sicile + discussion en fin de projection
Auditorium Bfm centre-ville [2 place Aimé-Césaire] | groupe 25 pers. | 2h | gratuit
- 10h LA PLANÈTE DES CROCODILES CIVAUX 86**
Laissez-vous transporter dans un univers tropical où vivent les crocodiles, tortues, caméléons, varans, piranhas. Votre journée sera ponctuée de différentes animations où les crocodiles sont nourris.
 RDV place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 18h30 | groupe 40 pers. | tarif 27 €
Restauration possible sur place avec supplément sur réservation à l'inscription ou panier repas personnel (aire de pique-nique à 600 m du site, en bord de rivière avec bancs + tables)

Jeu. 4 JUILLET

Ven. 12 JUILLET

Ven. 19 JUILLET

JUILLET



JEUDI 4 JUILLET

15h FÊTE DE L'ÉTÉ | LIMOGES

Spectacle suivi d'un goûter et d'une animation dansante
RDV à 14h15 au Centre culturel Jean-Moulin [76, rue des Sagnes] | gratuit
INSCRIPTIONS DU MARDI 11 AU VENDREDI 14 JUIN PAR TÉLÉPHONE

VENDREDI 12 JUILLET

10h PIQUE-NIQUE ET JEUX TRADITIONNELS DU MONDE | LIMOGES

Venez découvrir et jouer aux jeux traditionnels du monde (de plein air ou d'intérieur), avec la collaboration de la Ludothèque de Limoges.
Pique-nique sorti du panier.
Club du Mas-Jambost [5 allée du Maréchal Fayolle] | groupe 30 pers. | gratuit

VENDREDI 19 JUILLET

10h VISITE ET PIQUE-NIQUE AU PARC VICTOR-THUILLAT | LIMOGES

10h Visite commentée des arbres remarquables du parc Victor-Thuillat,
12h Pique-nique sorti du panier,
14h Quiz sur les arbres et arbustes.
Club Victor-Thuillat [67 rue Victor-Thuillat] | groupe 30 pers. | gratuit

VENDREDI 26 JUILLET

9h30 JEU DE PISTE EN FORÊT DES VASEIX | 87

Participez à ce jeu d'équipes, munis d'indices, vous découvrirez les trésors cachés dans la forêt des Vaseix.

12h Pique-nique sorti du panier,
16h30 goûter offert par le service animations loisirs seniors,
NB Tenue adaptée recommandée.

RDV à 9h30 place Winston-Churchill devant le musée national Adrien-Dubouché
Retour prévu vers 17h30 | groupe 50 pers. | gratuit



Centre communal d'action sociale [CCAS]
Pôle seniors - service animations loisirs seniors
Mairie de Limoges - 6 rue Louis-Longequeue - 87000 LIMOGES
Renseignements et inscriptions
05 55 45 97 79 ou 05 55 45 97 55



Conception : direction de la communication - 08/18

ENTRE LA MAIRIE ET LA BFM CENTRE-VILLE

L'entrée du pôle seniors du CCAS est située
dans le bâtiment de l'ancien hôpital, sous le porche au :

★ 6 rue Louis-Longequeue