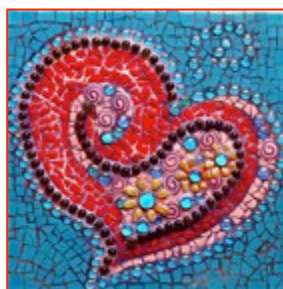


# May 2017

## CLUB INTERNATIONAL

### du QUERCY

## QUEL TALENT !



### ART

En juin, la salle du club accueillera une exposition du travail créatif que incluent les chefs d'œuvres du cours de dessin débutant, et des ateliers de mosaïque et de poterie. Encore une fois, ces classes se sont révélées très populaires.

### LA PHOTOGRAPHIE

La deuxième série de photos, "**LE CIEL**" (The Sky) orne aujourd'hui le mur du Club. Comme précédemment, les images sont stupéfiantes. Prenez le temps de vous arrêter et de les admirer.

En septembre, le sujet sera "**LE MARCHÉ**" (The Market). Lorsque vous êtes au marché où marché gourmande, n'oubliez pas d'utiliser votre regard de photographe pour réaliser des photos intéressantes et inhabituelles.

Votre défi photographique pour décembre est "**LA FERME**" (The Farm).

### ATELIER D'AIGUILLES

Ce groupe de brodeuses et tricoteuses douées exposera ses travaux en octobre/novembre.

## Autres Articles

- Dégustation de Vin et Fromage
- Méditation
- DO-IN Massage Japonaise
- Voyage à Brantôme
- Bourse aux Plantes
- Premier Secours

*Derrière chaque grand homme, sa femme n'est pas dupe !*

*Citation de Jim Carrey*

## Bourse aux Plantes 29 avril



Cet événement s'est tenu samedi 29 avril dans la cour ensoleillée du club. Les responsables du stand, Ann Golesworthy et Rosemary Keeley, aidées par d'autres jardiniers du club, ont donné des conseils sur l'entretien de différentes plantes d'intérieur et de plein air. Comme nous le découvrons tous, le jardinage dans notre région offre des défis inattendus. C'est pourquoi il est utile de pouvoir profiter de l'expérience de ceux qui connaissent le climat, le type de sol et de plantes adéquates.

## Brantôme

### Le Château de Puyguilhem



## Bourdeilles

### le 28 avril, Voyage à Brantôme

13 membres du club ont fait l'excursion dans la belle région de Donne du Périgord. Notre premier arrêt a été le Château de Puyguilhem (voir photo) avec une visite guidée très instructive.

Au deuxième arrêt : Brantôme (Venise du Périgord), un excellent déjeuner nous a été servi, suivi d'une promenade en bateau le long de la Dronne, avec vue sur l'abbaye bénédictine et le clocher du 11ème siècle.

Un dernier arrêt, avant le retour à Montaigu, a été le village de Bourdeilles, avec sa puissante forteresse et son garde corps octogonal.

## DÉMONSTRATION DE PREMIERS SECOURS AU CLUB LE JEUDI 27 AVRIL PAR LES POMPIERS DE MONTAIGU

Messieurs Maury père et fils sont venus nous enseigner les premiers gestes susceptibles de sauver une vie humaine. Ils ont insisté sur les renseignements à transmettre aux services d'urgence, à savoir: l'état de la victime, sa localisation, son environnement, pour leur permettre d'intervenir immédiatement équipés du matériel nécessaire. Ils ont également insisté sur la mémorisation des numéros d'urgence à appeler. La formation a également porté sur le traitement des brûlures et sur les crises d'étouffement dues à une fausse route. Les démonstrations de massage cardiaque (sur mannequins adulte et bébé) et du fonctionnement d'un défibrillateur ont été fructueuses. NB. En cas d'urgence vous trouverez un défibrillateur à l'extérieur de la salle des fêtes de Montaigu.



Pour ceux qui souhaitent acquérir une connaissance approfondie des premiers secours, les pompiers proposent un cours de formation complet et payant.

Julia Jones, qui a dirigé et traduit cet événement, a donné en anglais d'autres informations utiles et très pertinentes, y compris la façon de remplir les formulaires administratifs requis par les hôpitaux et les compagnies d'assurance suite à un accident.

Suite aux demandes, cette démonstration sera bientôt renouvelée le 18 mai: façon utile et éducative de passer quelques heures.

## DÉGUSTATION DE VINS ET FROMAGES

21 avril

Amandine Falga de "LA Cave de la Fiole", marchands de vins et de spiritueux établis depuis longtemps à Moissac, a présenté 8 de ses vins français moins connus issus de régions où des vigneronnes jeunes et novateurs dynamisent le monde du vin. Les vins étaient de régions et de cépages différents et avec un prix raisonnable (de 6,45 € à 9,40 €). La dégustation était généreuse et bien que des crachoirs aient été fournis, ils n'ont pas trop servi.

Pour compléter chaque vin, Colette Guichard a sélectionné 8 superbes fromages, tous originaires du marché de Montaigu.

Jan Emery a joyeusement fait le service du pain et du fromage toute la soirée sans déguster une goutte!



C'était une dégustation pour tous les amateurs - nous avons probablement tous nos préférences - comme en témoignent les vins proposés en vente fin de soirée.

Une soirée très réussie grâce à l'équipe, dirigé par Sue Gauntlett.

## Activités qui contiennent BODY et SOUL ensemble

### LA MÉDITATION n'est pas étrange

De nombreux hôpitaux et grandes entreprises comme Google, Nike et Apple fournissent maintenant du temps, de l'espace et des enseignants pour les employés et les patients. Comme vous pouvez l'imaginer, ce n'est pas tout à fait désintéressé.

Les résultats montrent que le moral et le rendement des employés s'améliorent de façon spectaculaire et les patients nécessitent moins de soins de longue durée.

Après avoir suivi un certain nombre de cours sur la méditation Mindfulness au Royaume-Uni, Dave Bloomfield offre ses connaissances aux membres du Club. Ses sessions du mercredi durent une heure et impliquent des échanges ainsi que des méditations. Il crée un environnement calme et apaisant dans la salle du Club: vous vous asseyez confortablement le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol, ou allongé; les yeux fermés et concentré sur votre respiration. Avec l'expérience, la méditation peut se faire n'importe où. Mais pour les débutants, il est préférable d'être au calme, car se concentrer sur la respiration est difficile, en particulier pour ceux qui sont stressés. Dave nous a assuré que, avec une pratique régulière, cette approche est réalisable. Beaucoup de gens trouvent bénéfique de faire partie d'un groupe. Le but de la méditation est prendre conscience de ses pensées, d'être plus calme, plus positif, de déconnecter son esprit, ce qui permet de faire face à la «vie».

Malheureusement, Dave n'est pas en France toute l'année. En son absence, il souhaiterait que des membres initiés à d'autres types de méditation puissent diriger les cours. Si vous êtes intéressés dites-le à Dave ou Anne Gibbs.



Les cours – 17h-18h au Club

### DO-IN une technique d'automassage / exercice japonais

Véronique Evrard dirige ce cours. Bien que quiconque puisse bénéficier du Do-In indépendamment de l'âge ou du niveau de condition physique, avant la session, Véronique s'est assurée qu'aucun participant n'avait de problème physique.

On commence par se concentrer sur la respiration, avec un accent particulier sur l'expiration, pour évacuer les toxines et le dioxyde de carbone.

Suivent des mouvements de massage doux et de tapotements du corps, en commençant par la tête et en progressant vers les pieds. Le massage est un moyen important de dynamiser le corps.

Les exercices de déplacement et d'étirement Do-In peuvent être adaptés aux besoins individuels et ont beaucoup de points communs avec les postures de yoga et Pilâtes. Il est possible de rester assis pendant toute la session, mais pour les plus agiles, des exercices peuvent être faits debout, assis ou couché sur un tapis.

Outre l'utilisation éventuelle d'un tapis de sol, vous n'avez besoin que d'un vêtement confortable.

### Prochaine session

Le jeudi 4 mai de 10h à 11h - dans la salle Club.

L'emplacement des 4 sessions suivantes sera décidé par le groupe. S'il y avait un intérêt suffisant pour Do-In, Véronique est heureuse de continuer le cours de manière permanente.

## Nouveaux Adhérents - Bienvenu!

John HATFIELD (Br)  
Hilary HATFIELD (Br)  
Carol STEVENSON (Br)  
Irene BERESFORD (Br)  
Janet COMBER (Br)  
Richard COMBER (Br)

DATE de Journal  
2 juillet @ 15h  
Montaigu Salle des Fêtes

## La Joie du Chant



La chorale, chantant en français et en anglais, interprétera un choix varié de chansons bien connues écrites par la royauté pop comme Neil Diamond (I'm A Believer), Charles Trenet (La Mer) et Freddie Mercury (Rhapsodie Bohémienne).

Si vous avez apprécié leur 1er concert, vous L'ADOREZ.

## CALENDRIER DES EVENEMENTS - mai

### Petite Randonnées

Pour fêter 3 ans de petites randonnées il y aura 2 randonnées le même jour

Date: 2 mai  
Heure: 10h00 & 14h00  
Lieu: Monflanquin

### Premier Soins

Date: 18 mai  
Heure: 17h00 - 19.h00  
Lieu: Au Club

### Randonnée

Date: 19 mai  
Heure: 9h30  
Lieu: Dausse (parking de l'église)  
Déjeuner: Le Peyragude, Penne d'Agenais

### Voyage Châteaux de la Loire

Date: 29 mai - 2 juin

	Matin	Après-midi	Soir
Lundi	10.00 – 12.00 Conversation bilingue <i>Julia Jones</i>	18.00 – 19.00 La Joie du Chant <i>Jenny Grimshaw</i>	19.30 Troupe des Acteurs du Quercy** @ Salle des Fêtes
Mardi	10.00 – 12.00 Atelier informatique <i>Carol Fenn</i>	15.00 – 17.00 Jeux de société <i>Maroussia Romanoff</i>	
		Premier mardi du mois Petite randonnée mensuelle <i>Peter Gauntlett</i>	
Mercredi	09.00 – 10.30 Anglais pré-intermédiaire <i>Anne Gibbs</i> 10.30 – 12.00 Anglais débutants <i>Geoff Price</i>	13.30 – 16.30 Français débutants 13.30 Français simple 14.30 Grammaire 15.30 Conversation <i>Sue Gauntlett</i>	20.30 QuercyCorum** (contact <i>Lia van de Sande</i> <i>liavandesande2@gmail.com</i> tél : 05 63 95 38 23)
Jeudi	11.00 – 12.30 Français intermédiaire <i>Philippe Ertzer</i>	13.30 – 17.00 Bridge <i>Patrick Keeley</i>	17.00 Accès associations. à la photocopie <i>Jan Emery</i>
		14.30 – 17.00 Tennis de Table @ Salle des Fêtes <i>Peter Wilkinson</i>	19.30 Troupe des Acteurs du Quercy** @ Salle des Fêtes
Vendredi	11.00 – 12.30 Café Philo <i>Ed van Weerd</i>	14.00 – 16.00 Travail à l'aiguille <i>Ann Golesworthy &amp; Rosemary Keeley</i>	17.00 – 18.30 Yoga @ l'Oustal <i>Pat Dron</i>
	09.30 Troisième vendredi du mois Randonnée mensuelle <i>David Howat</i>	15.00 – 17.30 Groupe tennis <i>Peter Buck</i>	
Samedi	10.00 – 12.00 Café du Samedi		** activités non par le club

#### Committee

President  
Vice-president  
Secretary  
Treasurer  
Deputy Treasurer  
Database & Accounts  
Activities Co-ordinator  
Hospitality  
Communications

Chris Barrington  
Julia Jones  
Colette Guichard  
Ruth Smythers  
Jo Ryan  
Jan Emery  
Anne Gibbs  
Sue Gauntlett  
Jan van der Heijden

[chris.barrington@clubintquercy.com](mailto:chris.barrington@clubintquercy.com)  
[julia.jones@tsf47.net](mailto:julia.jones@tsf47.net)  
[colette-guichard@orange.fr](mailto:colette-guichard@orange.fr)  
[ruth.smythers@clubintquercy.com](mailto:ruth.smythers@clubintquercy.com)  
[joandmario@gmail.com](mailto:joandmario@gmail.com)  
[jan.emery@clubintquercy.com](mailto:jan.emery@clubintquercy.com)  
[1948annegibbs@gmail.com](mailto:1948annegibbs@gmail.com)  
[clubmontaigu@gmail.com](mailto:clubmontaigu@gmail.com)  
[j.heijden12@gmail.com](mailto:j.heijden12@gmail.com)



22 Avenue du Stade,  
82150 Montaigu de Quercy  
Tel 05 63 39 99 87  
courriel : [clubintquercy@gmail.com](mailto:clubintquercy@gmail.com)