SEPTEMBRE 2022

Rezé Seniors Actualités

Muriel Jouanneaux va nous quitter début septembre pour un nouvel horizon professionnel.

Muriel a accompagné l'équipe de Rezé seniors durant les 5 dernières années, nous nous souviendrons entre autre de cette place importante qu'elle a occupée dans l'association, en particulier au début de la pandémie où elle a permis par ses mails quotidiens de garder un contact avec les adhérents.

Nous lui souhaitons toutes et tous beaucoup de réussite dans ses nouvelles fonctions.

Gérard Aigroz

Les inscriptions de Rezé Seniors pour la saison 2022-2023 débuteront du lundi 29 août au jeudi 1 septembre de 9h à 12h. Elles se feront ensuite au fil de l'eau à compter du mercredi 14/09 durant les heures habituelles de billetterie.

Retrouvez Rezé Seniors au forum des associations le samedi 3 septembre prochain de 11h à 17h à la halle de la Trocardière, stand 51, salle du bas.

Horaires de la billetterie :

lundi de 9h à 12h15 et mercredi de 14h à 17h.

Pas de billetterie le lundi 5, 12 et mercredi 7 septembre.

Rezé

VILLES AMIES DES AÎNÉS RÉSEAU FRANCOPHONE

Rezé Seniors

Activités adhérents

(Sur inscription).

• Jeux de société et de cartes

> chaque mardi à partir du 6 septembre à partir de 14h

Salle de la Carterie, 38 rue A. Huchon

• Atelier théâtre

> Mardi 6, 13 et 27/09, 14h30

Salle Jean Jaurès, 40 rue Jean Jaurès au rdc

• Atelier tricot

À but humanitaire avec Orthopédie sans frontières

> Mercredi 7 et 21/09, à 14h30

Centre A. Coutant, 12 rue des déportés à Rezé

• Atelier piscine

> Mercredi 7, 14, 21 et 28/09, 9h

> Jeudi 8, 15, 22 et 29/09 à 15h30

Piscine Victor Jara, 5 av Léon Blum, Rezé.

• Atelier autobiographie

Philippe Bourdonnais, auteur biographe vous donne des conseils pour écrire vos mémoires.

> Jeudi 8/09 de 9h30 à 11h15

Salle de la Carterie, 38 rue A. Huchon

• Club lecture

Le club lecture vous propose une discussion autour du livre « Il pleuvait des oiseaux» de Jocelyne Saucier.

> Vendredi 9 septembre à partir de 14h30

Centre André Coutant, 12 rue des Déportés

• Atelier peinture

> Tous les lundis à partir du 12 septembre à 14h

Salle de la Carterie, 38 rue A. Huchon

• Atelier généalogie

> vendredi 23/09 à 14h30

Centre A. Coutant, 12 rue des déportés

• Atelier mémoire

> Lundi à 14h30, le 26/09/2021 pour le groupe 1 uniquement.

Centre A. Coutant, 12 rue des déportés

Activités pour tous

Gratuit.

• Jeudi thématique :

Conférence sur les maladies dégénératives et le rôle des aidants animée par le Docteur Aubry et Pascale Béchu, coordinatrice d'accueil de jour, des résidences Mauperthuis et Alexandre Plancher.

> Jeudi 15 septembre dès 9h30

Salle de la Carterie, 38 rue A. Huchon

a.m.i.s
Résidences Mauperthuis
et Alexandre Plancher

• Écoute musicale

Venez écouter notamment les chansons de Michel Legrand.

> Lundi 19 septembre dès 14h30

Centre A. Coutant, 12 rue des déportés à Rezé

Billetterie (Réservée aux adhérents)

En vente au Centre André-Coutant, lundi de 9h à 12h15, mercredi de 14h à 17h.
Paiement possible : carte bancaire ou chèque.

• Film coup de cœur

« Joyeuse retraite 2 : Bienvenue au Portugal ! »

> Mercredi 14/09 à 14h30

Cinéma St Paul, 38, rue Julien Douillard

« Ils pensaient enfin passer une retraite tranquille... Un couple de retraités décide de faire découvrir à leurs petits-enfants leur nouvelle maison de vacances au Portugal. Mais une fois sur place, ils découvrent horrifiés que la maison est encore en chantier ! … ».

Tarif préférentiel : **3.80€** (Ouvert à tous, au tarif normal sur place le jour de la séance : 4.80 €)

• Film coup de cœur

« Les vieux fourneaux 2 : Bons pour l'asile »

> Mercredi 28/09 à 14h30

Cinéma St Paul, 38, rue Julien Douillard

« Pour venir en aide à des migrants qu'il cachait à Paris, Pierrot les conduit chez un ami qui lui-même accueille déjà Mimile, en pleine reconquête amoureuse de Berthe. S'attendant à trouver à la campagne calme et volupté, les six réfugiés gouteront surtout à la légendaire hospitalité d'un village français.… ».

Tarif préférentiel : **3.80€** (Ouvert à tous, au tarif normal sur place le jour de la séance : 4.80 €)

Agenda associatif

Les activités indiquées ci-dessous sont celles proposées par d'autres structures que Rezé Seniors sur le territoire.

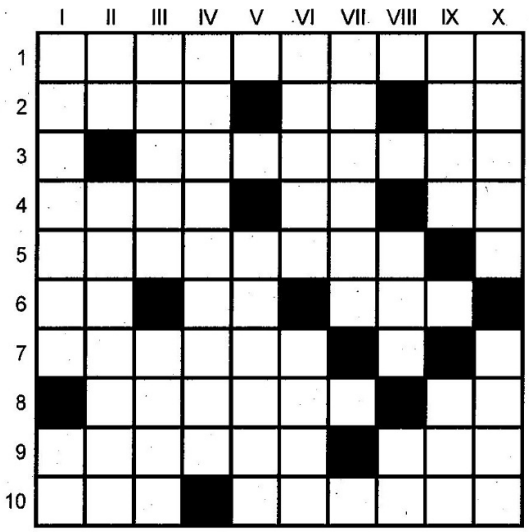
Samedi 03	**Forum des Associations** 133 associations vous accueillent sur leurs stands, dans la salle de la Trocardière. L'occasion de découvrir les multiples activités proposées à Rezé et de discuter avec des bénévoles. **> De 11h à 17h. Gratuit.** **La Halle de la Trocardière:** 101 rue de la Trocardière à Rezé. Contact : **Direction sports et vie associative:** 02 40 84 45 30
	Faites vos boutures ! Suivez les conseils de jardiniers de la ville de Rezé pour réussir vos boutures. **> De 10h à 12h. Tarif : 2€ / participant** **Jardiversité :** 10-15 rue de la Guilloterie à Rezé, accessible par le bus n° 33, arrêt Classerie. Contact : **Maison Développement Durable** : 02 40 13 44 10
Lundi 05	**Sport et santé à tout âge** Venez découvrir l'activité physique adaptée en testant des exercices pratiques. Animé par un professionnel du sport et une ergothérapeute. **> De 10h à 12h. Gratuit. Sur réservation.** CREAT,10 rue de Bruxelles à Nantes. **Contact CREAT :** 02 52 10 81 95 et creat@nantesmetropole.fr
Mardi 06	**Activité physique adaptée aux séniors en perte d'autonomie** Séance encadrée par un professionnel (psychomotricienne / éducateur sportif) **> Le mardi de 15h à 16h. Gratuit. Sur réservation.** Port du masque obligatoire. EHPAD A. Plancher ,14 allée du Parc des Mahaudières à Rezé **Contact EHPAD A. Plancher :** 02 40 78 25 25

Lundi 12	**Gym et marche** Activité adaptée à chacun.e peu importe sa forme physique ou son âge. Sport en intérieur ou en extérieur en fonction de la météo. **> Le lundi de 14h30 à 16h.** Inscription à l'année selon quotient familial. **CSC Château** 11 place Jean Perrin à Rezé **Contact CSC Château :** 02 51 70 75 70
Mardi 13	**A votre rythme** Cet atelier est proposé aux personnes qui souhaitent pratiquer différents loisirs à rythme régulier. Chaque mardi, retrouvez une activité différente : gym douce, atelier mémoire, sorties de proximité et activités manuelles. **> Le mardi de 14h à 16h.** Inscription au trimestre selon quotient familial. **CSC Château** 11 place Jean Perrin à Rezé **Contact CSC Château :** 02 51 70 75 70
	Café Entr'Aidants. **Présentation du programme et des intervenants** Groupe de paroles dédié aux proches aidants d'une personne âgée dépendantes. Animés par Caroline Deleporte et Pascale Béchu respectivement, psychologue formée à l'accompagnement des aidants et coordinatrice à l'accueil de jour. Possibilité de nous confier la personne aidée pendant la séance: nous contacter. **> Le mardi de 15h à 16h30. Gratuit sur inscription au préalable.** Centre André Coutant, 12 rue des Déportés à Rezé **Contact Copavie :** 02 40 84 74 77
Lundi 19	**Ateliers créatifs** Patchwork, couture, dessin. Ne restez plus seul.e et venez pratiquer votre passion dans un cadre convivial. **> Le lundi de 13h45 à 16h45. Gratuit** mais sur inscription annuelle auprès du CSC. **CSC Loire et Seil**, 16 av. du Maréchal de Tassigny à Rezé. **Contact CSC Loire et Seil :** 02.40.84.45.50

Lundi 19	**Permanence numérique** ✓ Aide aux démarches administratives en ligne ✓ Aide et conseils sur l'utilisation de tablettes, smartphone ou PC portable **> Le lundi de 14h / 16h00. Gratuit** L'accompagnement est individuel. Les places étant limitées, il est conseillé de prendre rendez-vous. **CSC Ragon :** 9, rue du Vivier à Rezé. Contact : CSC Ragon au 02 28 25 29 40
Mardi 20	**Relaxation** Moment de détente pour prendre soin de soi. **> Le mardi de 11h à 12h15.** Inscription à l'année selon quotient familial. **CSC Loire et Seil**, 16 av. du Maréchal de Tassigny à Rezé. **Contact :** 02.40.84.45.50
Jeudi 22	**Atelier cuisine** Venez partager vos talents culinaires dans une ambiance conviviale. **> Le jeudi de 10h à 12h, tous les 15 jours. Gratuit** mais sur inscription annuelle auprès du CSC. **CSC Loire et Seil**, 16 av. du Maréchal de Tassigny à Rezé. **Contact :** 02.40.84.45.50
	Atelier Scrabble Avec les règles classiques du scrabble. **> Le jeudi de 14h à 16h. Cotisation de 10€/ an** et inscription annuelle auprès du CSC. **CSC Ragon :** 9, rue du Vivier à Rezé. Contact : CSC Ragon au 02 28 25 29 40
Vendredi 30	**Atelier « Causons, cousons »** Pour partager un moment agréable en vous permettant d'acquérir les bases de la couture et du tricot ou de vous perfectionner. Machines à coudre, petit matériel et conseils avisés sont à disposition. > **Le vendredi de 14h à 17h. Gratuit, ouvert à tous et toutes et en accès libre.** **CSC Château** 11 place Jean Perrin à Rezé **Contact CSC Château :** 02 51 70 75 70

Mots croisés

grille de Rezé Seniors
le monde animal et végétal
pc 1002



Club de Verbicrucisme de Rezé Seniors

Mercredi 28 septembre 2022 à 9h30

Venez créer vos grilles et les partager !

Salle de la Carterie
38, rue Alexandre-Huchon

Réservé aux adhérents, sur inscription

Horizontalement

1. Celui de Paris est comestible.
2. Celle de Noël s'épanouit à la fin de l'hiver. Adverbe de négation. Saint de Bigorre.
3. Saule.
4. Soie chez les sangliers. Article défini. Pronom réfléchi.
5. Inégalité de relief.
6. Vieux do. On le fait par dérision. Roche volcanique.
7. Qui souffre énormément.
8. Hybride de cheval et d'ânesse. Possessif.
9. Fictif. Le veau et l'agneau en sucent les trayons.
10. Diode luminescente. Canari femelle.

Verticalement

I. Il coasse comme la grenouille. Pronom personnel.
II. Interjection. Absent du calendrier révolutionnaire.
III. Vipère ou lavande. Tissu adipeux du porc.
IV. Type de plante appréciée des abeilles.
V. Gallinacées qui n'aiment pas trop Noël.
VI. Aunée. Matériau de couverture.
VII. Administrateur de biens.
VIII. Cachés. Lettre grecque.
IX. Œuvre numérotée musicale. Soutien de quille.
X. Arbres d'Afrique. Femelle du lièvre.

Office municipal des retraités
Centre André-Coutant – 12, rue des Déportés – 02 51 72 71 27
rezeseniors@laposte.net / **wwww.rezeseniors.fr**
page Facebook @RezeSeniors