



Rezé Seniors Actualités



Dicton français

“Février neigeux, été avantageux.”

Horaires d'ouverture au public : [billetterie](#) / [adhésions](#) / [renseignements](#)



**Le secrétariat sera fermé
Du 17 au 21 février**

- Lundi APRÈS-MIDI de 14h à 17h
- Mercredi MATIN de 9h à 12h

Activités adhérents

Club lecture

Un vendredi par mois 2 heures pour échanger sur une œuvre

Présentation du livre « Une femme debout »
de Catherine Bardon

Vendredi 7 février à 14 h 30

Centre André Coutant, 12 rue des déportés à Rezé



COMPLET

Atelier théâtre

➤ **Le mardi après-midi 2 fois par mois**

Salle Jean Jaurès à Rezé



**SUR
INSCRIPTION**



Atelier piscine Détente

➤ **Chaque mercredi à 9h et jeudi à 15h30**
(sauf vacances scolaires)

Piscine Victor Jara, 5 av Léon Blum à Rezé

Atelier autobiographie

➤ **Jeudi 13 février à 9 h 30**

Une fois par mois, à la Salle de la Carterie

38 rue Alexandre Huchon à Rezé



Atelier généalogie

➤ **Vendredi 21 février à 14 h 30**

Une fois par mois, au Centre André Coutant

12 rue des déportés à Rezé

Atelier Peinture

➤ **Tous les lundis à 14h**

Salle de la Carterie
38 rue Alexandre Huchon à Rezé



Activités adhérents

Jeux de société et de cartes

- **Tous les mardis après-midi de 14 h à 17 h 45**

Participation de 0,50 € pour la pause gourmande

Salle de la Carterie, 38 rue Alexandre Huchon à Rezé



COMPLET

Atelier Tricot

- **Mercredis 5 et 19 février à 14 h 30**

Centre André Coutant, 12 rue des déportés à Rezé

Écoute musicale

- **Jeudi 20 février à 14 h 30**

Salle de la Carterie

38 rue Alexandre Huchon à Rezé

Au programme

- ✚ Rencontre et prestation musicale avec un trio de clarinettes musiciens de la Philharmonie de Nantes (orchestre de musique classique de Nantes)
- ✚ Échantillon des plus belles chansons françaises enregistrées



**SUR
INSCRIPTION**

Ateliers mémoire

- **Groupe 1** : lundi 3/02 et 24/02 à 14 h 30 au C.A.C
- **Groupe 2** : lundi 3/02 et 17/02 à 10 h à la Carterie
- **Groupe 3** : mardi 4/02 à 10 h à la Carterie
- **Groupe 4** : lundi 3/02 et 17/02 à 10 h au C.A.C

C.A.C - Centre André Coutant : 12 rue des déportés à Rezé - Salle de la Carterie : 38 rue Alexandre Huchon à Rezé

Billetterie (Priorité aux adhérents)

Visite « Arc en Ciel 2034 »

- **Mercredi 26 février à 15 h**

Pour trier les déchets, on compte sur vous... pour les recycler, comptez sur nous !

Première filière globale de valorisation des déchets de Nantes Métropole et Saint-Nazaire agglomération, ARC EN CIEL 2034 est un Centre de Traitement de Valorisation des Déchets basé à Couëron. Elle est composée de 3 unités principales : l'unité de valorisation énergétique, l'atelier de tri des collectes sélectives et l'atelier tout venant.



**Réservation auprès de
Rezé Seniors**

contacter le 02 51 72 71 27

Gratuit - sur inscription - places limitées

Arc en Ciel 2034

2 route de la Navale 44220 COUERON

Covoiturage – RDV au Centre André Coutant à 14 h 15



Billetterie (Réservée aux adhérents)

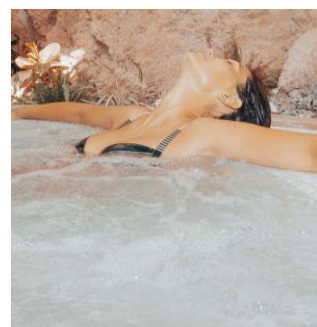
Thalasso de Pornic

Du lundi au vendredi de 12 h 30 à 15 h 30 ou de 17 h 45 à 20 h

Accès à l'espace « forme aquatique »

- Un parcours aquatique en eau de mer chauffée à 33°C qui occupe un espace de 350m²
- Un vaste hammam à l'eucalyptus de 59 m² et un sauna
- Une salle de musculation climatisée de 120 m²

Tarif préférentiel 23 € (au lieu de 38 €)



Calicéo Saint Herblain

Du lundi au dimanche de 10 h à 21 h

LE PASS 3H

Calicéo Saint Herblain est un centre de balnéothérapie et de remise en forme aquatique de renommée situé dans la région de Nantes.

Tarif préférentiel : 15 € les 3 h (au lieu de 20 € les 2 h)

Ativités pour tous

Nos conférences
sont gratuites,
ouvertes à tous et
sans inscription.

Jeudi thématique

« Nantes s'amuse » en cartes postales

Présenté par Tanneguy Bertrand

➤ Jeudi 6 février à 9 h 30

Salle de la Carterie,
38 Rue Alexandre Huchon à Rezé



« *Le monde est un
beau livre mais il
sert peu à qui ne sait
le lire* »

Les Mardis de l'Histoire

« Va-t-on tourner la page de la lecture ? »

Conférencier : Stéphane Goni

➤ Mardi 25 février à 14 h 30

Maison des Isles à Trentemoult

1 allée Claude Choemet à Rezé

Connaissance du monde



Achat des billets directement au cinéma.
Tarif préférentiel 7,50 € sur présentation
de la carte Rezé Seniors

Canada — Terre de grands espaces

Réalisateur André MAURICE

Destination fétiche des amateurs de plein air, le Canada est reconnu pour ses espaces, la richesse et la diversité de son écosystème. De Vancouver en Colombie-Britannique à Montréal au Québec, des splendides Rocheuses canadiennes aux chutes du Niagara, vous vivrez un voyage exceptionnel sur des terres infinies 19 fois plus vastes que la France !

➤ **Mercredi 26 février à 14 h 30**

Cinéma St Paul 38 Rue Julien Douillard à Rezé

Films coups de coeur

Un OURS dans le JURA

1 h 53 min — Comédie, Thriller — Avec Franck Dubosc, Sara Kaminsky

➤ **Mercredi 5 février à 14 h 30**

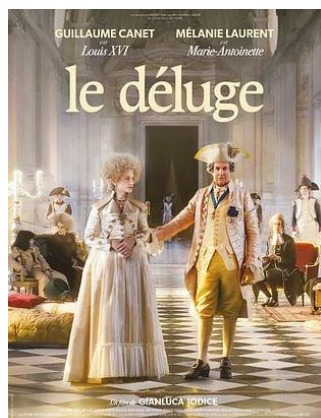
Plusieurs scènes représentant des morts violentes sont susceptibles d'impressionner un public sensible.

Michel et Cathy, un couple usé par le temps et les difficultés financières, ne se parle plus vraiment. Jusqu'au jour où Michel, pour éviter un ours sur la route, heurte une voiture et tue les deux occupants. 2 morts et 2 millions en billets usagés dans le coffre, forcément, ça donne envie de se reparler. Et surtout de se taire.

Cinéma St Paul 38 Rue Julien Douillard à Rezé



Tarif préférentiel de 4 € sur présentation de la carte Rezé Seniors au cinéma Saint-Paul



Le déluge

1 h 41 min — Drame, Historique

Avec Guillaume Canet, Mélanie Laurent, Aurore Broutin

➤ **Mercredi 19 février à 14 h 30**

1792, L'Ancien Régime touche à sa fin. À Paris, Louis XVI et son épouse Marie-Antoinette sont arrêtés et conduits au donjon de la Tour du Temple. Librement inspiré des carnets de Cléry, valet de chambre du Roi resté auprès de lui jusqu'à sa mort.

Cinéma St Paul 38 Rue Julien Douillard à Rezé

Agenda associatif

Chaque
mardi

Café Entr'Aidants

- Groupe de paroles et atelier thématique, dédié aux proches aidants d'une personne dépendante. Accueil de l'aidant et de la personne aidée. Les 4, 11 et 18/02 – 15 h à 16 h 30
Au Centre André Coutant 12 rue des Déportés à Rezé
- Groupe de paroles, dédié aux aidants dont le proche vit en EHPAD. Le 25/02 – 17 h 30 à 18 h 30
Résidence Alexandre Plancher 14 allée du parc des Mahaudières 44400 Rezé

Pour tout renseignement Copavie : ☎ 02 40 84 74 77 ✉ plateformeaidantsreze@copavie.fr

Activité physique adaptée aux séniors en perte d'autonomie

Séance encadrée par un professionnel (psychomotricienne et éducateur sportif) de 15 h à 16 h

Résidence Alexandre Plancher - 14 Rue du Parc des Mahaudières à Rezé

10 h 30 ou 11 h 30

Gym entretien

Places disponibles

Cours de 50 minutes réservés au séniors. Renforcement du système musculaire, de l'équilibre et de la souplesse... Pratiquée de manière régulière, elle offre en effet de nombreux bienfaits.

Sur inscription auprès du CSC – tarif au quotient familial

CSC Ragon – 9 Rue du Vivier à Rezé ☎ 02 28 25 29 40 ✉ cscragon@mairie-reze.fr

16 h 30 à 17 h 30

Gym sur chaise

nouveauté

Rester actif ou reprendre une activité physique en position assise, c'est possible ! Sans risquer de chuter, venez en groupe prendre soin de votre cœur, mobiliser vos articulations, renforcer votre endurance musculaire, améliorer votre qualité de vie et votre bien-être au quotidien.

Sur inscription auprès du CSC – tarif au quotient familial

CSC Jaunais-Blordière – 31 chemin bleu à Rezé ☎ 02 28 44 40 00 ✉ cscjaunais-blordiere@mairie-reze.fr

Chaque
jeudi

11 h 30

Gym douce, mémoire, équilibre

Places disponibles

Cours de 50 minutes réservés au séniors. La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents ! Cette discipline invite plutôt ses adeptes à prendre le temps de bien réaliser leurs mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous !

Sur inscription auprès du CSC – tarif au quotient familial

CSC Ragon – 9 Rue du Vivier à Rezé ☎ 02 28 25 29 40 ✉ cscragon@mairie-reze.fr

14 h 30 à 16 h

Balade autour de Rezé

Places disponibles

Si la randonnée vous semble trop physique, le CSC Ragon vous propose des balades autour de Rezé dans un format beaucoup moins long mais toujours dans la convivialité.

Sur inscription auprès du CSC – tarif au quotient familial

CSC Ragon – 9 Rue du Vivier à Rezé ☎ 02 28 25 29 40 ✉ cscragon@mairie-reze.fr

Chaque
jeudi

14 h - 17 h 30

Jeux de cartes / Jeux de Société

Sauf les jeudis de concours de belote et les vacances scolaires.

Salle Pierre Fournier, La Robinière à Rezé - Amicale la Ragonnaise

Contact : Raymonde Gaborieau ☎ 06 66 50 89 13

9 h 30 - 12 h

Permanence pour le broyage de la taille végétale

Le Jardiversité organise des permanences de broyage de taille végétale en automne/hiver. Apportez vos déchets verts de taille et repartez avec du paillage de première qualité pour votre jardin. Prévoyez des contenants ou une remorque pour récupérer votre broyat.

Gratuit, accès libre via le boulevard Paul-Henri Spaak

Samedi

1^{er}

Pôle Horticole – Jardiversité – Rue de la Guilloterie à Rezé

Maison du développement durable ☎ 02 40 13 44 10- transitions@mairie-reze.fr

10 h - 12 h

Atelier jardinage : la terre de mon jardin

Apportez un échantillon de terre de votre sol pour apprendre à connaître sa texture (humifère, argileux, sableux ou calcaire) et prendre connaissance des techniques pour bien travailler votre terre et optimiser sa fertilité.

Sur inscription via ce formulaire : <https://www.reze.fr/formulaire-dinscription-a-latelier-jardinage-la-permaculture-samedi-18-janvier-2025-2/>

Prévoyez des vêtements et des chaussures non fragiles et adaptés à l'activité ou à la météo.

février

Jeudi

6

février

17 h 45

Concert participatif

Les élèves chanteurs de la CHAM (Classes à horaires aménagées musique) de l'école Pauline-Roland vous invitent à chanter avec eux lors d'un concert participatif ! Un moment d'échanges à partager ! – **Gratuit** –

La Barakason – Allée du Dauphiné à Rezé

10 h - 19 h

Salon Maison et Déco

Le salon proposera une sélection unique d'exposants, spécialistes de la maison et de la décoration. Le sur-mesure pour toute la maison sera mis à l'honneur : aménagement d'intérieur, équipement, décoration mais aussi créateurs, artistes, artisans d'art, architectes ou encore designers seront présents pendant 3 jours complets. Amoureux et passionnés de décoration, novices et esthètes du design, les découvertes seront de mises. Pour concrétiser vos envies déco, le Salon Maison & Déco de Rezé apportera un nouveau souffle à vos projets.

Invitation téléchargeable : <https://leopro.fr/salon-maison-deco-reze/> ou sinon tarif 5 €

Hall de la Trocardière – 101 rue de la Trocardière à Rezé

Du
7 au 9
février

Dimanche
9
février

17 h 30

Semaine du film palestinien

Au cinéma Saint-Paul, à Rezé, diffusion de « Gaza stories » : documentaire en deux parties, sorti en 2024, qui raconte la vie quotidienne des habitants de Gaza avant et après les attaques du 7 octobre 2023. La projection sera suivie d'un débat avec le réalisateur, Iyad Alasttal, réfugié en France.

Tarif réduit (+ 65 ans) 5 € - Plein tarif 6 €

Cinéma Saint Paul – rue Julien Douillard à Rezé

17 h

Conte musical : l'enfant au tambour

La Tribu des voix présente « l'enfant au tambour », conte musical pour chœur d'enfants, piano et percussions avec des habitants de la ville de Rezé.

Résumé de l'histoire : Dans le village de Château-les-Isles, un phénomène inexplicable gâche l'organisation de la fête annuelle. Une étrange matière recouvre le château et il est impossible de l'enlever. Sans solution, le maire accepte la proposition d'un enfant, prétendument chaman, qui réussit à tout effacer, grâce à son tambour. Débarrassés du problème, les adultes festoient et le maire chasse l'enfant sans retenue, ni récompense. Quelque temps plus tard, l'enfant au tambour revient pour assouvir sa vengeance...

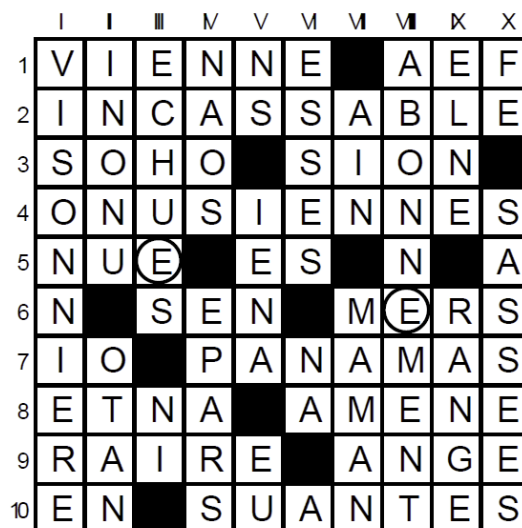
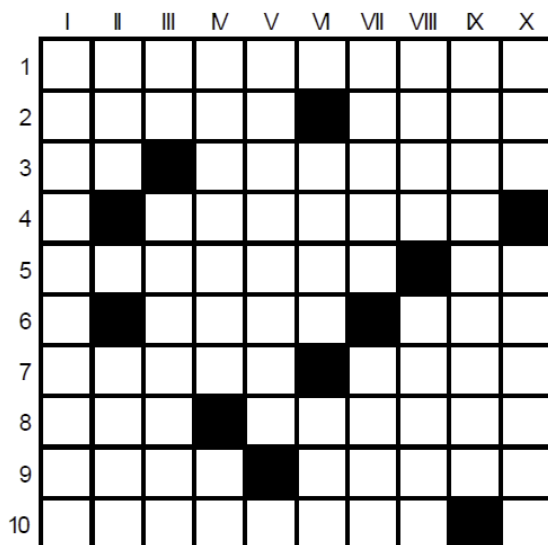
Tarif 9 € – La Soufflerie (l'Auditorium) – 2 avenue de Bretagne à Rezé

Samedi
22
février

Mots croisés

Grille Rezé Séniors : « Jean-fev-2025 »

Solution de la grille de janvier « bonne année - 25 »



Horizontalement

1. Qu'on croyait impossibles.
2. Grimpé. Vin italien.
3. Saint pyrénéen. Amoureuses.
4. Intégrer.
5. Petite malle. Sodium.
6. Produit du son. Même.
7. Soldé. Pays africain.
8. On y danse. Place en écurie.
9. Meubles en chambre. De la mer Égée.
10. Fatiguer.

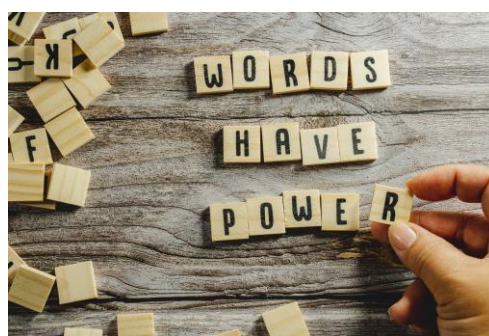
Verticalement

- I. Parfait.
- II. Homme de l'Arche. Député anglais.
- III. Dans. Invective.
- IV. Voix retentissante. Note.
- V. Enzymes digestives.
- VI. Ville du Nevada. Ustensile de laboratoire.
- VII. Réer. Magicien.
- VIII. Crochet double. Abîmer un fruit.
- IX. Qui n'en finit pas.
- X. Situé. Sans raison.

Club des verbicrucistes

➤ **Mercredis 5 et 26
février à 9 h 30**

À la salle de la Carterie
38 rue Alexandre Huchon à Rezé



**Solution à découvrir
dans le bulletin
du mois de mars**

Rezé Seniors

Centre André Coutant – 12, rue des Déportés à Rezé – 02 51 72 71 27

rezeniors@laposte.net / www.rezeniors.fr

<https://www.facebook.com/Rezeniors>

