

## LE LIEN N°2

Nous sommes heureux de vous retrouver en ce début décembre  
Reprenons nos différentes rubriques:

### LES ADHÉRENTS :

Nous nous sommes laissés il y a un mois, avec **196** adhérents, nous sommes en progression puisque nous avons passé le cap des 200 et sommes à **206** adhérents à ce jour.  
Nous en ferons un point complet ultérieurement, lors de notre future AG par exemple.

### LE REPAS DU MOIS:

C'était le 15 novembre et le beau temps n'était plus là. Le soleil était en cuisine puisque Elias avait préparé un délicieux couscous marocain !  
Grand merci à lui et aux bénévoles qui ont aidé dès la veille.  
Un grand merci à Jacky et Colette pour le dessert et à Michèle pour la salade d'orange, merci à Anne Marie pour un service très enjoué !!!  
Danielle, prévoyante et facétieuse avait apporté des tenues de circonstance !



### LES ATELIERS :

#### Parlons SPORT !

**" Mens sana in corpore sano " " Esprit sain dans un corps sain "**

Cette citation pourrait nous convenir non ?

Pour tous les âges, toutes les conditions physiques, le sport est présent chez nous..

Jugez-en un peu , avec :

**Le LUNDI LA BOXE, qui a fait une entrée tonitruante, rajeunissant nos membres avec 15 ados et jeunes adultes auprès de Karina Iturra.**



**Le MARDI, la marche découverte, qui permet de belles balades dans les environs de Plaisance, avec Anne Marie Caubet**

**Le MERCREDI : Pilates avec le retour d'Anne Germain  
Sophrologie avec Nadia Villedieu**



**Le JEUDI, Yoga et Qi gong avec Florence Guigon**



Et enfin, Le VENDREDI le renforcement musculaire et la gym douce de Micheline Darré



### Manifestations à venir

**Le dimanche 4 décembre : Marché de Noël :** Merci aux nombreux bénévoles qui aident à la préparation et la bonne marche de cet évènement.

### Le mercredi 7 décembre:

#### PREVENTION ROUTIERE:

Sensibilisation des seniors à la sécurité routière : " Avec le temps comment adapter sa conduite"

Salle N°1 à la mairie de Plaisance de 14h à 16h

**Venez nombreux, c'est important pour chacun de nous .**

### Le Mardi 17 décembre, repas des adhérents:

Vous avez déjà reçu l'information : Changement de date pour le repas du mois.

#### Au menu :

Soupe de châtaignes au foie gras

Magrets de canard grillés - Gratin dauphinois

Bûches glacées

Pensez à vous inscrire : 15€ le repas (n'oubliez pas de prendre vos couverts et une assiette creuse !)

## En interne :

DÈS LE MOIS DE JANVIER 2023 :

Le VENDREDI MATIN de 10h à 11h 30, en alternance, deux nouveaux ateliers s'invitent à EPISODE, une semaine sur deux pour chaque atelier :

- VENDREDI 6 JANVIER : CONVERSATION ANGLAISE, atelier animé par Susan Treeby, adhérente à EPISODE, qui accepte bénévolement de nous accompagner dans une meilleure connaissance de sa langue maternelle "pour être utile" dit-elle ! Un grand merci à toi Susan

- VENDREDI 13 JANVIER : LECTURE : Une autre adhérente, Cathy Costes, souhaite aussi "nous être utile" puisqu'elle se propose de créer cet atelier en ces mots :

"Vous aimez lire ? Un peu ? Beaucoup ? Passionnément ? Vous avez envie de partager vos coups de cœur, vos émotions de lecteur ? De découvrir ou de redécouvrir des grands textes de la littérature ? Plus simplement d'apprendre à choisir un livre ? De vous repérer parmi les différents genres, les types d'écriture ? Et pourquoi pas lire à haute voix pour le plaisir ?

L'atelier « Lecture » est pour vous. Il débutera le vendredi 13 janvier 2023 de 10h à 11h30.

Il sera animé par Cathy Costes, professeur de Français à la retraite.

Pour notre premier rendez-vous, je vous propose de porter un livre que vous aimez, que vous êtes en train de lire, dont vous gardez un souvenir ébloui, votre livre de chevet, un poème... bref ce que vous voulez partager. Nous définirons ensemble selon vos goûts, vos désirs et vos attentes notre parcours littéraire jusqu'en juin."

**Comment rester insensible à cette invitation ?**

**Inscrivez-vous auprès de Mireille, parlez-en autour de vous !**

**Nos vendredis matin seront éclairés et ludiques nous en sommes certains.**

**Régularité de ces ateliers, en alternance une semaine sur deux.**

**Ces deux ateliers sont gratuits.**

**Nous avons beaucoup de chance d'avoir des bénévoles qui s'impliquent autant pour notre bien à tous, et dans tous les domaines !**

**Un grand merci à eux tous et à chacun.**

## En externe :

Parce que le lien se crée aussi avec d'autres, une de nos adhérentes, également membre du Foyer rural de Margouet Meymes, nous propose une sortie en car. Cette sortie se fera **le samedi 25 mars 2023**. Il s'agit d'une journée au cabaret "**Les Folies Fermières**" dans le département du Tarn.

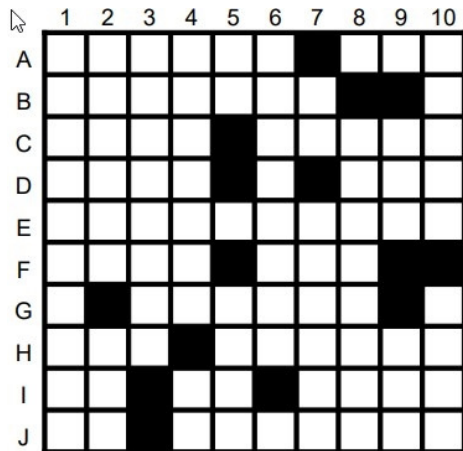
Renseignements : 06 82 40 42 11  
06 38 64 48 80

## LA GRILLE DE FRÉDÉRIC

Résultat de la grille précédente

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	Y	O	G	A	■	O	S	I	E	R
B	O	B	■	G	E	R	O	N	T	E
C	G	O	N	E	■	S	U	C	O	N
D	I	L	E	■	O	■	C	H	I	C
E	■	E	F	E	N	D	I	■	L	O
F	D	■	■	N	■	E	S	S	E	N
G	O	I	N	T	E	S	■	E	S	T
H	U	R	E	E	■	A	A	R	■	R
I	C	A	R	T	O	N	N	A	G	E
J	E	N	F	A	N	T	S	■	E	S

## Nouvelle grille :



### **Horizontal**

- A) Atelier Episode du mardi. Un domaine sans frontières
- B) Landaise proches des riscloises.
- C) Lorsqu'elle est salée elle passe mal. Ariane ou Vega ou Saturn...
- D) Cléopatre le fit-elle à cause de Râ ? Monnaie asiatique
- E) Chargés de l'aménagement de nos villes
- F) Ecole Supérieure des Arts du Cirque. Le cerf s'exprime.
- G) Les membres du bureau d'Episode le font pour nous
- H) Eux ont les bisons. Nous dans les Pyrénées, nous en avons d'autres..
- I) Accord franco-russe. Cité endormie. Véhicule argotique
- J) Fin d'infinif. Qui allonge entre autre.

### **Vertical**

- 1) Une qualité que vous trouverez dans l'altruisme d'Episode
- 2) Les dames sont belles dans les leurs. Voisin de la dorade
- 3) Hybride du chou et du navet
- 4) Ere géologique qui vit la fin des dinosaures. Note
- 5) Partie de rigolade. Enrichit les ateliers d'Episode
- 6) Connus (en bien) grâce aux Restos du Coeur
- 7) Version française du 1 du H. Chambres pépères
- 8) Harmonie dont l'absence est parfois voulue dans la mode
- 9) Que du blanc pour Arthur. Dense, épais.
- 10) Ce ne sont pas les siens ! Montrer son courage.

**La Fin de l'année approche.**

**Nous vous souhaitons à toutes et tous de très belles Fêtes de Noel et une excellente fin d'année.**

**Épisodement vôtre...**

