

Le printemps n'est pas loin – la vie reprend...

Chers Arquins, chères Arquines,

Voici les nouvelles de La Ruche des Arques depuis la rentrée, en septembre 2020.

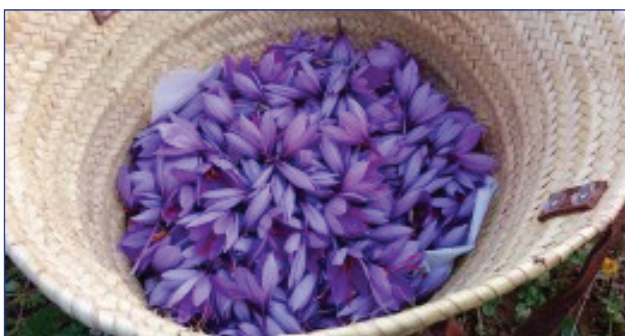
Tout d'abord, nous remercions de tout cœur nos prédécesseurs pour leur travail, leur énergie et leur dévouement. Merci Guy,

Arlette, Ine. Je pense que, ensemble, nous avons bien réussi notre objectif

: mieux se connaître pour avoir des relations plus chaleureuses. Maintenant le nouveau bureau a pris le relais et nous nous efforcerons de continuer ce travail important, en suivant leurs traces.

Malgré les restrictions sanitaires, La Ruche des Arques est bien vivante et active. Oui, pour le moment il n'y a pas de sorties, repas, soirées quizz, séances de gym dans la salle, rencontres de la parLOTe. Mais il y a quand même plusieurs sortes d'activités ...

Les deux **sorties en automne** étaient agréables : une visite découverte de Salviac a été annulée à cause du mauvais temps mais s'est transformée en un bon repas chaleureux à l'Auberge de Cazals. Le temps était meilleur pour la deuxième sortie : une très intéressante visite de la safranière de Duravel pour la récolte du safran suivie d'un repas Chez Henry.



Juste avant les fêtes de fin d'année le **père Noël secret** (Secret Santa) est passé et il a apporté des cadeaux offerts anonymement par des adhérents à d'autres adhérents, dont les noms avaient été tiré au sort. Un vrai succès et un petit moment chaleureux.



En janvier, comme le goûter habituel n'était toujours pas possible, nous avons fait et apporté des petits gâteaux pour régaler **nos Vieux Amis**.



La gym continue ... L'EPGV, l'association à laquelle adhère la Ruche, a mis en ligne ses cours de gym. Il y a trois programmes – Bien-Être, Vitalité et Tonicité. Chaque programme dure 8 semaines avec trois séances de 30–40 minutes par semaine, soit 24 semaines au total. **Si vous avez payé** vos cotisations pour la gym, l'accès sur internet est libre. **Si vous n'êtes pas encore inscrit**, c'est le moment d'essayer : vous pouvez créer votre compte personnel et bénéficier de trois semaines d'exercices Bien-Être gratuitement, soit trois semaines de trois séances de 30 à 40 minutes par

semaine. À la fin vous pouvez décider si cela vous fait du bien et si vous voulez adhérer pour les 21 autres semaines. Et, bien sûr, quand se sera possible, nous continuerons à nous maintenir en forme en plein air ou dans la salle de la mairie.

<https://laruchedesarques.weebly.com>
Le site Web de la Ruche continue à vous donner des nouvelles : des concours de photographie, peinture ou écriture, des quizz, ainsi que les offres de producteurs locaux de légumes et de viande et de bons restaurants qui offrent des plats à emporter.



« L'espoir » de Yvette

L'avenir

Nous avons envisagé **plusieurs projets** si la situation sanitaire le nous permet. Nous commençons **le mercredi 24 mars** avec **une petite randonnée** – voyez le flyer de la mairie pour les détails.

Pour la suite : **avril** : une chasse au trésor aux Arques ; **juin** : une sortie en bateau, plus déjeuner, sur le Lot ; **juin et septembre** : promenades à la découverte des insectes avec Jean-Pierre Haenni ; **juin / juillet** : pique-nique et rencontres musicales ; **septembre** : une visite du musée du chocolat et des jardins de l'imaginaire à Terrasson ; **octobre** : concert de l'Ensemble de Maussac ; une visite de coins cachés du Vieux Cahors, la découverte de petits musées, d'artisans et d'entreprises dans notre belle région. Et aussi des ateliers, conférences, quizz, soirées musicales, et ... des repas en commun.

N'hésitez pas à nous contacter

- si vous avez besoin d'aide ou si vous cherchez un contact
- si vous avez une idée pour une sortie / conférence / atelier...
 - si vous voulez adhérer

Sylvia G. – présidente – 05 65 21 78 08 – sg.lesarques@yahoo.fr
Sylvie M. – trésorière – 06 63 28 12 79 – sylvie.mousseau@gmail.com
Mike – secrétaire – 05 65 21 78 08 – mike.laruche@yahoo.com

Catherine – secrétaire adjointe – 05 65 22 69 90 – cath.haenni-rohm@hotmail.com