

## Conférence : Mardi 30 avril à 15 heures au théâtre :

Le Docteur **Jean Michel LECERF** nous présentera un ouvrage collégial qu'il a dirigé :

### «**Connaître son cerveau pour mieux manger**»



Pourquoi faut-il connaître son cerveau pour mieux manger ? D'abord, parce que nous pouvons alors le nourrir convenablement. Tout ce dont il a besoin pour bien se développer et fonctionner existe dans notre assiette. Ensuite, savoir comment le cerveau fonctionne permet d'éviter les pièges du marketing alimentaire... Nous sommes souvent trompés en matière de nutrition car nous jugeons ce qui est bon ou mauvais selon nos connaissances, notre culture, voire ce que notre voisin fait... Autre raison : vous souhaitez perdre quelques kilos et tentez le nouveau régime de l'été. Vous maigrissez vite au début... mais aurez tout repris quelques mois plus tard car votre cerveau va tout faire pour reconstituer vos réserves de graisses. Le comprendre est le meilleur moyen pour garder ou pour retrouver votre poids de forme. Enfin, dans le cerveau, se trouve la clé du plaisir. Et manger, ce n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi apprécier les aliments et partager des moments agréables. La convivialité et les instants de bonheur qui l'accompagnent améliorent notre santé mentale.

[En savoir +](#)

La conférence du 23 avril de Christian CANNUYER sur les monarchies du Monde Arabe a été enregistrée, [cliquez ici pour la télécharger](#).

## Cercles et Ateliers

**Lundi 29 avril 2019 :**

[Atelier Bio-cosmétique](#) à 9h30 : crème pour les jambes lourdes

[Ciné Temps Libre](#) "Kabullywood" de Louis Meunier. **Attention à 14h salle 3.**



Synopsis : A Kaboul en Afghanistan, quatre étudiants assoiffés de vie décident d'accomplir un projet audacieux : rénover un cinéma abandonné qui a miraculeusement survécu à 30 ans de guerre. Comme un acte de résistance contre le fondamentalisme des talibans, ils vont aller au bout de leur rêve pour la liberté, la culture, le cinéma...

[En savoir +](#)

Les inscriptions pour les ateliers et cercles suivants sont ouvertes :

[Atelier Bijoux](#) : des 22 et 31 mai : tarif en fonction des bijoux confectionnés (de 5 à 25 €), Animé par Anne CHARLES, limité à 15 personnes sur inscription. Marie Françoise MARTY – 03 27 83 79 44 – mfjj.marty@free.fr

[Cercle droit](#) : à la personnes du vendredi 17 mai 2019, animé par Christine DEHOUCK, gratuit sur inscriptions, Marie Françoise MARTY – 03 27 83 79 44 – mfjj.marty@free.fr

**Code de la route :** Une séance est organisée à la salle de la République à la Mairie de Cambrai le vendredi 21 juin 2019, de 9h à 12h. Il reste quelques places, voir Bernadette MOREAU moreaub0315@orange.fr - 03 27 37 55 71.

**Le golf du Cambrésis** propose une séance découverte gratuite pour les adhérents de l'UTL le vendredi 31 mai. Pour plus de renseignements, voir Daniel ROUMANEIX, au 06 07 76 20 64 ou danielroumaneix@orange.fr

## **Sorties Voyages**

**Jeudi 2 mai 2019**, Départ à 6h30, pour le voyage à **Giverny** avec Annie LEFEBVRE

Les inscriptions pour les voyages suivants sont toujours ouvertes :

- **Ligne Maginot** du 26 au 28 septembre avec Alain SORNETTE, [en savoir +](#)
  
- **Sur la route de Jacques Cœur** du 9 au 11 octobre avec Annie LEFEBVRE, [en savoir +](#)
  
- Les réservations pour le voyage à **OMAN ET aux EMIRATS** du 2 au 12 février 2020 avec Pascal LASSELIN, se font sans attendre auprès de Bernadette MOREAU compte tenu des contraintes d'organisation. [en savoir +](#)
  
- Croisière « **La Croatie et le Monténégro** » du 4 au 11 juin 2020, Avec Patrick ROUSSEL, pour ce voyage nous avons obtenu des cabines doubles supplémentaires. Options valables jusqu'au 30/04/2019. [en savoir +](#)

Le solde du voyage au **Puy du Fou** est à payer pour début mai. Voir Jocelyne RINGEVAL.

A bientôt

Le Président

Patrick ROUSSEL