Mis à jour 11 novembre 2022 par Anne et Sylvain Demol

ARCAL
Amis pour une Retraite Conviviale Active et Ludique de Thionville et environs

RENOUVELLEMENT COTISATION ARCAL 2023

Merci à chaque adhérent de renouveler dès à présent sa cotisation pour l'année 2023
Chèque au nom de l'ARCAL à adresser à Denis LANG - 14, rue Ambroise Paré - 57970-YUTZ
Pour toute nouvelle adhésion intervenant après le 1er septembre 2022,
le règlement de la cotisation est valable pour l'année en cours et l'année 2023
Montant de la cotisation par personne : 35 €

Date	Jour	Lieu RV	Horaire	Thème	Activité
02/11	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	13h30	Marche Nordique	Départ 14h du terrain de foot d'Elzange, Marche de 12,3 km avec 170 m de dénivelé. Circuit entre Elzange-Valmestroff. Inscription chez Vital TISSIER au 06 18 17 50 13 au plus tard la veille.
03/11	Jeudi	Thionville-Koeking 80 rue Saint Rémy	14h30	Atelier Lecture	Animatrice : Mireille SCHMITT tél. 06 78 22 30 17 ou gabriel.schmitt2@wanadoo.fr Voir le compte-rendu dans "activités culturelles"
03/11	Jeudi	Stade Guentrange Thionville	14h à 16h30	Pétanque	Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29

04/11	Vendredi	Thionville- Koeking 80 rue Saint Rémy	14h30	Jeux de société	Animatrice Arlette SCHWENCK tél 03 82 56 34 63 ou 06 86 84 42 96
07/11	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt Thionville	8h30 à12h	Billard	Responsable : Denis LANG tél. 06 43 13 89 57 ou dmc.lang@orange.fr
07/11	Lundi	LED-1 chemin du Leidt Thionville	14h à 16h	Atelier Mémoire	Cet atelier est proposé par la Carsat dans le cadre de nos actions de prévention. Il est animé par Stéphanie MARX. Pour toute information concernant cet atelier ou pour toute absence merci de contacter Laurent SEMIN : laurent.semin@orange.fr
07/11	Lundi	LED-1 chemin du Leidt Thionville	14h à 16h	Atelier Peinture	Animateur Lucien THINUS pour l'aquarelle tel 06 73 50 95 32 Animatrice Marianne BOUZENDORFFER pour peintures huile et acrylique tél. 06 26 31 66 17
08/11	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	13h45	Balade Pédestre	Circuit entre Sentzich et la Moselle. 14h départ allée des Platanes à CATTENOM (distributeur de pizzas). Circuit de 7,6 km dénivelé de 20m. Inscription chez Sylvain DEMOL au 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.
09/11	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	13h30	Marche Nordique	Départ 14h du parking de la mairie de ZOUFFTGEN, Marche de 12,3 km avec 160 m de dénivelé. Inscription chez Vital TISSIER au 06 18 17 50 13 au plus tard la veille.
09/11	Mercredi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 1	14 à15h 15h 10 à16h10	Cours Anglais Niveau confirmés Niveau intermédiaires	Professeure : Madame Doris PONZONI. Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Denis LANG au 06 43 13 89 57

10/11	**Jeudi**	**Départ en autocar du Parking du Cimetière Saint François Thionville**	**8h45**	**Sortie Journée à BASCHARAGE Luxembourg** 	**10h00 visite guidée de la Brasserie Nationale BOFFERDING avec dégustation de différentes bières.** **12h30 Déjeuner au restaurant D'Braustuff.** **Coût de la sortie 50 €** **Voir détail le site internet dans bandeau bleu " Activités " puis "Activités culturelles" puis "Exposition Visites".** **Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'ARCAL sont à adresser à Anne DEMOL 1 place Turenne THIONVILLE.**
10/11	**Jeudi**	**Stade Guentrange Thionville**	**14h à 16h30**	**Pétanque**	**Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29**
10/11	**Jeudi**	**Théâtre de THIONVILLE**	**20 h**	**CONCERT** 	**" Concert de garnison" par le 40° Régiment de Transmissions de Thionville. Entrée libre avec dons recueillis au profit "Terre Fraternité"** **Inscription préalable obligatoire auprès du 40° Régiment de Transmissions de préférence par mail: 40rtrs-em.secretaire.fct@intradef.gouv.fr en fournissant votre nom et prénom ainsi que votre date de naissance. Si pas possible par mail téléphonez au secrétariat du régiment au 03 82 88 81 11.** **Voir l'affiche du concert dans "activités" puis "Activités cultuelles" et "concerts"**
11/11	**Vendredi**	**Théâtre de THIONVILLE**	**15h**	**CONCERT** 	**Le Symphonique avec la Maîtrise de la Cathédrale de Metz. Moment exceptionnel pour ce concert d'ouverture. L'orchestre s'associe au chœur de la Maîtrise de la Cathédrale de Metz pour présenter une œuvre rare du génial compositeur de Carmen.** **Au programme : Les Éolides FWV 43 - César Franck** **Te Deum pour soli, chœur et orchestre – Georges Bizet avec le chœur de la Maîtrise de la Cathédrale de Metz – direction : Christophe Bergossi** **Symphonie n° 40 W. A. Mozart Tarif : 10€**

12/11	Samedi	PUZZLE 1 place Malraux Thionville	10h30	Café Philo	Organisé par le PUZZLE et animé par Carine MERCIER, professeure de Philosophie, vous êtes invités à débattre sur " Faut-il autoriser l'euthanasie en France". Inscription chez Marie Hélène MULLER tél 06 21 61 22 87
14/11	Lundi	AJB 1 chemin du Leidt Thionville	8h30 à12h	Billard	Responsable : Denis LANG tél. 06 43 13 89 57 ou dmc.lang@orange.fr
14/11	Lundi	LED-1 chemin du Leidt Thionville	14h à 16h	Atelier Mémoire	Cet atelier est proposé par la Carsat dans le cadre de nos actions de prévention. Il est animé par Stéphanie MARX. Pour toute information concernant cet atelier ou pour toute absence merci de contacter Laurent SEMIN : laurent.semin@orange.fr
14/11 et 15/11	Au choix : Lundi après-midi ou mardi matin	Espace Saint Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	De 14h à 17h lundi ou de 9h à 12h mardi	Atelier Pâtisserie 	Alain GERBER nous propose un atelier « petits gâteaux de Noël » sur place nous réaliserons diverses sortes de petits gâteaux. Pour plus d'information aller sur notre site, dans « activités » puis « activités festives » puis « atelier pâtisserie » Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'ARCAL sont à adresser à Anne DEMOL 1 place Turenne THIONVILLE DEMOL
15/11	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	13h45	Balade Pédestre	Circuit à Koenigsmacker. 14h départ, près du14rue des officiers dans la cité des officiers Circuit de 6,9 km, dénivelé de 120m. Inscription chez Sylvain DEMOL au 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.
16/11	Mercredi	Centre Municipal d'éducation routière 11, rue St Hubert - Thionville	9h30 à11h		Réunion d'information sur « les giratoires et les angles morts » animateur Didier LEMAIRE, responsable du Centre Municipal d'Éducation Routière de la Ville de THIONVILLE. Inscription auprès de Anne DEMOL tél. 06 81 42 97 78 avant le 12/11/22

16/11	**Mercredi**	**Parking derrière l'église Notre Dame Thionville**	**13h30**	**Marche Nordique**	**Départ 14h parking rue des Écoles à RURANGE, Marche de 11 km avec peu de dénivelé parcours entre RURANGE et TREMERY Inscription chez Gilles FRANCI tel 06 86 67 19 13 au plus tard la veille.**
17/11	**Jeudi**	**Stade Guentrange Thionville**	**14h à 16h30**	**Pétanque**	**Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29**
17/11	**Jeudi**	**Espace Multifonctionnel de Veymerange 14 Rte du Buchel à THIONVILLE**	**19h à 22h**		**Soirée BEAUJOLAIS NOUVEAU : repas dînatoire** **Coût 24 € par personne** **Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'Arcal sont à adresser à Arlette SCHWENCK 1 rue de Madrid 57970 YUTZ au plus tard le mercredi 09/11/22**
18 /11	**Vendredi**	**Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville**	**09 à 10h** **10 à 11h** **11 à 12h**	**Pilates (1)** **Gymnastique** **Pilates (2)**	**Animatrice Rania CECOTTI.** **Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL tél. 06 79 78 37 33**

18/11	**Vendredi**	**LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 1**	**14 à15h** **15h 10 à 16h10**	**Cours Anglais** **Niveau confirmés** **Niveau intermédiaires**	**Professeure : Madame Doris PONZONI.** **Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Denis LANG au 06 43 1389 57**
21/11	**Lundi**	**AJB 1 chemin du Leidt Thionville**	**8h30 à12h**	**Billard**	**Responsable : Denis LANG tél. 06 43 13 89 57 ou dmc.lang@orange.fr**

21/11	Lundi	LED-1 chemin du Leidt Thionville	14h à 16h	Atelier Mémoire	Cet atelier est proposé par la Carsat dans le cadre de nos actions de prévention. Il est animé par Stéphanie MARX. Pour toute information concernant cet atelier ou pour toute absence merci de contacter Laurent SEMIN : laurent.semin@orange.fr
21/11	Lundi	LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 3	14 à15h 15h 10 à 16h10	Cours Anglais Niveau confirmés Niveau intermédiaires	Professeure : Madame Doris PONZONI. Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Denis LANG au 06 43 1389 57
Du 21- au 27/11	Lundi au Dimanche	Salle du Beffroi Thionville	14h à 18h	Exposition	Nos animateurs de l'atelier peinture : Marianne BOUZENDORFFER et Lucien THINUS vous présenteront leurs œuvres lors de l'exposition du CEPAL, notamment le jeudi 24 ou le vendredi 25/11 vers 15h au cours d'une démo.
22/11	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	13h45	Balade Pédestre	Circuit à FLORANGE. 14h15 départ Parking de la Passerelle, 50 avenue de la Lorraine. Circuit de 7,4 km, dénivelé de 20 m. Inscription chez Sylvain DEMOL au 06 79 78 37 33 la veille avant 19h.
23/11	Mercredi	Parking derrière l'église Notre Dame Thionville	13h30	Marche Nordique	Départ 14h parking du cimetière de TRESSANGE, Marche de 11 km à TRESSANGE-NONDKEIL Inscription chez Gilles FRANCI tel 06 86 67 19 13 au plus tard la veille

23/11 et 24/11	**Mercredi et jeudi**	**Départ 7H Parking du Cimetière Saint François Thionville**	**Séjour**	**VAUX le VICOMTE FONTAINEBLEAU BARBIZON**	**Sortie en autocar pour la visite du Château de VAUX-le-VICOMTE dans son habit de Noël, du Château de FONTAINEBLAU et de 2 ateliers de peintres à BARBIZON** **Voir le programme dans le bandeau bleu "Voyage Tourisme" et "2022"**
24/11	**Jeudi**	**Stade Guentrange Thionville**	**14h à16h30**	**Pétanque**	**Inscription chez Jean-Louis MAIRE tél. 07 68 72 50 29**
25/11	**Vendredi**	**Maison des Quartiers 58 allée Bel Air Thionville**	**09 à 10h** **10 à 11h** **11 à 12h**	**Pilates (1)** **Gymnastique** **Pilates (2)**	**Animatrice Rania CECOTTI. Pour toute information au sujet de cette activité, contacter Sylvain DEMOL tél. 06 79 78 37 33**
28/11	**Lundi**	**AJB 1 chemin du Leidt Thionville**	**8h30 à12h**	**Billard**	**Responsable : Denis LANG tél. 06 43 13 89 57 ou dmc.lang@orange.fr**
28/11	**Lundi**	**LED-1 chemin du Leidt Thionville**	**14h à 16h**	**Atelier Mémoire**	**Cet atelier est proposé par la Carsat dans le cadre de nos actions de prévention. Il est animé par Stéphanie MARX.** **Pour toute information concernant cet atelier ou pour toute absence merci de contacter Laurent SEMIN : laurent.semin@orange.fr**
28/11	**Lundi**	**LED-1 chemin du Leidt Thionville Salle 3**	**14 à15h** **15h 10 à 16h10**	**Cours Anglais** **Niveau confirmés** **Niveau intermédiaires**	**Professeure : Madame Doris PONZONI.** **Pour toute information concernant cette activité ou pour toute absence merci de contacter Denis LANG au 06 43 1389 57**

28/11 et 29/11	Lundi après-midi et reprise de l'atelier mardi matin	Espace Saint Nicolas 5 rue St Nicolas THIONVILLE	De 14h à 17h lundi et de 9h à 12h mardi	Atelier Patisserie 	Alain GERBER nous propose un atelier « Bûche de Noël » sous forme de démonstration participative. Pour plus d'information aller sur notre site voir dans « activités » puis « activités festives » puis « atelier pâtisserie » Les inscriptions accompagnées du chèque de règlement à l'ordre de l'ARCAL sont à adresser à Anne DEMOL 1 place Turenne THIONVILLE DEMOL
29/11	Mardi	Parking cimetière Saint François Thionville	13h45	Balade Pédestre	Circuit de Malling vers Gavisse. 14h départ du petit parking, en venant du pont de Malling et en allant vers Gavisse prendre la 1ère à droite, parking à 300m. Circuit de 5,8 km, dénivelé de 20m. Inscription chez Sylvain DEMOL au 06 79 78 37 33 la veille.
30/11	Mercredi	Parking derrière l'AMPHI YUTZ	8h40	Randonnée	Départ 9h, du 1 rue de Bac à Cattenom. 12Km le matin et (ou) 6 Km l'après-midi. Voir tous les détails et le circuit sur notre site dans "Activités" puis "Activités sportives" "Marches" et "Randonnée pédestre"
					Dès à présent, vous pouvez noter dans vos agendas
03/12	Samedi	Galerie Commerciale Centre LECLERC	9h à 18h	TÉLÉTHON	Vente de Billets de Tombola au profit du TÉLÉTHON. Pour participer à cette opération, contacter Anne DEMOL Tel 06 81 42 97 78
				Saint Nicolas	Fête et goûter de la Saint Nicolas, offert par l'ARCAL

06/12	**Mardi**	**Salle Verlaine à côté du Théâtre Municipal de THIONVILLE**	**14h30**		**Nous aurons la plaisir d'accueillir Jean François TRITSCHLER, Chancelier de la Confrérie Saint Nicolas de YUTZ qui nous fera un exposé sur Saint Nicolas.** **Pour la bonne organisation du gouter, les inscriptions se feront chez Arlette SCHWENCK tel 06 86 84 42 96 au plus tard le 30/11/2022**
06/01	**Vendredi**	**LED-1 chemin du Leidt Thionville**	**10h à 12h** **14h à 16h**	**Atelier Informatique** **Niveau Intermédiaires** **Niveau confirmés**	**En collaboration avec la Carsat, nous vous proposons un atelier informatique, animé par JB FAUVAGE. Toutes les informations se trouvent sur le site de l'Arcal. Taper sur activités puis activités culturelles et atelier informatique. Pour les inscriptions, merci de contacter Laurent SEMIN par courriel : laurent.semin@orange.fr**
07/01	**Samedi**	**Espace Multifonctionnel de Veymerange 14 Rte du Buchel à THIONVILLE**	**15h**	**La galette des Rois**	**Galette des Rois offerte par l'ARCAL**