



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 MOSAIQUE G2 9h30-12h30 Devézou VTC (+) 13h30 Grèses	2 ATOUT-POINTS 14h30-18h Devézou	3	4 CYCLO 9h Grèses
5	6 TROUPALEZ 14h-17h Devézou MAHJONG 14h30-18h Devézou	7 CYCLO 9h Grèses Danses écossaises 20h Devézou Réunion cyclos Devézou 18h30	8 Autonomie MOSAIQUE 14h-17h Devézou VTC 13h45 Grèses (1) Conférence ACL 20h30 - Devézou	9 ATOUT-POINTS 14h30-18h Devézou	10 CA Aqueduc 10h Hall Devézou AQUEDUC des CINÉS 20h Devézou	11 CYCLO 9h Grèses
12	13 VTC 13h45 Grèses TROUPALEZ 14h-17h Devézou MAHJONG 14h30-18h Devézou	14 CYCLO 9h Grèses MOSAIQUE G1 : 9h30-12h30 Danses écossaises 20h Devézou CINé-CLUB salle1 Devézou 20h	15 VTC (+) 13h30 Grèses MOSAIQUE G2 : 9h30-12h30 VTC (+) 13h30 Grèses (2) Conférence ACL 20h30 - Devézou	16 ATOUT-POINTS 14h30 - 18h Devézou	17	18 CYCLO 9h Grèses
19	20	21 CYCLO 9h Grèses	22 VTC 13h45 Grèses Autonomie MOSAIQUE 14h-17h Devézou	23 ATOUT-POINTS 14h30 - 18h Devézou	24	25
26	27 VTC 13h45 Grèses	28 CYCLO 9h Grèses	29 VTC (+) 13h30 Grèses	30	31 	

Si vous n'utilisez pas la salle au Devevou réservée par l'Aqueduc un jour de réservation, merci de nous le dire pour en informer Jean-Michel Guzman qui gère l'utilisation des salles pour la mairie de Montferrier. Vous ferez d'autres heureux/ses.

Dicton du mois : Soleil d'octobre et pluie en novembre font ensemble un décembre clément ???

INFORMATIONS GENERALES

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un joyeux Noël et de bonnes fêtes de fin d'année

Assemblée Générale de l'AQUEDUC le 25 novembre dernier.

Dans une ambiance toujours amicale plus de 100 adhérents ont participé à l'AG 2022

Ordre du jour :

- Bilan moral présenté par le Président et tous les responsables des clubs
- Bilan financier présenté par notre trésorière Maryvonne JOUVENEL avec le rapport de notre -vérificateur aux comptes Michel OLIVIER
- Renouvellement des membres du Conseil d'administration
- Perspectives 2022/2023

Nous avons salué la mémoire de notre ami Serge EYSSERIC décédé brutalement voilà quelques mois. Il était un fidèle de notre association ; il a mis en place le club Vinoduc puis le club Jardin expérimental. Il participait également à l'animation du Club Nature Patrimoine et dans ce cadre il a organisé plusieurs sorties dans son domaine oléicole qu'il exploitait sur Vendémian. Par ailleurs il était très attaché à la diffusion de l'Espéranto. Avec son épouse Monique ils étaient appréciés par nous tous.

Nous avons apprécié les présences de Mme le Maire et l'élue chargée des associations ainsi que de la Conseillère Départementale de notre canton.

La soirée s'est terminée par un très bon et copieux apéritif dinatoire préparé et servi par le traiteur MOOVCUISINE34 de Castries.

Voilà ses coordonnées :

Paulin Cuisinier Pâtissier – Tel 06 81 18 15 03 - Mail napaulinou@hotmail.fr

Sur Facebook : [moovcuisine34.com](https://www.facebook.com/moovcuisine34.com)

TELETHON 2022

Le samedi 03 décembre de nombreuses animations sont prévues pour les petits et les grands afin de soutenir la cause du Téléthon.

Le matin sur la place des Grèses, notre Association fera le jeu de la pesée d'une grosse courge aveyronnaise et d'un jambon (offert à notre association par ADRIEN le boucher du village). Il faudra soupeser et évaluer le poids, le gagnant du lot sera la personne qui aura indiqué le poids le plus prêt de la réalité. D'autres activités vous seront proposées par les diverses associations du village (vente de gâteaux, vin chaud, crêpes, course d'orientation etc.). A partir de 17h au Dévezou concert de l'école de musique, initiation de zumba et soirée dansante. **Venez nombreux.**

Création d'un nouveau Club FENDELKRAIS mais c'est quoi ?

La Méthode Feldenkrais ; Appelons-la « Felden » ou « Méthode Felden », ce sera plus simple !

Il s'agit d'une méthode pour apprendre à mieux se sentir et se sentir mieux !

On la pratique en groupe en faisant de petits mouvements faciles en vous intéressant à la sensation que vous avez de ce que vous faites.

Au début, c'est assez déroutant. Il faut faire moins, plus petit. On se demande ce qu'on fait, à quoi ça sert.

Par exemple, allongé sur un tapis, on presse un pied sur le sol et on sent quelque chose dans le bassin, dans la colonne vertébrale. Au début, c'est assez vague. On sent bien quelque chose, mais quoi exactement ? Et puis, après quelques petits mouvements, les sensations se précisent, on commence à guider avec précision les mouvements du bassin, de la colonne vertébrale.

On fait de moins en moins d'efforts, on se surprend à faire des mouvements plus doux, plus agréables. On commence à jouer avec soi-même, à se sentir plus gracieux, plus dansant.

Bon, mais à quoi ça sert ? Ça sert à mieux s'utiliser, ou plutôt à s'utiliser différemment. En explorant les variations des mouvements qu'on fait pendant les séances, on intègre de nouvelles manières de bouger et on s'aperçoit qu'on a moins souvent mal au dos, qu'on améliore son crawl, qu'on se fatigue moins dans les escaliers. Bref, sans y penser, on change ses habitudes.

Alors, ça sert à tout ? Ça sert à faire mieux et plus facilement ce que l'on fait tous les jours et tout le temps.

Ça sert aussi à découvrir qu'on peut faire avec facilité des choses qu'on croyait impossible !

« **Rendre l'impossible possible, le possible facile et le facile élégant !** » Moshé Feldenkrais

Mise en place de ce nouveau club FELDENKRAIS :

Le cours Feldenkrais aura lieu dans la salle du Foyer Municipal 2-8, rue des Aires à Montferrier sur Lez le jeudi matin à 10h (*hors vacances scolaires*). Nous commencerons le 5 janvier 2023 ; pour la période du 05/01/2023 au 08/06/2023 il y aura 18 séances. Pour pratiquer dans le foyer municipal vous devez amener votre propre tapis de sol à votre taille bien sûr et pendant la période hivernale il est préférable d'être habillé chaudement car le travail se fait au sol sur tapis et bien que la salle soit chauffée le sol ne l'est pas.

Pour les adhérents de l'Aqueduc qui s'inscrivent à ce nouveau club le tarif préférentiel pour l'exercice 2022/2023 sera de 184€ pour les 18 séances.

Pour vous inscrire avant la fin décembre vous devez contacter :

- **Mme FERRAN au 06 22 97 09 03 – bjoergferran@gmail.com**
ou éventuellement **M. MOULIN au 06 86 70 86 51 – jpb.moulin@orange.fr**.

La responsable de ce nouveau club est : Mme FERRAN Björk

CEILIDH CLUB – DANSES et CULTURE ÉCOSSAISES

Fêtes de la St André le 26 novembre au Dévezou

La Saint André (ou Saint Andrew), fête nationale écossaise est célébrée chaque année le 30 novembre et donne lieu à des spectacles, concerts ainsi qu'à des bons plans culturels. Certains musées/châteaux sont gratuits d'accès ce jour-là en Ecosse. **Saint André est le Saint Patron de l'Ecosse ; il s'agirait d'un pêcheur né au 1er siècle en Galilée (Israël) et crucifié un 30 novembre.**

Nos amis du Club Danses Ecossoises avaient réuni ce samedi 26 novembre dans la grande salle du Dévezou plus de 80 participants pour célébrer dignement la Saint ANDREW.

Tous les participants avaient apporté un plat salé ou sucré, la fête fut très agréable avec danses écossaises, chants et bon repas partagé sans oublier les bons vins et le whisky qui est toujours à l'honneur dans cette fête. Merci et Bravo à Margaret KEMP l'animatrice de ce club car avec son époux ils ont parfaitement organisé cette amicale soirée.

Nous remercions également Maggie et Serge PALU qui ont créés le club ; ils sont maintenant installés dans le Lot et Garonne mais ils conservent des liens très fort avec les habitants de Montferrier. Viendra le jour où nous organiserons un voyage dans ce département car nous sommes sûrs que Maggie et Serge nous feront découvrir de beaux lieux culturels mais aussi de bons restaurants et bons vins locaux.

Nous danserons le 7/12 et nous allons fêter Noël le 14/12.

Save the date Samedi 28 janvier 2023 en l'honneur du poète écossais Robert Burns.

Plus d'informations dans le Flash de janvier 2023

MAHJONG

Séances les mardis 6 et 13 décembre.

Reprise après les fêtes le mardi 3 janvier.

ATELIER CUISINE

En attente d'une proposition d'un enseignant d'une école hôtelière intéressé par notre atelier

CINé-CLUB

Comme indiqué lors de notre dernière séance de ciné-club au Devézou, nous vous proposons pour la prochaine séance de décembre de voir le film : "**LA CONSPIRATION DU CAIRE**" écrit et réalisé par Tarik SALEH - Égypte / Suède 2022 2h05mn VOSTF - avec Tawfeek Barhom, Fares Fares, Mehdi Dehbi, Mohammad Bakri... Prix du scénario Festival de Cannes 2022.

Tarik Saleh nous plonge au cœur de magouilles politico-religieuses dans "La Conspiration du Caire". Une charge très violente et politique contre les dérives autoritaires du pouvoir égyptien. Auréolé du très mérité prix du scénario à Cannes, ce film d'espionnage sur fond religieux est rythmé par de nombreux rebondissements qui font inévitablement penser à l'univers de John le Carré.

Pour la discussion au Devézou nous avons retenu la date du **Mercredi 14 décembre à 20h. salle 1**

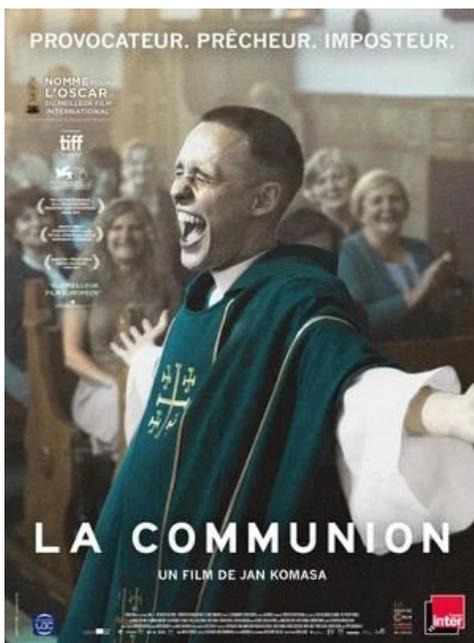
Le film "la conspiration du Caire" est visible dès à présent au cinéma Utopia et au moins pour les 3 semaines à venir (cf horaires ci-dessous). Nous ne savons pas s'il sera encore à l'affiche après le 6 décembre. Nous vous suggérons donc de le voir avant cette date. Horaires à l'UTOPIA début décembre : jeudi 1^{er} à 16h10, vendredi 2 à 11h30, samedi 3 à 19h00, dimanche 4 à 11h30, lundi 5 à 17h50 et mardi 6 à 18h15.

Bon film et à bientôt pour la discussion

Danielle PUECH

PS : nous nous conseillons de voir aussi, pour votre plaisir, le film ARMAGGEDON TIME de James Grey, visible à l'Utopia à partir du 30 novembre.

AQUEDUC DES CINÉS



Soirée - Cinéma au Devézou le Samedi 10 décembre à 20h dans la grande salle du Devézou, en association avec le festival du film polonais de Clapiers.

Projection intégrale du film "La communion " film franco-polonais réalisé par Jan Komasa.

Daniel, 20 ans, se découvre une vocation spirituelle dans un centre de détention pour la jeunesse. Le crime qu'il a commis l'empêche d'accéder aux études de séminariste. Libéré sur parole, au lieu d'aller travailler, il se présente à la paroisse de la ville voisine comme étant un prêtre en vacances.

Date de sortie : 11 octobre 2019 (Pologne).

Réalisateur : Jan Komasa.

Nominations : Oscar du meilleur film international, PLUS.

Scénario : Mateusz Pacewicz

Distinctions : Aigle de la meilleure photographie.

La projection sera suivie d'une discussion animée par Béatrice MALIGE

Entrée au chapeau

CLUB-VTC

Les prochaines sorties se feront jeudi 8, mardi 13, jeudi 22 et mardi 27 décembre. Rendez-vous place des Grèses vers 13h45 pour partir à 14h... pas plus tard, car les jours sont courts !

Les sorties « VTC + » (une semaine sur deux, le jeudi) auront lieu jeudi 1^{er}, jeudi 15 et jeudi 29 décembre. Rendez-vous place des Grèses à 13h30.

Certaines dates seront sans doute moins honorées, sauf si le besoin de se dépenser pour éliminer se fait sentir !

Et pour mémoire, repas de Noël le dimanche 11 décembre.

Contact: Odile Prosperi - 06 78 44 12 34 - odile.prosperi@free.fr

CLUB-CYCLO

Point : PINEDES 2023 :

Les 2 ou 3 circuits ont été définis ; Salvatore et Roger ont débuté les reconnaissances. Les circuits définitifs seront formalisés fin décembre, sauf si intempéries !!!

ATELIER MOSAIQUE

Jeudi 1^{er} décembre - 9h30 à 12h30 - groupe 2

Jeudi 8 décembre - 14h à 17h - mosaïque en autonomie

Mercredi 14 décembre - 9h30 à 12h30 - groupe 1

Jeudi 15 décembre - 9h30 à 12h30 - groupe 2

Jeudi 22 décembre - 14h à 17h - mosaïque en autonomie

Un Voyage dans le Gers très réussi du 19 au 21 novembre

Nous étions 50 participants à ce voyage dans le Gers. Dès 7h nous embarquons dans un autocar grand tourisme de luxe direction Samatan, capitale du foie gras et nous étions attendus au Village Club Miléade situé dans un environnement naturel et reposant en bordure d'un lac entouré d'un écrin de verdure.



Le premier jour nous avons visité le chef-lieu de ce département AUCH avec la découverte de son patrimoine : la Cathédrale Sainte Marie avec ses stalles, l'Escalier Monumental vers le Gers, les célèbres Pouterles véritables boyaux de communication dans cette cité chère à d'Artagnan. Ensuite visite d'un élevage de canards et de sa conserverie.

Le deuxième jour direction Condom fief de la Gascogne, ancien évêché, aujourd'hui sous-préfecture. Visite de cette belle cité avec sa Cathédrale Saint-Pierre de style gothique flamboyant devant laquelle il y a les imposantes statues des quatre mousquetaires d'Artagnan, Porto, Aramis et Athos. Nous avons terminé notre matinée par une visite très appréciée dans un domaine viticole pour une dégustation de vins locaux et d'Armagnac. Après un bon déjeuner régional à l'auberge du vieux pressoir nous sommes arrivés à l'Abbaye cistercienne de Flaran fondée en 1151, ce monument dégage une grande noblesse grâce à l'harmonie de sa magnifique architecture romane.

Le dernier jour nous avons flâné au Marché aux gras de Samatan. C'est l'un des meilleurs marchés au gras gersois. Il faut découvrir l'ambiance bon enfant et si professionnelle de ces marchés au gras, la présentation à l'authentique des produits et un spectacle et cela nous a permis de comprendre ce que le palmipède représente dans la culture gasconne et l'économie de toute cette région. Bien entendu nos joyeux voyageurs Aqueduc ont acheté carcasses de canard, foie gras et ail rose du Gers. Ravis de notre matinée nous nous sommes retrouvés dans notre village club pour un repas gastronomique très copieux et bien arrosé. Sur le

chemin du retour et pour terminer notre séjour nous étions attendus au château de Caumont à Cazaux-Savès. Les jeunes propriétaires des lieux le Vicomte de Castelbajac et son épouse nous ont fait visiter l'intérieur et l'extérieure de leur magnifique château renaissance typiquement gersois, classé monument historique.

Enchantés de notre séjour et de notre bon chauffeur nous étions de retour sur Montferrier vers 21h.



Partenariat ACL-AQUEDUC

Conférences ACL

(1) Jeudi 8 décembre « Les écrans et les enfants » - Docteur Françoise Peskine, pédiatre

Les écrans (smartphone, tablette, TV, ordinateur) font de plus en plus partie de nos vies et de celles de nos enfants. Les parents et les professionnels se posent de nombreuses questions concernant l'évolution du numérique, les possibilités qu'il ouvre, l'impact des écrans sur le développement de l'enfant et sur la vie familiale.

Nous nous proposons de réfléchir ensemble à l'utilisation vertueuse des écrans.

(2) Cycle « images du pouvoir, pouvoir de l'image »

Guilaine Maro, historienne de l'art - Jeudi 15 décembre – « Napoléon et la machine à images »

Napoléon Bonaparte a gagné son trône sur le champ de bataille et a construit son mythe à travers une multitude d'œuvres. Des gravures de Charlet au gigantesque « Sacre » de David, les artistes ont accompagné, quelquefois rêvé l'épopée napoléonienne.

Voyage ACL en Espagne

Les membres de l'ACL et de l'Aqueduc peuvent s'inscrire dès aujourd'hui et jusqu'au 8 décembre 2022 pour le voyage dans le centre de l'Espagne organisé par l'ACL – Voyages du 8 au 17 mai 2023.

Vous trouverez ci-dessous le programme et le bulletin d'inscription. Le groupe sera composé au maximum de 31 participant(s). S'il y a plus de 31 inscriptions, une liste d'attente sera enregistrée en fonction de la date d'arrivée des bulletins d'inscription. Si vous souhaitez y participer, renvoyez très rapidement le bulletin, complété (manuellement si vous le souhaitez) et signé. L'idéal est de le remplir, de le scanner et de l'envoyer à ronald.bellefontaine@gmail.com

Les prix sont indiqués dans le programme ; les participants devront être en règle de leur cotisation ACL et AQUEDUC lors du départ il sera demandé 4 à 5 € par personne pour payer le guide et le chauffeur.

Les principales caractéristiques de ce voyage sont les suivantes :

- pas de départ matinal, ni d'obligation d'être à l'aéroport 2 h avant le départ : ce voyage se fera en TGV de Montpellier à Madrid (sauf grève SNCF !)
- les hôtels 3 ou 4 * sont des hôtels centre-ville, de structure classique (pas de grande tour), mais bien équipés (allez voir sur leur site) ;
- 2 (à 3) nuits consécutives dans le même hôtel à Madrid, Salamanque, Ségovie et Tolède ;
- tous les repas (petits-déjeuners, déjeuners, dîners) sont compris dans le prix (1950 €), sauf un dîner libre à Madrid (J2) et à Salamanque (J4) et le dernier déjeuner (libre, le jour du départ) ;
- en principe deux guides locaux dans les musées qui n'accepteraient que des groupes de 15 personnes à la fois ;
- on aura du temps libre dans chaque ville ;
- en option (payante), vous pourrez choisir entre :
 - un concert à Madrid (coût encore imprécis de l'ordre de 40 à 70 € par personne) en fonction de la programmation qui ne sera connue qu'au printemps (Théâtre Royal, Théâtre de la Zarzuela ou dans quelque théâtre de la Gran Via comme le Théâtre Lope de Vega), suivi d'un dîner libre ;
 - le mercredi 17 mai, visite du musée Sorolla ou du musée d'art contemporain « Reine Sofia » ;
 - à Madrid, vous pourrez éventuellement réserver une table dans le restaurant très sélect « Sobrino Botin », mais les menus sont assez chers.

Le mois de mai étant très demandé en Espagne, les réservations des hôtels sont déjà lancées, mais pour une durée limitée. En conséquence, nous vous demandons de réserver rapidement en envoyant vos bulletins

d'inscription scannés et vos réponses aux six questions ci-dessous à l'adresse suivante :
ronald.bellefontaine@gmail.com (0686 50 7885).

L'assurance proposée par Arts et Vie doit être prise lors de l'inscription, **SI VOUS LE SOUHAITEZ**. Si vous hésitez, téléphonez-moi 0686 50 7885.

Merci de nous préciser par courriel ou téléphone :

- 1/ si vous réservez ce voyage pour une ou deux personnes ?
- 2/ si vous souhaitez une chambre individuelle (supplément de 450 €) ?
- 3/ et si vous aimeriez la partager avec une autre personne de notre groupe ?
- 4/ si vous souhaitez assister à un concert à Madrid ?
- 5/ quelle option choisissez-vous le dernier jour (1, 2, ou 3) ?
- 6/ et enfin si vous voulez réserver une table pour un dîner au « Sobrino Botin » ?

Il n'y a rien à payer actuellement. L'agence Arts et Vie vous enverra mi-décembre une demande pour le paiement de l'acompte à verser à l'agence (par chèque à Arts et Vie – 9 bd de Louvain 13008 Marseille ou carte bleue 0491 80 8960). Le solde devra être versé le 21 mars 2023.

Vous pouvez récupérer via ces liens :

- [Le programme complet du voyage](#)
- [La fiche d'inscription à transmettre à l'ACL](#)

ANIMATEURS DES CLUBS

<u>ATOUT POINTS</u>	Armande DOBROWOLSKI	06 73 32 20 25	armande.dobrowolski@laposte.net
<u>AQUEDUC SPECTACLES</u>	Jean-Pierre MOULIN	06 86 70 86 51	jpb.moulin@wanadoo.fr
<u>CINE CLUB et AQUEDUC DES CINES</u>	Danielle PUECH	06 64 84 64 01	cd.puech@neuf.fr
<u>CLUB CUISINE</u>	Lise FOURRIQUES	06 87 61 46 83	lise.fourriques@orange.fr
<u>CYCLOS</u>	Yves FOURRIQUES	06 88 47 58 59	yves.fourriques@orange.fr
<u>VTC</u>	Odile PROSPERI	06 78 44 12 34	odile.prosperi@free.fr
<u>DANSES ECOSSAISES - CEILIDH CLUB</u>	MARGARET KEMP	06 31 72 30 90 - 04 67 70 73 71	margaretkemp34@gmail.com
	VIRGINIA DEPOND		vj.depondt@orange.fr
<u>MAHJONG</u>	Noelle GALTIER	04 67 59 92 60	noelle.galtier@wanadoo.fr
<u>MARCHE ACTIVE/NORDIQUE</u>	Jean-Pierre MOULIN	06 86 70 86 51	jpb.moulin@wanadoo.fr
<u>MOSAIQUE</u>	Marie-Jo MOULIN	04 67 59 92 03	mariejo.moulin@wanadoo.fr
<u>LE POTAGER EXPERIMENTAL</u>	Gérard IMBERNON	06.22.42.65.86	gerard.imbernon@gmail.com
<u>AQUEDUC NATURE PATRIMOINE</u>	FOURRIQUES Yves -	06 88 47 58 59	yves.fourriques@orange.fr
	MOULIN Jean-Pierre -	06 86 70 86 51	jpb.moulin@orange.fr
	PUECH Christian -	06 58 18 63 23	cd.puech@neuf.fr
	FEVRE Jacques -		Fevre.jacques@gmail.com
<u>THEATRE TROUPALEZ</u>	Jean-Pierre MOULIN	06 86 70 86 51	jpb.moulin@wanadoo.fr
<u>VINODUC</u>	Jojo BONNEL, Alain VIDAL, Alain JOUVENEL, Patrick ETASSE		bonnel.marie-joelle@orange.fr - alaivald@wanadoo.fr - maryvonne.jouvenel@laposte.net