



SEPTEMBRE
2025

Rezé Seniors Actualités



Diction français :

« A la Saint-Michel, automne en fleur, hiver de rigueur. »

Horaires d'ouverture au public : **billetterie / adhésions / renseignements**

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



**Trois demi-journées « Adhésions 2025-2026 »
sur les horaires de billetterie des :**

lundi 15, mercredi 17 & mercredi 24 septembre

Activités adhérents

Club lecture

➤ **Vendredi 12 septembre à 14 h**

Centre André Coutant
12 rue des déportés à Rezé



COMPLET



Atelier théâtre

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

Salle de danse – Site de la Classerie

SUR
INSCRIPTION

Atelier piscine Détente

➤ **chaque mercredi à 9 h et jeudi à 15h 30**
(sauf vacances scolaires) – **reprise le 10/09**

Piscine Victor Jara, 5 av Léon Blum à Rezé



Atelier généalogie

➤ **Vendredi 19 septembre**

à 14 h pour les « débutants » et 15 h pour les « confirmés »

Une fois par mois, au Centre André Coutant



Jeux de plein air

➤ **chaque vendredi à 14 h 30**

Parc de la Balinière à Rezé

Possibilité d'annulation en cas de mauvais temps



Atelier autobiographie

➤ **Jeudi 4 septembre à 9 h 30**

Une fois par mois, à la salle de la Carterie

38 rue Alexandre Huchon à Rezé



Activités adhérents

COMPLET

Nouveauté

Activité « Chantons à l'unisson »

➤ le mardi matin 2 fois par mois – à partir du 9/09

Salle de la Carterie, 38 rue Alexandre Huchon à Rezé



Atelier Peinture

➤ tous les lundis à 14 h – reprise le 15/09

Salle de la Carterie, 38 rue Alexandre Huchon à Rezé

Écoute musicale

➤ Jeudi 18 septembre
à 14h30

Salle de la Carterie
38 rue Alexandre Huchon à Rezé

Au programme

- ✚ Musique classique : Extraits des grands airs d'opéras romantiques : Lohengrin, Faust, Aïda, Carmen, Lakmé, et la Bohème
- ✚ Musique traditionnelle : l'Italie et sa tarentelle (Vidéos musicales)
- ✚ Variété : chansons sur le thème des voyages et des vacances issues du répertoire français
- ✚ Coup de cœur : la Mandoline (vidéos)
- ✚ Ça dénote : un peu de ROCK'N ROLL (vidéos)



Atelier Tricot

➤ Mercredi 17 septembre à 14 h 30

Centre André Coutant, 12 rue des déportés 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



SUR
INSCRIPTION

Ateliers mémoire

- Groupe 1 : lundis 8 et 22/09 à 14 h 30 au C.A.C
- Groupe 2 : lundi 22/09 à 10 h à la Carterie
- Groupe 3 : mardis 16 et 30/09 à 10 h à la Carterie
- Groupe 4 : lundi 22/09 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



Activités pour tous (Gratuites)



Jeudi thématique

Visite curieuse de l'auditorium
et présentation de la saison 2025-2026 de la Soufflerie

➤ **Jeudi 11 septembre à 15 h**

Gratuit - Inscription obligatoire – 50 personnes maximum

Rendez-vous à l'Auditorium 2 allée de Bretagne à Rezé

Billetterie (Réservée aux adhérents)

Visite commentée « Musée du Vignoble »

➤ **Lundi 29 septembre à 14 h 30**

Le guide vous présente l'histoire de notre terroir viticole, les savoir-faire des vignerons nantais et l'évolution des techniques du Moyen Age aux pratiques actuelles. De la plantation à la commercialisation, toutes les étapes de l'élaboration du vin sont expliquées : greffage, entretien, traitement, taille, vendanges, pressurage, vinification, conservation, filtrage et mise en bouteille. La visite s'achève par la dégustation d'un verre de Muscadet * ou de jus de raisin.

5 € - Inscription obligatoire - places limitées

82 rue Pierre Abélard 44330 LE PALLET

Covoiturage possible 3 €



Durée : 1 h 15 à 1 h 45



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 59m² et un **sauna**
- Une salle de musculation climatisée de 120m²

Tarif préférentiel 25 € (au lieu de 39 €)

Calicéo Saint Herblain

Du lundi au dimanche de 10 h à 21 h

LE PASS 3H au prix de 2h

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

Ce Pass comprend 3 heures consécutives aux Bains et vous offre un accès aux activités suivantes : bassins intérieurs et extérieurs en eau chaude, animations aquatiques, hammams, saunas, sieste musicale et cours d'aquagym (dans le cadre des horaires proposés).

Débit du temps acheté entre les bornes d'entrée et de sortie, temps de vestiaire et de douche inclus.

Tarif préférentiel : 16 € (au lieu de 21 €)



Films coups de coeur

Life of Chuck

De Mike Flanagan - Avec Tom Hiddleston, Mark Hamill, Chiwetel Ejiofor

➤ **Mercredi 10 septembre à 14 h 30**

Chuck a eu une vie ordinaire. Pourtant extraordinaire quand on se met à sa place. Car dans tout normalité, il y a de l'inédit, du magnifique, de l'amour ou de la violence. Voilà donc l'étrange et belle histoire de Chuck.

Cinéma Saint Paul 38 Rue Julien Douillard à Rezé



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



Adieu Jean-Pat 1 h 34 min – Comédie

De Cecilia Rouaud - Avec Hakim Jemili, Fanny Sidney, Constance Labbé

➤ **Mercredi 24 septembre à 14 h 30**

A 35 ans, Etienne n'a toujours pas pardonné à son « copain » Jean-Pat, qui lui a mené la vie dure pendant toute son enfance. Quand il apprend le décès de ce dernier, on ne peut pas dire qu'Etienne soit vraiment dévasté... Pourtant, il va se retrouver malgré lui à organiser l'enterrement de son pire ennemi. Une chose est sûre : Jean-Pat n'a pas fini de lui pourrir la vie...

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 9 et 16 et 23/09 – 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 30/09 – 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

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

Gym sur chaise

Chaque
mardi

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

11 h 30

Gym douce mémoire équilibre

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

Chaque

jeudi

14 h 30 - 16 h

Balade autour de Rezé

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 Ragonnaise

Contact : Raymonde Gaborieau ☎ 06 66 50 89 13

À partir de 9 h

Portes ouvertes au Rezé Tir Sportif

Les séances-découvertes sont animées par un initiateur diplômé, et, dans un souci de sécurité lors de ces séances, utilisation des carabines à air comprimé du club mais ni pistolets, ni arbalètes.

<https://reze-tir-sportif.clubeo.com/>

Stand de Tir Hubert Le Gohébel : Rue des Poyaux à REZE

Samedi

6

septembre

10 h - 16 h

Le forum des associations

La vitalité associative vous ouvre ses portes ! Plus de 120 associations pour cette 25ème édition. Ce forum permet aux associations de démarrer l'année en valorisant leurs activités. Elles vous proposent de rencontrer leurs bénévoles, de découvrir leurs activités et de vous inscrire dans une ou plusieurs d'entre elles. En attendant vous pouvez visualiser la vitrine numérique :

<https://www.reze.fr/que-faire-a-reze/vie-associative-2/vitrine-numerique-des-associations/>

Halle de la Trocardière à Rezé

Lundi

8 ou 15

septembre

19 h ou 20 h

Portes ouvertes à l'AEPR

Cours d'essai danses de salon

Cours d'essai et de découverte de la nouvelle saison 2025-2026, les lundis 8 et 15 septembre.

Lundi 19h : Paso/Valse, Tango , Rock, ChaChaCha

Lundi 20 h : QuickStep, LindyHop, Rumba, Samba, Valse Lente

AEPR - 19 bis rue Pierre Brossolette à Rezé

**Mercredi
10
septembre**

11 h 30 - 12 h 30

Portes ouvertes au Sylver XIII

Le Silver XIII est pratique de sport santé basée sur le renforcement musculaire ainsi que sur le travail de l'équilibre et de la prévention des chutes. Il a lieu tous les mercredis en intérieur au CSC Ragon (de 11 h à 12 h). Les séances sont encadrées par un coach diplômé. Du sport santé avec du Silver XIII à destination des seniors, plus doux et adapté avec du renforcement et un accompagnement physique pour une meilleure mobilité.

CSC Ragon – Salle de la Carrée 9 rue du Vivier 44400 Rezé

19 h

Réunion d'information

Le CSC Jaunais-Blordière cherche à agrandir l'équipe de bénévoles des ateliers de français destinés aux habitantes et habitants du quartier Jaunais-Blordière allophones ou francophones qui commenceront fin septembre.

Informations au 02 28 44 40 00 ou cscjaunais-blordiere@mairie-reze.fr

CSC Jaunais-Blordière 31 Chemin Bleu à Rezé

**Mardi
16
septembre**

9 h 15 - 10 h 15

Séance d'essai de gym douce

L'Amicale laïque de Pont-Rousseau vous propose de vous essayer à la gym douce en participant à une séance d'initiation gratuite le mardi ou le jeudi, de 9h15 à 10h15.

Venir en tenue de sport, baskets, tapis, serviette et bouteille d'eau.

AEPR - 19 bis rue Pierre Brossolette à Rezé

**Week-end
du 20 / 21
septembre**

Journées du patrimoine 2025 à Rezé

- Visite gratuite de la chapelle Saint-Lupien : 14 h 30 ou à 16 h
- Visite thématique « Port antique : 11 h30, 15 h ou 16 h30 (gratuit). Accompagnés par les médiatrices du Chronographe, vous découvrirez les résultats des fouilles archéologiques menées entre 2005 et 2016.

Le Chronographe – 21 Rue Saint-Lupien 44400 Rezé ☎ 02 52 10 83 20

**Dimanche
28
septembre**

10 h à 17 h

Traversée de Rezé en véhicules de collection

15^{ème} édition de cet incontournable évènement de la région nantaise. 280 véhicules partiront de Pôle Sud à Basse-Goulaine pour rejoindre les Sorinières. Ils passeront par Les Couets, Trentemoult, le Château des Ducs, le pont Tabarly et se regrouperont à partir de midi, route des Sorinières à Rezé pour un pique-nique et un après-midi festive et musical.

Arrivée centre Autosphère route des Sorinières à Rezé

**Séance 1
Lundi 29
septembre**

14 h 30 – 16 h 30

Aide aux aidants

Vous accompagnez un proche malade et ressentez le besoin de trouver des ressources pour mieux vivre cette situation ? Ces ateliers ouverts aux Rezéens et aux Soriniérois seront l'occasion de vous informer, de vous ressourcer et rencontrer des personnes qui traversent des expériences similaires.

- **Lundi 29 septembre de 14h30 à 16h30** (durée 2h)
Café des aidants, animé par Solène Evrard, psychologue de la maison des aidants.
Sur inscription / max 10 personnes - 1 rue de l'Élan aux Sorinières - Salle d'activité
- **Lundi 13 octobre de 14h30 à 16h30** (durée 2h)
Présentation des haltes répit, des aides financières, etc. Atelier animé par le CLIC.
Sur inscription / max 15 personnes - 1 rue de l'Élan aux Sorinières - Salle d'activité
- **Lundi 24 novembre. Départ à 14h du CCAS** (trajet en minibus, durée sur place 1h30)
Visite de la maison des aidants en présence des aidés et des aidants.
Sur inscription / max 11 personnes.

Contact : **CCAS des Sorinières**, par téléphone au **02 40 13 00 05** ✉ ccas@ville-sorinieres.fr

Séance 2 : le 13 / 10

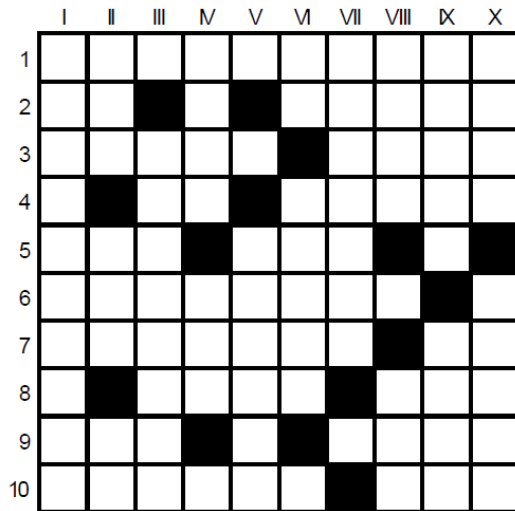
14 h 30 – 16 h 30

Séance 3 : le 24 / 11

14 h 00

Mots croisés

Grille Rezé Séniors : « sept – 2025 »



Solution de la grille de juillet- août 2025
« com – été – 2025 »

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
1	D	R	A	G	O	N	N	I	E	R
2	I	O	N	I	S	E	E	S		E
3	V	U	E	L	T	A		I	L	S
4	U	T		L		N	A	S	E	S
5	L	I	S	E	T	T	E		M	A
6	G	E		S	A		D	R	U	S
7	A	R	T		P	L	E	U	R	S
8	C	E	R	N	E	E	S		I	E
9	H		A	I		G		N	E	E
10	E	X	C	L	U	S	I	O	N	S

Horizontalement

1. Animaux aimant la chair.
2. Pouffé. Sel d'acide urique.
3. Instrument à l'église. Roi de la savane.
4. Largeur d'étoffe. Vrais.
5. Rivière éthiopienne. Commissariat à l'énergie atomique.
6. Mammifères marins.
7. Portions d'un gène en ARN. Véhicule léger.
8. Peluche d'enfant. Serpent à plumes.
9. Agent de Louis XV. Il vit souvent en meute.
10. Ressemblances exactes. Pronom pluriel.

Verticalement

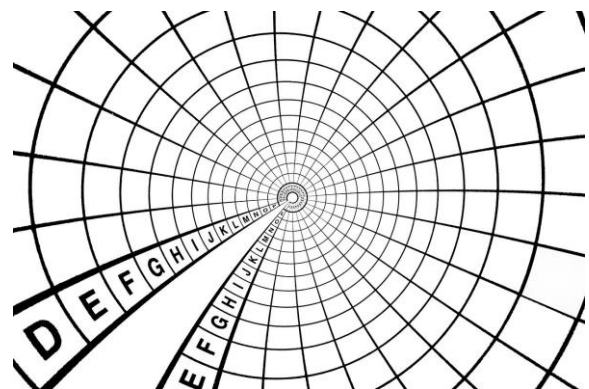
- I. Reptiles africains
- II. Manière d'être. Île en mer d'Irlande. Commune de Haute-Garonne.
- III. Carnassiers voisins de la martre.
- IV. Lacé. Prix de revient unitaire.
- V. Mouvements saccadés.
- VI. Aperçu. Organes filtrants.
- VII. Préfecture du Loiret.
- VIII. Poisson ailé. Coup de chance.
- IX. Étoffe sur les épaules. Destinée.
- X. Chef-lieu de l'Yonne. Outils

Club des verbicrucistes

➤ Reprise le Mercredi 8 octobre

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

Le Club des verbicrucistes
désir s'agrandir !



Solution à découvrir dans le bulletin
du mois d'octobre

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>

