



L'Edito du Président

Le 17 Mars, commençait le confinement jusqu'au 11 Mai à la suite du coronavirus.

Toutes les activités ont été supprimées. On pensait qu'avec le beau temps, tout allait redevenir comme avant, mais c'était compter sur la disparition du Covid 19..... Il nous tenait et nous tient encore.

Toutes les semaines, nous recevons de nouvelles directives qui nous empêchent de reprendre nos activités ou très peu.

Certains clubs ont repris les jeux de cartes, mais l'Amira ne veut pas faire de discrimination entre les adhérents, en effet, nous ne pouvons pas accueillir plus de 25 personnes au foyer, ça ne fait que 5 jeux de belote et les 5 autres personnes aux divers jeux de sociétés.

Les activités qui ont repris sont: le Qi-Gong, la peinture, le cartonnage, l'art floral, le 3D, mémoire vive. Pour l'initiation danse, la chorale, les danses Bretonnes, le conseil d'administration, en accord avec les responsables de ces activités a décidé de ne pas reprendre car il faut une distanciation de 2m entre chaque personne.

Je sais que c'est frustrant pour vous de ne pas pouvoir reprendre et pour nous de ne rien vous proposer, mais nous sommes des sujets vulnérables et il faut se protéger.

Pour preuve, le spectacle de la fédération départementale 44 qui devait avoir lieu le 1er décembre au théâtre du quartier libre à Ancenis a été supprimé.

L'année 2020 sera pour nous tous, une année à oublier et espérons que l'année 2021 sera meilleure.

Le transport solidaire fonctionne au ralenti, un seul bénéficiaire à la fois et principalement pour les rendez vous médicaux ou para- médicaux. Certains bénévoles n'ont pas repris le transport solidaire car trop de contraintes face à la contamination (désinfection du véhicule après chaque transport). Je respecte et comprend leur décision.

Les répétitions théâtrales ont recommencé pour des représentations à partir du dimanche 28 février, le jeudi 4 Mars à 14h, le samedi 6 Mars à 20h et le dimanche 7 Mars à 14h.

En souhaitant de vous revoir très vite.....

Votre président qui pense bien à vous.

Gérard



CALENDRIER 2020/2021

Sous réserve de conditions sanitaires favorables autorisées.

Année 2020

NOVEMBRE	Marche du Téléthon avec UNC-AFN	Samedi	28 novembre	Halle des Vinaigriers
DECEMBRE	Atelier Art Floral	Mardi	22 décembre	Foyer Marie Layraud

Année 2021

JANVIER	Assemblée générale	Mardi	26 janvier	Salle "Loire"
FEVRIER	Concours de belote	Samedi	6 février	Salle du Gotha
	Représentations théâtrales	Dimanche	28 février	Théâtre "Quartier Libre"
		Judi	4 mars	
		Samedi	6 mars	
		Dimanche	7 mars	
MARS	Atelier Art Floral	Vendredi	19 mars	Foyer Marie Layraud
	Poule au pot	Judi	25 mars	Salle du Gotha
AVRIL	Randonnée pédestre	Vendredi	30 avril	Hall de la Charbonnière
MAI	Journée détente	Mardi	11 mai	La Guichetière BOUZILLE
JUIN	Atelier Art Floral	Vendredi	4 juin	Foyer Marie Layraud
	Voyage "La Romantique Pologne"	Du Lundi 7 juin au lundi 14 juin		La POLOGNE
	Matinée dansante	Dimanche	6 juin	Salle "Loire"
JUILLET	Buffet des jeux de société	Mercredi	30 juin	Foyer Marie Layraud
AOÛT	Journée détente	Mercredi	4 Août	Salle "Loire"
SEPTEMBRE	Séjour en Ardèche	Du samedi 4 au 11 septembre		Résidence Club à CASTELJAU
	Atelier Art Floral	Vendredi	24 septembre	Foyer Marie Layraud
OCTOBRE	Repas des Adhérents	Judi	14 octobre	Salle "Loire"
	Matinée dansante	Dimanche	24 octobre	Salle du Gotha
DECEMBRE	Atelier Art Floral	Mardi	21 décembre	Foyer Marie Layraud

Sommaire : 1. Mot du Président - 2. Calendrier 2020/2021 - 3. Adhésions 2021 et Informations - 4. Nos Ateliers - 5 et 6 Jeu et Autres infos.- 7. Solution jeu et Transport solidaire - 8. Planning Transport solidaire

Comité de Rédaction : Gérard Bertaux - Annick Barbin - Eric Besson - Colette Boisteau - Bernard Peigné - Marie Paule Perraud - Jacqueline Perrouin - Jean Philippe Robert.



ADHÉSIONS 2021

ATTENTION

Il n'y aura pas de permanence
au foyer Layraud, les jeudis
24 et 31 décembre 2020

Nouvelles Adhésions : Sachez qu'avec votre adhésion à l'AMIRA,
pour une cotisation de 16,00 €uros, pour l'année 2021
(inchangée depuis 2017)

vous pouvez participer à toutes les activités proposées : Chorale, jeux de sociétés (belote, tarot, scrabble etc..), initiation à la danse, atelier "mémoire vive", art floral, peinture, cadres en 3D, cartonnage, qi-cong, informatique, randonnées pédestres, concours de pétanque, concours de belote, voyages, sorties d'une journée, matinées dansantes etc.... Bien sûr, certaines activités sont payantes : renseignements et inscriptions lors des permanences au foyer Marie Layraud le jeudi matin de 9h00 à 11h30.

APPEL DE COTISATION POUR L'ANNÉE 2021 : 16,00 €UROS

Règlement si possible par chèque à partir du jeudi 17 décembre 2020

lors des permanences du jeudi de 9h00 à 11h30 au foyer Marie Layraud

Permanences pour prendre les Adhésions :

Les jeudis 17 décembre - 7 janvier - 14 janvier et 21 janvier au foyer Marie Layraud

Nous vous rappelons l'offre de Groupama : 5% de réduction sur les assurances habitation et voiture sur présentation de la carte d'adhésion à un club de Générations Mouvement. Si vous êtes assurés près de Groupama vérifiez bien que cette réduction figure sur votre quittance : elle doit y apparaître en clair.

INFORMATIONS

Tous nos bulletins "Amira Info"
sont en ligne sur notre blog :
<http://amiraancenis.blog4ever.com>
(rubrique : Nos bulletins trimestriels.)

AFM TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR



MARCHE AU PROFIT DU TÉLÉTHON
AVEC L'UNC-AFN

Cette année, l'AMIRA a décidé de se joindre à l'UNC/AFN, pour participer à l'action au profit de l'AFM Téléthon.

Marche de 3 - 5 ou 10 kms - Montant de la participation : 5,00 €

Samedi 28 novembre 2020 - Départ à 13h30/14h00 - Halle des Vinaigriers - Place du Maréchal Foch

ART FLORAL DE NOËL

Thème : " Noël fleuri"

Mardi 22 décembre 2020 au foyer Marie Layraud - 3 séances à 9h00 - 10h30 et 14h00

- **Prévoir : Coupe rectangulaire plate (35 cm x 10 cm environ)**
 - **Petit feuillage pour garnir la mousse**
 - **Les fleurs seront fournies sur place.**
 - **L'atelier est ouvert aux adhérents de l'AMIRA sur inscriptions avant le jeudi 19 novembre 2020**
- La participation financière de chaque personne est calculée et réglée le jour de l'atelier au prorata des dépenses engagées. **Il vous faut néanmoins vous munir d'un minimum du matériel nécessaire pour tous les ateliers**, n'hésitez pas à en demander la liste, ainsi que tout renseignement complémentaire, lors des permanences au foyer Marie Layraud le jeudi de 9h00 à 11h30.



NOS ATELIERS

Il reste quelques places

LE QI-CONG animé par Monique Gaigneux

Les cours de "Qi-Cong" ont repris le 16 septembre, dans les mêmes conditions que l'an passé :
Salle Montaigne "Les Abattoirs" 72, rue Saint-Fiacre, 6,00 € le cours - Engagement au semestre

Selon un calendrier établi, le mercredi matin : 2 séances : de 9h00 à 10h30 et de 10h45 à 12h15.

Monique nous informe : Comme vous, j'ai été profondément bousculée par cette crise sanitaire et ses conséquences, par le climat de sinistrose qui en découle, fortement amplifié par les Médias, et, qui pollue bien évidemment nos esprits.

Jean Pélissier Auteur et Conférencier pour la MTC, dit que le danger à venir n'est pas la 2ème vague du Covid, mais les conséquences psychiques de cette pandémie. A savoir, une ambiance dépressive et ses conséquences sur une partie de la population qui n'aura pas les moyens de s'en protéger.

Alors, reprenons la route ensemble ! Car le Qi-Cong se pratique mieux collectivement, même pour moi. Le Covid est un virus extérieur qui peut nous attaquer. Cela on n'y peut rien ! Mais le Covid ne prend que sur certains terrains et, cela dépend alors de nos défenses immunitaires. Si dans ce domaine, nous ne sommes pas tous égaux, nous pouvons tous et toutes travailler à fortifier et augmenter ces défenses.

Alors, reprenons la route ensemble avec détermination ! Nous commencerons l'année avec deux objectifs : Travailler encore plus la respiration par les mouvements répétés et les techniques adaptées, tout en continuant de fortifier nos reins, qui sont rappelez-vous, nos remparts contre la peur.

Et explorer la méditation, d'abord dans le Qi-Cong dynamique, avec la concentration pour calmer, dompter notre mental et le placer dans la présence unifiante à notre corps et, plus profondément dans le Qi-Cong statique, pour centrer notre attention sur les mouvements de notre vie intérieure.

Suivant le cours des évènements, j'adapterai la suite du travail et j'espère pouvoir vous faire bénéficier d'une formation récente sur les hormones. Un vaste domaine à découvrir et plein de pistes à explorer pour notre santé. Alors, je vous attends. A bientôt donc !

Monique Gaigneux

ATELIER "MÉMOIRE VIVE"

Mireille, vous êtes l'animatrice de l'atelier "MEMOIRE VIVE" de l'Amira, et vous avez repris vos activités à compter du 12 octobre dernier. Comment s'est déroulée cette première séance de reprise ?

Mireille : Oui, nous avons hâte de nous retrouver, de travailler un peu ensemble et surtout de renouer des liens de convivialité. Bien sûr, nos règles de fonctionnement ont changé : port du masque obligatoire, distanciation physique, nettoyage au gel hydroalcoolique des tables et chaises avant et après chaque séance. C'est une contrainte, mais nous devons nous y plier pour la sécurité sanitaire de tous.

Les modalités de fonctionnement vont également être modifiées : il ne sera plus remis de documents de travail, mais les exercices seront transmis, avant chaque séance, par messagerie à tous ceux et celles qui ont une adresse internet.

Bien évidemment, le partage, à la pause-café n'est pas maintenu, pour des raisons évidentes.

Pour cette première séance, nous avons fait le point sur les suites des élections municipales de mars et juin, en recensant les communes de la Compa (Communauté de Communes du Pays d'Ancenis), le nom des nouveaux Maires, tout en rappelant les nouveautés avec les regroupements communaux. Une fiche récapitulera toutes ces informations.

Puis, aspect plus convivial, nous avons terminé notre séance par un « petit bac »

Pour les prochaines séances, nous plancherons sur le renouvellement partiel du Sénat, ses modes de fonctionnement, son rôle, son système d'élection, etc...

Nous parlerons également de l'ONU qui fêtait son 75ème anniversaire récemment. Puis arriveront bientôt les élections régionales, ce sera aussi un thème à aborder, avec les nouvelles Régions, les désignations des représentants.

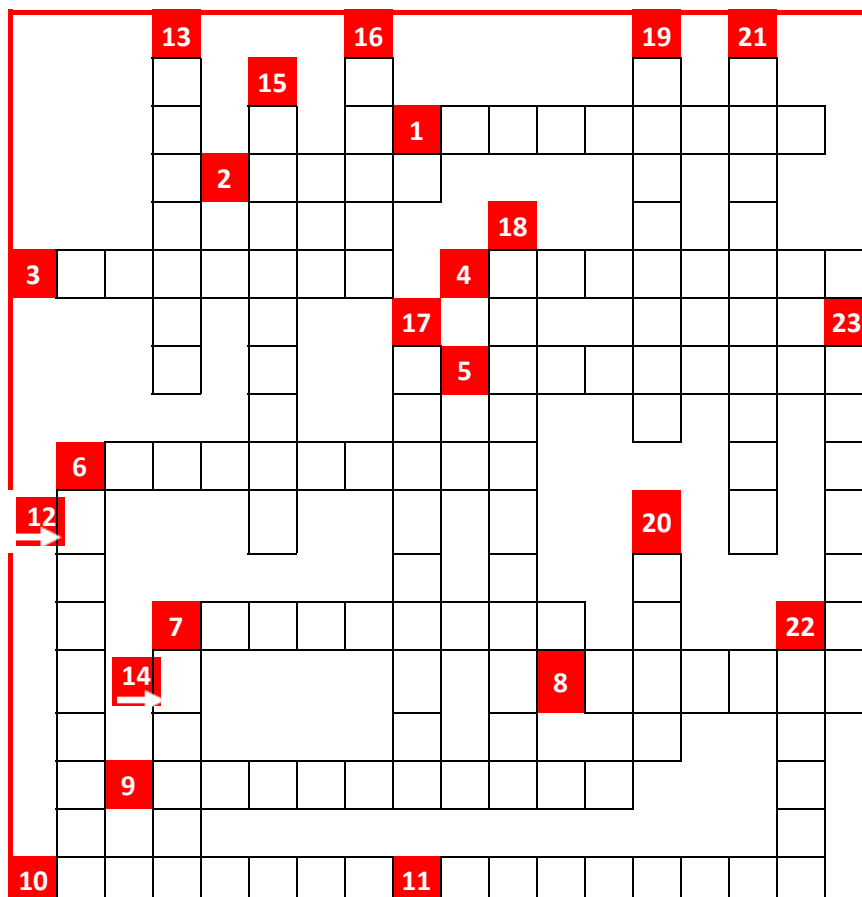
Nous n'oublions pas les activités plus ludiques.

Il convient de maintenir l'intérêt de partager, de se cultiver encore et encore. En un mot "RESTER CURIEUX".

Si vous êtes intéressés, venez nous rejoindre : Il faut juste adhérer à l'Amira et verser une petite contribution annuelle de 5,00 €. Le lundi matin de 9h30 à 11h00, au foyer Marie Layraud, selon un calendrier établi.

Merci Mireille et à bientôt de vos nouvelles sur « Mémoire Vive » !

Jouons avec Madgy et partons aux Etats-Unis (solution page 7)



HORIZONTALEMENT

- 1 Elle est célèbre avec Paul
- 2 Etat bordé au nord par le lac Erie
- 3 Ancien modèle de voiture Renault
- 4 Également prénom féminin
- 5 Sa capitale porte le nom du 1er président assassiné aux USA
- 6 Pour Johnny Hallyday : on a tous quelque chose en nous de...
- 7 Chicago est sa plus grande ville
- 8 Du Nord ou du sud ,je porte le même nom
- 9 Ne pas me confondre avec la capitale des USA
- 10 Sa capitale "renait de ses cendres"
- 11 Bill Clinton en est originaire

VERTICALEMENT

- 12 Séparé du Texas par la rivière rouge
- 13 Sa capitale est Albany
- 14 Ile paradis des surfeurs
- 15 En 1682 son nom lui fut donné en l'honneur du roi de France
- 16 Devient département Français si on lui ajoute Loir
- 17 Sa capitale est aussi une danse en ligne
- 18 Petit pays "très connecté"
- 19 Le contraire de " mister rat"
- 20 Pays des Mormons
- 21 L'histoire de Tom Sayer se passe au bord du fleuve qui me traverse
- 22 Pays des cows-boys
- 23 Montgomery est sa capitale depuis 1846

AUTRES INFOS

MODALITÉS DE PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PAYANTES

Pour toute participation aux activités de l'AMIRA, vous devez avoir réglé votre adhésion de l'année.

Vous êtes informés des propositions de sorties, voyages, spectacles, repas, par le bulletin de l'Amira et aussi par notre blog : <http://amiraancenis.blog4ever.com> (Article : Nos bulletins trimestriels).

Toutes les modalités vous sont indiquées dans ces documents : résumé, horaires, prix demandés etc. N'attendez jamais le dernier moment pour vous inscrire, les places sont souvent limitées à la capacité du car.

Pour participer aux activités payantes une inscription préalable est nécessaire, cette dernière est exclusivement prise lors des permanences du jeudi matin, de 9h00 à 11h30, au Foyer Marie Layraud

En aucun cas, une inscription ne peut se faire par téléphone (ceci pour éviter erreur ou oubli)

En cas de désistement, pour des raisons médicales, le remboursement est possible, sur présentation d'un certificat médical et à condition de nous prévenir suffisamment tôt (au moins 48 heures à l'avance).

Pour les séjours et voyages, le remboursement sera effectué selon les clauses des contrats d'assurances

Pour tous renseignements : Numéro d'appel : 06.98.44.37.24 (Portable de la Présidence)

Adresse Mail : amira.presidence@orange.fr - amira.secretariat@orange.fr

PROGRAMMATION

LUNDI 19 OCTOBRE 2020

P. BUREAU
CROATIE

LUNDI 16 NOVEMBRE 2020

P. PRUDENT
MADAGASCAR

LUNDI 21 DÉCEMBRE 2020

J. DUCOIN
MONGOLIE

LUNDI 18 JANVIER 2021

D. DRION
FRANCE

LUNDI 15 FÉVRIER 2021

Y. PÉTRIAT
ESPAGNE

LUNDI 15 MARS 2021

M.T & S. MATHIEU
NORVÈGE

• Séances : 14h30, 17h et 20h30 • Prix des places :

Adultes : 6€

Jeunes et handicapés : 4€

• Carte d'abonnement pour 6 séances : 25€

• Carte à retirer au cinéma Eden3 lors des
2 premières séances

• Carte à présenter à chaque séance

PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE, SALLE COMPRISE

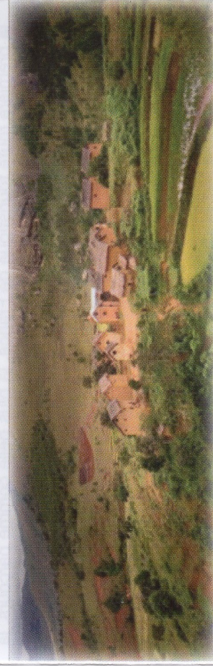


*Vivez des documents au coeur de l'actualité
Posez un regard différent
sur le monde et l'environnement
Et prenez le temps de la rencontre...*



CONTACT

Cinéma Eden 3 - 90, rue Andrée et Marcel Braud
44150 Ancenis - Saint Géréon 02.40.83.06.02 -
cinemaeden3.fr

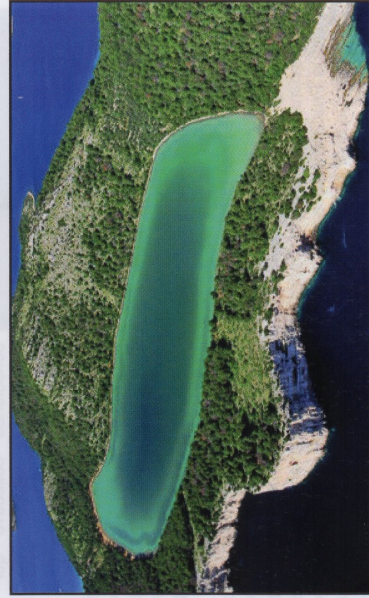


DÉCOUVERTE DU MONDE

SAISON 2020 -2021



FILMS DOCUMENTAIRE- DÉBATS
CONFÉRENCIER DE CAP MONDE
EN PRÉSENCE DES RÉALISATEURS



Programme complet sur notre blog : <http://amiraancenis.blog4ever.com>

Plaquettes avec programme complet disponibles au Foyer Marie Layraud lors des permanences du jeudi matin.

PLANNING TRANSPORT SOLIDAIRE OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2020 - JANVIER 2021

OCTOBRE 2020				
Jeudi	1	DUPAU	Didier	02 40 96 20 95
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Lundi	5	DURAND	Daniel	06 26 34 06 45
		PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
Mardi	6	DUPAU	Didier	02 40 96 20 95
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Jeudi	8	BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
Lundi	12	DURAND	Colette	06 26 34 06 45
		PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
Mardi	13	DUPAU	Didier	02 40 96 20 95
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Jeudi	15	DURAND	Colette	06 26 34 06 45
		DUPAU	Didier	02 40 96 20 95
Lundi	19	LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
		DURAND	Daniel	06 26 34 06 45
Mardi	20	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		DUPAU	Didier	02 40 96 20 95
Jeudi	22	BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
		DUPAU	Didier	02 40 96 20 95
Lundi	26	DURAND	Colette	06 26 34 06 45
		PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
Mardi	27	GOIZET	Régine	02 40 83 22 54
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Jeudi	29	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		DUPAU	Didier	02 40 96 20 95

NOVEMBRE 2020				
Lundi	2	LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Mardi	3	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		LEFORT	Jean-Patrick	06 24 01 63 61
Jeudi	5	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Lundi	9	BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
		PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
Mardi	10	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Jeudi	12	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		MAUGET	M. Annick	02 40 83 77 36
Lundi	16	PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
		LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
Mardi	17	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		LEFORT	Jean-Patrick	06 24 01 63 61
Jeudi	19	RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Lundi	23	BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
		LEFORT	Jean-Patrick	06 24 01 63 61
Mardi	24	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
Jeudi	26	PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Lundi	30	LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16

DECEMBRE 2020				
Mardi	1	PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Jeudi	3	LEFORT	Jean-Patrick	06 24 01 63 61
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Lundi	7	RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Mardi	8	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		LEFORT	Jean-Patrick	06 24 01 63 61
Jeudi	10	PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Lundi	14	LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Mardi	15	RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
		LEFORT	Jean-Patrick	06 24 01 63 61
Jeudi	17	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
Lundi	21	PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
		LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
Mardi	22	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Jeudi	24	LEFORT	Jean-Patrick	06 24 01 63 61
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
Lundi	28	LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
		PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
Mardi	29	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Jeudi	31	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16

JANVIER 2021				
Lundi	4	LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
		PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
Mardi	5	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
Jeudi	7	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Lundi	11	RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Mardi	12	BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Jeudi	14	PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Lundi	18	LEBEAU	Monique	02 40 83 27 22
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
Mardi	19	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
Jeudi	21	BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
		BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
Lundi	25	PAGET	Jean Marc	06 70 19 54 39
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Mardi	26	RONGEARD	Dominique	02 53 87 95 16
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36
Jeudi	28	BERTHOME	Henri	02 40 83 22 25
		BLONDEAU	Michel	02 40 83 77 36