



Rezé Seniors Actualités



Dicton français

« Chaque année, la nature nous offre le mois de Mai pour se faire pardonner Février. »

Bill Tammeus

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

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

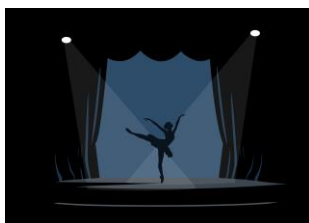
Activités adhérents

Club lecture

Un vendredi par mois 2 heures pour échanger sur une œuvre
Présentation du livre « La Colère et l'envie » d'Alice Renard

Vendredi 16 mai 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 de Danse de la Classerie

Atelier piscine Détente

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

Piscine Victor Jara, 5 av Léon Blum à Rezé



**SUR
INSCRIPTION**



Jeux de plein air

➤ **Chaque vendredi à 14h30**

Parc de la Balinière à Rezé

Possibilité d'annulation en cas de mauvais temps

Atelier généalogie

➤ **Vendredi 23 mai à 14 h 30**

Une fois par mois, au Centre André Coutant

12 rue des déportés à Rezé

**SUR
INSCRIPTION**



Atelier autobiographie

➤ **Jeudi 15 mai à 9 h 30**

Une fois par mois, à la salle de la Carterie,

38 rue Alexandre Huchon à Rezé



Activités adhérents

Atelier Peinture

➤ **Tous les lundis à 14h**

Salle de la Carterie, 38 rue Alexandre Huchon à Rezé



Jeux de société et de cartes

➤ **Tous les mardis après-midi de 14 h à 17 h 30**

Participation de 0,50 € pour la pause gourmande

Salle de la Carterie, 38 rue Alexandre Huchon à Rezé

COMPLET

Atelier Tricot

➤ **Mercredis 7 et 21 mai à 14 h 30**

Centre André Coutant,
12 rue des déportés à Rezé



Au programme

- ✚ Musique contemporaine : Olivier MESSIAEN, John CAGE, Philip GLASS, Arnold SCHÖNBERG, Pierre BOULEZ
- ✚ Variétés : chansons sur le thème de la musique et des instruments
- ✚ Musiques de films : des compositeurs Maurice JARRE et Hans ZIMMER (vidéos)
- ✚ Coups de cœur : les très jeunes et jeunes talents musiciens (piano, violon, violoncelle, guitare, trompette).
- ✚ "Ça dénote" : jazz (vidéos)

Écoute musicale

➤ **Jeudi 22 mai
à 14 h 30**

Salle de la Carterie
38 rue Alexandre Huchon
à Rezé

Ateliers mémoire

**SUR
INSCRIPTION**

- **Groupe 1** : lundi 19/05 à 14 h 30 au C.A.C
- **Groupe 2** : lundi 5/05 et 26/05 à 10 h à la Carterie
- **Groupe 3** : mardi 13/05 et 27/05 à 10 h à la Carterie
- **Groupe 4** : lundi 5/05 et 26/05 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



Ativités pour tous (Gratuites)



Jeudi thématique

« Approche pratique de l'Intelligence Artificielle »

Animé par Madeleine Guillou & Titouan Leconte (vice-président de l'Association AIR2)

Jeudi 22 mai à 9 h 30

Salle de la Carterie, 38 Rue Alexandre Huchon à Rezé

Billetterie (Priorité aux adhérents)



Calicéo Saint Herblain

Du lundi au dimanche de 10h à 21h

 LE PASS 3H au prix de 2h

Profitez des bassins intérieurs et extérieurs en eau chaude à 34°C toute l'année. Un accès au bain de 3h consécutives.

Tarif préférentiel : 16 € les 3 heures (au lieu de 21 € les 2 h)

Sortie le lundi 19 mai

Covoiturage possible

Départ à 9 h 30

Sur Inscription

Thalasso de Pornic

Du lundi au vendredi de 12h30 à 15h30 ou de 17h45 à 20h

Accès à l'espace forme - Tarif préférentiel 23 € (au lieu de 38 €)



Achat des billets

« Thalasso » ET « Caliceo »

auprès de Rezé Seniors

le lundi de 14 h à 17 h &

le mercredi de 9 h à 12 h



Films coups de coeur

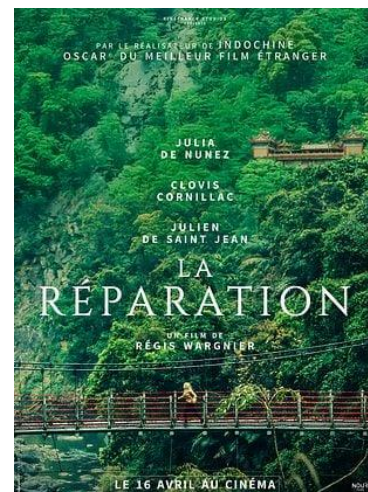
La Réparation – 1 h 44 min – Drame

De Régis Wargnier – Avec Julia de Nunez, Clovis Cornillac, Julien De Saint-Jean

➤ **Mercredi 7 mai à 14 h 30**

Quelques heures avant l'attribution de sa 3ème étoile, le célèbre chef Paskal Jankovski disparaît avec son second lors d'une partie de chasse. A 20 ans, sa fille Clara se retrouve seule aux commandes du restaurant. Deux ans plus tard, elle reçoit une mystérieuse invitation pour Taïwan...

Cinéma Saint Paul 38 Rue Julien Douillard à Rezé



Achat des billets au cinéma : 4 € la séance

Doux Jésus – 1 h 26 min – Comédie

De Frédéric Quiring – Avec Marilou Berry, Isabelle Nanty, Barbara Bolotner

➤ **Mercredi 21 mai à 14 h 30**

Sœur Lucie, religieuse dévouée, décide de fuir son couvent au bout de 20 ans pour retrouver son amour de jeunesse. C'est pour elle le début d'une aventure extraordinaire qui mettra sa foi à l'épreuve et la confrontera au monde d'aujourd'hui plein de surprises et de tentations.

Cinéma Saint Paul 38 Rue Julien Douillard à Rezé

Activités
proposées par
d'autres
structures que
Rezé Seniors

Agenda associatif

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 6, 13/05 « prévention des chutes » et 20/05 – 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 27/05 – 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 seniors en perte d'autonomie

Séance encadrée par un professionnel (psychomotricienne ou 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 aux seniors. 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

Chaque

mardi

Chaque mardi	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-blordière@mairie-reze.fr
Chaque jeudi	11 h 30 Gym douce, mémoire, équilibre nouveauté Cours de 50 minutes réservés aux seniors. 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 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 Ragonnais Contact : Raymonde Gaborieau ☎ 06 66 50 89 13
Du 3 au 31 mai	Exposition : Voir Rezé de dessins en dessins Tout au long du mois de mai, les croquis, dessins et réalisations créatives seront exposés à la médiathèque. Des bâtiments emblématiques et surprenants, à la beauté de la banalité, les différents travaux feront (re)découvrir la singularité de la ville – entrée libre Médiathèque Diderot – Place Lucien le Meut à Rezé ☎ 02 40 04 05 37 ✉ mediatheque@mairie-reze.fr
Tous les mercredis à partir du 7 mai	17 h 30 - 19 h Découverte de la couture « zéro déchets » avec ACL L'association des ateliers créatifs et ludiques vous propose pour ces 3 prochains mois : ► Découverte de la couture (réalisations faciles) tout en recyclant. ► Comment recycler au mieux nos tissus, vêtements avec la couture avec le crochet ou du macramé et de nombreuses astuces. Info : ✉ assoacl44@gmail.com Tarif : 5 € adhésion (une seule fois) et 5 € / séance Sur inscription en ligne : https://framadate.org/FsTTe5LhshytOcFi au moins 1 semaine avant l'atelier. Salle de la Carterie - 38 rue Alexandre Huchon à Rezé
samedi 10 mai	11 h - 20 h Finale du championnat de France de tennis-ballon Candidat à sa propre succession, Le Nantes LTB, champion en titre de Futnet, tentera de conserver son titre dans un carré final composé des quatre meilleures formations françaises de l'exercice 2024-2025. – Gratuit – Gymnase Arthur Dugast - 1 bd Jean Monnet à Rezé
mardi 13 mai	14 h Le médecin malgré lui – par le théâtre du Héron Sganarelle boit, joue et bat sa femme. Martine veut se venger et lorsqu'elle croise Valère et Lucas à la recherche d'un médecin, elle élabore aussitôt un stratagème : elle assure connaître un grand médecin très compétent mais qu'il faut battre pour qu'il avoue sa profession... Tarif 8,50 € (au lieu de 16 €) sur présentation de la Carte Rezé Seniors Théâtre Municipal de Rezé, 6 rue Guy le Lan, 44400 Rezé

20 h 30

Ablaye Cissoko et Cyrille Brotto en concert

samedi
17
mai

Les amis de Diawar et ACSIL organisent un concert avec le joueur de kora sénégalais Ablaye Cissoko et l'accordéoniste diatonique Cyrille Brotto. Nous comptons sur votre présence en soutien aux deux villages (Diawar et Sokone) au Sénégal. + Infos : 06 78 16 61 23 - Tarif : 22€

Points de vente : Associations ADAD ou ACSIL, Système U, Intermarché, FNAC, Géant
Achat en ligne : www.helloasso.com / www.francebillet.com / www.fnac.com

Théâtre Municipal de Rezé, 6 rue Guy le Lan, 44400 Rezé

10 h - 13 h

Nature en fête à la Blordière

dimanche
18
mai

Dans le cadre de Nature en fête, le CSC Jaunais-Blordière organise une journée de **troc plantes, graines et confitures**, spectacle, ateliers (sur inscription), brunch celtique... – **Gratuit** - Petite restauration payante

Parking du Chemin Bleu, face au CSC Jaunais Blordière 31 chemin Bleu à Rezé

☎ 02 28 44 40 00 - ✉ cscjaunais-blordiere@mairie-reze.fr

mardi 20 &
jeudi 22
mai
(ou 4 juin)

Atelier mobilité vélo

Au Centre André Coutant, 12 rue des Déportés 4400 Rezé

► **Atelier « le code vu du guidon »** : révision du code de la route en tant que cycliste, via un quiz ludique le mardi 20 mai de 10 h à 12 h. ► **Suivi d'un atelier de mise en situation à vélo** (conseils pratiques, réglages, parcours dans la ville). Deux dates au choix : jeudi 22 mai 14 h à 16 h ou mercredi 4 juin 10 h 12 h.

Venez avec votre vélo en état de bon fonctionnement, un gilet jaune et un casque.

Participation obligatoire à 2 jours d'atelier le 20/05 ET le 22/05 ou le 4/06

Sur inscription par téléphone auprès du service autonomie et inclusion : 02 51 72 71 24 – Places limitées

16 h 30 - 19 h

Les conteurs et poètes du P'tit blé

vendredi
23
mai

Vous aimez conter ? Vous aimez réciter ou chanter de la poésie ? Vous êtes curieux de découvrir l'univers du P'tit blé ? Ce moment est fait pour vous !

Soyez les bienvenus pour partager un moment convivial en plein air avec les poètes et conteurs du p'tit blé.

8 rue du Port au Blé 44400 Rezé

Pour les conteurs et poètes, merci de nous contacter via lepetitble@gmail.com ou 06.99.488.188 ou 06.64.93.72.18

11 h

Café musique : chorale des Vaches à roulettes

samedi
24
mai

Le café musique, c'est le rendez-vous curieux et convivial pour bien commencer le week-end !

Spectacle, karaoké, rencontre, découverte d'un genre ou blind-test : on célèbre les musiques sous toutes leurs formes ! Animé par Denis, rezéen passionné de musique, et par les bibliothécaires.

Pour célébrer ce joli mois de mai, la médiathèque invite la chorale des Vaches à Roulettes sous la direction du chef de chœur Sébastien Rocquefelte. – **Entrée libre** –

Médiathèque Diderot – Place Lucien le Meut à Rezé ☎ 02 40 04 05 37 ✉ mediatheque@mairie-reze.fr

15 h - 18 h

Nature du théâtre

Les groupes atelier théâtre du Centre Socioculturel Loire et Seil vous présentent leur spectacle. En partenariat la ville de Rezé, le CEPAL et les Cie Spoutnik Théâtre et la Cie Rachel Mademoiselle. – **Gratuit** –

Théâtre Municipal de Rezé, 6 rue Guy le Lan, 44400 Rezé

dimanche
25
mai

Parcours des Deux Ponts – proposé par Alsa 44 –

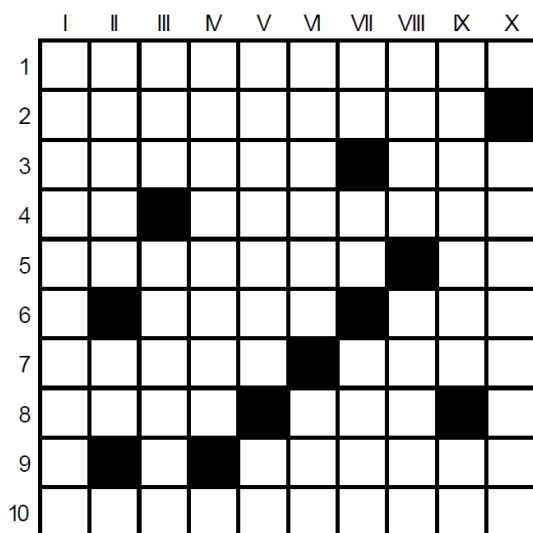
Venez rejoindre l'équipe du Parcours des Deux Ponts pour sa 4^e édition. Pas de chrono, pas de classement mais juste un bon moment à partager. Convivialité assuré. Petits et grands de tout âge et de tout horizon, chacun est invité à courir, marcher ou pédaler, sur 4 à 6 km, à son propre rythme. – **Tarif : 2€**

Réservation en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/association-sud-loire-animation/evenements/parcours-des-deux-ponts-2025>

La Cambuse – la guinguette de Rêver Sèvre, rue Henri Sellier à Nantes - Pirmil

Mots croisés

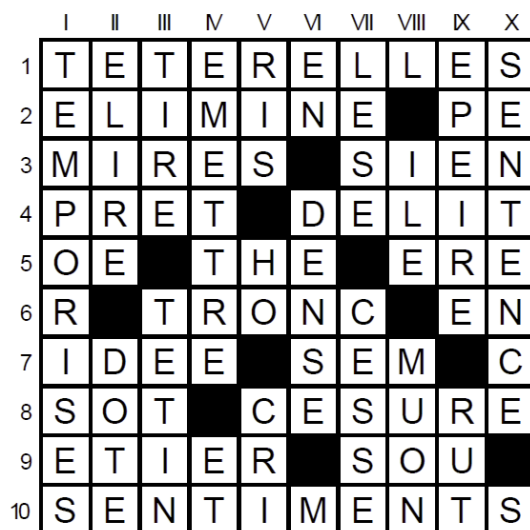
Grille Rezé Seniors : « Com-mai-2025 »



Horizontalement

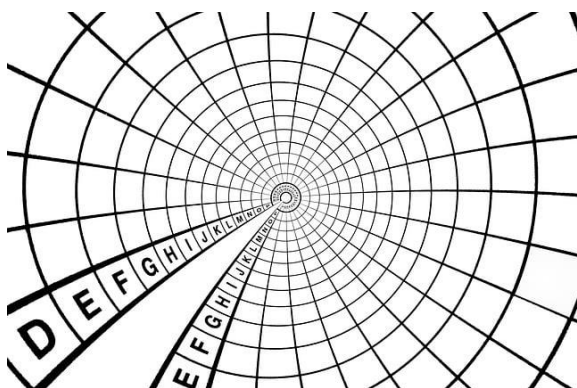
1. Souveraineté du peuple.
2. Onéreuses.
3. Corps gras. Il a sa case.
4. Personnel. A fait renaître.
5. Objet défini. Infinitif.
6. Affluent de la Dordogne. Service de renseignements
7. À ne pas avaler. Supports.
8. Pays d'Asie. Ne coule pas chez lui.
9. Avion.
10. Avoir un geste auguste.

Solution de la grille d'avril 2025 « Pat-avril-2025 »



Verticalement

- I. Mehari.
- II. Mathématicien suisse. Sur une borne.
- III. Amie ancienne. Timides.
- IV. Rêveur.
- V. Assemblée. Petite mesure.
- VI. Venelle. Existence.
- VII. Champion. A le dos collé au mur. A belles gorges.
- VIII. Obstiné. Bloc de glace.
- IX. Molécule. Déesse de la terre.
- X. Porte la guigne.



Club des verbicrucistes

➤ **Mercredis 7, 14 et 21 mai à 9h30**

À la salle de la Carterie

38 rue Alexandre Huchon à Rezé

Solution à découvrir dans le bulletin du mois de juin

Rezé Seniors

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

contact@rezeniors.fr / www.rezeniors.fr

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

