

AMIRA Info

N° 139 - 4ème trimestre 2023

Retrouvez-nous sur : <http://amiraancenis.blog4ever.com>

50 ANS !

La roue qui tourne
avec ses Présidences



50 ans L'Histoire de notre association le vendredi 13 octobre 2023.

Au commencement...

Ceux qui l'ont connue sont unanimes : Marie LAYRAUD était la discrétion et la simplicité mêmes.

Elle était attentive au besoin des uns et des autres, proche des petites gens dont elle voulut partager l'existence lorsqu'elle se retira à la fin de sa vie à l'hôpital Francis Robert. Ses mérites et ses qualités furent reconnus ; elle fût ainsi la première femme au conseil municipal de la commune. Alors pourquoi avoir donné son nom au foyer qui accueille aujourd'hui les personnes retraitées ?

C'est au moment de se retirer, elle fit don à la ville d'Ancenis des richesses qui étaient sa propriété, et particulièrement, d'un tableau venu de sa famille. Ce legs fut accepté par la municipalité en 1954. Madame VINCENT, dont le mari exerçait la fonction de Maire, s'intéressa à ce tableau dont elle fit connaître la valeur. C'est un « Diane Chasserresse ». Le collier du lévrier a permis d'identifier l'auteur : GENTILESCHI, un peintre italien né à Pise vers 1565. Ce tableau fut vendu aux enchères à la ville de Nantes en 1965. Départ des enchères 40 000 francs et le prix obtenu fut de : 110 000 francs. Cette vente permit à la ville d'Ancenis d'aménager le local situé au 60, avenue Robert Schuman, en rez de jardin inclus dans l'immeuble, propriété des HLM Loire-Atlantique Habitation. A l'époque, l'idée était de mélanger des Retraités et des familles, il est désormais siège de notre Association.

Mademoiselle LAYRAUD souhaitait contribuer à la fondation d'un local qui accueillerait : « des enfants, des jeunes ou des vieillards ». Ce local existe et il porte à juste titre le nom de Marie LAYRAUD.

Quand on pénètre dans la grande salle, on découvre une photographie du célèbre tableau qui se trouve aujourd'hui au musée de Nantes. Disparue en 1960, à l'âge de 88 ans Marie LAYRAUD continue ainsi de vivre dans l'esprit des Anceniens.

Evolution de notre Amicale

1970 : Création d'un groupe informel constitué de bonnes volontés. Réunion d'une quarantaine de personnes qui réalisent des travaux vendus à la foire commerciale. Une partie de cette vente sert à financer les sorties.

1971 : Fondation du foyer, le 26 janvier 1971, pour le comité, le Président fait savoir aux retraités qu'une permanence sera assurée à partir du 4 février 1971, chaque jeudi de 10h à 12h., par Mademoiselle GROS.

Le foyer est ouvert de 14 heures à 19 heures 30.

1972 : Le 3 novembre 1972, première réunion officielle. Elle était composée de 15 membres, dont 5 représentants du Conseil Municipal.

1973 : Inauguration officielle en novembre 1973, la première association prit le nom « Association de gestion du Foyer Marie Layraud », et elle eut comme première Présidente Madame FEUILLET.

1975 : Déclaration à la Sous Préfecture. Un autre Président Monsieur M. BIOTEAU, prit les rênes de l'association, mais pour une courte durée.

Il sera Président de 1975 à 1976

1977 : Monsieur Emile RAGUIN élu Président de l'Association, celle-ci change de nom et devient « **Club des Joyeux Retraités** ».

1978 : Il y a 193 membres. Attribution d'une belle salle dans un immeuble situé Boulevard du Docteur MOUTEL au n° 135 et mise en place du second foyer.

1983 : Première publication du **bulletin d'informations**, demandé lors d'un conseil d'administration par Maurice DEROUIN administrateur. Il est adressé à tous les adhérents ; il a pour but de resserrer les liens entre les membres et faire connaître les activités et services proposés.

1983 : **Des cours de gymnastique sont donnés au foyer.**

Pour faciliter les déplacements des adhérents, la municipalité met à disposition de l'association un mini-car dont l'acquisition a été prévue dans le cadre du programme d'Action Prioritaire : le PAP 15.

Aux tournées du mardi se sont ajoutées celles pour les conférences, le cinéma....

1984 : **Première pièce de théâtre « La pénitence de l'Abbé Dupin »**

1985 : **Création de la chorale** animée des retraités d'Ancenis. Elle a pour chef de chœur Madame Louise BLONDEL accompagnée de son mari Monsieur André BLONDEL qui jouait du saxo. Ils organisaient deux spectacles par an, les costumes étaient confectionnés par les plus habiles.

1985 : du 13 au 27 juin, un séjour au « Miraflor » à MAURIAC.

1985 : le 19 octobre, exposition dans le cadre des associations anceniennes à la Charbonnière.

Il sera Président de 1977 à 1985.

1986 : Monsieur Fernand MELLIER le 9 avril déclaration modifiée : L'association devient **AMIRA** Amicale des Retraités d'Ancenis. Les statuts furent à nouveau revus, de nouvelles activités virent le jour, tels que le théâtre, de nombreux voyages d'un jour.

1987 : 311 adhérents. Organisation de 2 bals par an.

1988 : l'association participe au salon du dahlia.

1989 1993 : **C'est une première depuis 20 ans l'Assemblée Générale de l'AMIRA ne s'est pas déroulée au foyer M.L, mais dans la salle de la Charbonnière.**

1994 : Organisation de la fête Départementale des Aînés Ruraux à Ancenis.

1995 : L'AMIRA participe à l'opération « Le toit de l'espoir » en organisant un repas « poule au pot »

Il sera Président de 1986 à 1995.

1996 : Monsieur Jean BREVET remplace Monsieur Fernand MELLIER. Mais les membres de l'AMIRA ne pensent pas qu'à voyager, manger ! Ils ont voulu montrer leur solidarité en participant au Téléthon, en aidant l'association des Corolles, par une subvention. Des liens ont été tissés au cours des ans avec nos amis de CHATEAUBRIANT et D' EYNESSE ; des échanges ont lieu tous les ans. Et ce furent encore de nouvelles activités, des sorties, piques niques, séjours.

1988 : Le 7 juillet organisation de la Fête Départementale des Aînés Ruraux à la Charbonnière.

1999 : Exemple des activités : 345 adhérents (226 femmes & 119 hommes).

Sorties : à **TREDION** (75pers.) - **LA VILAINE** (33pers.) - **PENESTIN** (46 pers.) - **EYNESSE** (37pers.) - **ST AUGUSTIN DES BOIS** (61pers.) - **Les floralies à Nantes** (57pers.) - **Le LIDO** (55pers.) - **Séjour :** à **SEIGNOSSE** (50pers.) - **Théâtre :** 7 représentations : 917 entrées.

2002 : Création de l'activité art Floral.

2003 : Organisation des 30 ans de l'association

Il sera Président de 1996 à 2003.

2004 : Monsieur Jean BARBIN remplace Jean BREVET. Il n'entend pas diriger seul. Il met en place des commissions : Développement et devenir de l'AMIRA, Solidarité et Social avec la mise en place du transport Solidaire, Conférences, activités culturelles et santé, Relance des activités en sommeil, la communication interne et externe. Il met en place les cours informatique, l'atelier mémoire avec PAC EUREKA.

2004 : Organisation la fête Départementale des Aînés Ruraux et la même année l'accueil du dimanche après-midi.

2007 : Mise en place le transport solidaire. L'AMIRA Fête la 500^{ème} adhérente.

2007 : Il organise le 1^{er} voyage à l'étranger en Andalousie, puis **2008** Le Tyrol - **2009** l'Italie du nord - **2010** : La Croatie, - **2011** : Madère, etc.. Parallèlement, à la demande de personnes plus âgées, sont organisés des séjours d'une semaine à proximité (250 kms max) avec un programme de visites allégées et cela continue, plus loin peut-être, mais avec le même objectif : permettre aux plus âgés de partir.

Avec la mairie il s'occupe du dossier pour l'accessibilité au Théâtre Quartier Libre. Suite au papy boom le nombre d'adhérents passe à plus de 600 adhérents voir 700, il faut trouver de nouvelles activités.

2010 : Suite à la demande d'une adhérente, l'atelier peinture a été créé. La même année l'atelier cadre 3D, Le QI CONG, Il a organisé les travaux dans la salle informatique avec les membres du conseil d'administration. Un mandat bien rempli : Solidarité, responsabilité des Administrateurs et Communication ont été ses thèmes majeurs en relation étroite et confiante avec la Mairie, le CLIC, les Aînés Ruraux (Fédér.) et les autres clubs.

Il sera Président de 2004 à 2010.

2011 : Madame Colette ORHON

Dans l'Amicale depuis 2002 comme secrétaire adjointe, ensuite secrétaire, vice-présidente et élue présidente en 2011, avec les 21 membres du conseil d'administration et 2 membres cooptés dans l'année, continue de gérer la « Petite entreprise »....

2011 : Forum contre la solitude

2012 : Une première, organisation d'une journée « Expo Découverte » pour présenter toutes nos activités, un vrai succès. Et dans l'année nous avons atteint plus de 800 adhérents.

2015 : Année records du nombre de participants pour les sorties : St Gilles Croix de vie : 2 cars 89 Pers - MAROC : 32 pers. GRECE : 44 pers - PARIS Sénat : 41 pers - Séjour à ASCAIN : 40 pers - Cinéscénie PUY DU FOU : 50 pers. - CROISIÈRE SUR LA LOIRE : 55 Pers.

Elle sera Présidente de 2011 à 2015

2016 : Monsieur Gérard BERTAUX

Elu le 8 Février 2016. Mandat très perturbé par le COVID.

2020 : Port du masque, vaccination obligatoire, dimanche 15 mars plus le droit de sortir, voyages, sorties, bals, jeux de société annulés. Confinement obligatoire.

2021 : Reprise des activités, les personnes ont peur de sortir

2022 : Nouvelles activités : Randonnée Pédestre le vendredi, Atelier tricot le vendredi matin, Pétanque loisir le vendredi après midi tous les 15 jours

Il sera Président de 2016 à 2022

2023 : Monsieur Dominique RONGEARD

Elu le 30 janvier 2023 avec 15 membres du conseil d'administration.

2023 : Au printemps, nouvelle activité : La Sophrologie. Avec en projet à l'automne le lancement d'une 18^{ème} activité : le chocolat.

2024 : Projet de travailler avec nos voisins et amis du Club de l'Amitié.... en organisant conjointement un évènement inhabituel tel que le loto ou autre chose.

Projet de développer l'AMIRA en mettant en place de nouvelles activités telles que « fabriquer des desserts en chocolat », « s'initier ou se perfectionner à la couture » ou apprendre à « jouer aux échecs », etc

Merci à ceux qui ont dirigé et fait évoluer notre Amicale pendant toutes ces Années

L'édito du Président

Le vendredi 13 octobre, l'AMIRA va souffler ses 50 bougies, à l'occasion du traditionnel repas des adhérents ! Cet évènement va marquer les esprits des nombreux participants. Nous sommes en plein automne, celui des vendanges qui se terminent, mais aussi celui des belles couleurs de la nature qui nous émerveillent, tant elles sont caractéristiques ! Durant l'été, nous avons vécu des moments d'inquiétude, de tristesse et de peine, mais aussi d'intenses moments de partage, d'amitié, et de bonheurs familiaux.

Nous avons eu aussi la joie de vivre une journée détente de toute beauté ! Tout y était : ambiance, qualité du repas, et convivialité bien sûr... le maître mot à l'AMIRA !

Je vous espère en cette rentrée 2023 pleins d'envie pour penser à soi, maintenant que nos petits-enfants n'égaient plus nos journées estivales, puisqu'ils ont repris le chemin du travail ou de l'école.

A bientôt de vous croiser au foyer Marie LAYRAUD le jeudi après votre marché, lors de nos permanences du jeudi : Le café d'Odette est excellent : venez le goûter !

Je voudrais, enfin, vous faire partager ce beau poème de Victor Hugo sur l'automne.

Dominique RONGEARD

*Voici que la saison décline,
L'ombre grandit, l'azur décroît,
Le vent fraîchit sur la colline,
L'oiseau frissonne, l'herbe a froid.*

*Août contre septembre lutte ;
L'océan n'a plus d'alcyon ;
Chaque jour perd une minute,
Chaque aurore pleure un rayon.*

*La mouche, comme prise au piège,
Est immobile à mon plafond ;
Et comme un blanc flocon de neige,
Petit à petit, l'été fond.*

Victor HUGO



L'édito du Maire

50 ans, c'est le bel âge !

En tant que Maire, je suis heureux de pouvoir fêter cet anniversaire si particulier aux côtés de l'association et de tous ses membres.

530 adhérents venus de tout le pays d'Ancenis, ce n'est pas rien ! Pourquoi autant de succès ? Parce que sur le territoire, l'AMIRA est réputée pour cultiver la bienveillance et la chaleur humaine. L'AMIRA est plus qu'un club, c'est un lieu de ressource et d'épanouissement pour ses adhérents. L'association propose un programme d'animations et de sorties très diversifié et sans cesse renouvelé.

C'est un club engagé et dynamique. Le transport solidaire, le Téléthon, le Conseil de vie sociale des Corolles, l'AMIRA est certainement l'un de nos partenaires les plus impliqués dans la vie de la commune notamment en matière de solidarité.

L'AMIRA sait également faire rayonner notre commune au-delà de ses frontières, notamment en juillet dernier dans l'organisation de la journée Générations Mouvement 44, en lien avec le Club de l'Amitié.

Je tiens donc à remercier chaleureusement tous les adhérents qui font vivre cette association si singulière et emblématique du paysage ancenien. Un remerciement tout particulier au président Dominique Rongeard ainsi qu'à tout le Conseil d'administration, aux bénévoles qui répondent présents et qui consacrent du temps l'été aux enfants du centre de loisirs, et enfin à ceux qui nous aident à organiser le repas des aînés chaque année.

Avec une telle énergie, je n'ai pas de doute que les 50 ans à venir seront aussi riches que ceux qui viennent de passer. Je vous souhaite à tous un bel anniversaire !

Rémy OHRON

CALENDRIER 2023—2024

Année 2023

OCTOBRE	Repas 50 Ans AMIRA	Vendredi	13 octobre	Salle Loire
	Matinée Dansante	Dimanche	29 Octobre	Salle du Gotha
NOVEMBRE	Spectacle comique GM	Vendredi	10 Novembre	Théâtre Quartier Libre
DECEMBRE	Téléthon	Samedi et Dimanche	9 et 10 Décembre	Château, Espace E. Landrain, lieux divers...
	Noël avant Noël	Vendredi	8 Décembre	Bourg sur la Roche
	Art Floral	Vendredi	22 Décembre	Foyer Marie Layraud

Année 2024

FEVRIER	Concours de belote	Samedi	3 Février	Salle du Gotha
	Randonnée Pédestre	Vendredi	16 Février	Hall de la Charbonnière
MARS	Représentations théâtrales	Dimanche	3 Mars à 14h30	Théâtre "Quartier Libre"
		Judi	7 Mars à 14h30	
		Samedi	9 Mars à 20h30	
		Dimanche	10 Mars à 14h30	
	Art Floral	Vendredi	8 Mars 9h00 à 12h00	Foyer Marie Layraud
	Poule au Pot	Vendredi	12 mars	Salle "Loire"
	Assemblée Générale	Mardi	26 mars	Salle "Loire"

Sommaire : 1 Amira info .50 ans - 2.3 Histoire de notre Association - 4 Mot du Président - 5 Mot du Maire - 6 Calendrier - 7 Informations - 8 Nouvelles Activités - 9 Infos Activités - 10. Testons notre mémoire - 11 Spectacle GM - 12 Réponse tests, Qi Cong, Bal du 29/10 - 13 à 19 Bilan de nos Activités, Sorties et Manifestations - 20 Calendrier TS

Comité de Rédaction : Dominique RONGEARD - Eric BESSON - Bernard PEIGNE - Jean Philippe ROBERT - Marie-Anne ESNAULT - Jacques BREVET

INFORMATIONS

BÉNÉVOLAT

Madame Marie CHALUMEAU, coordinatrice socioprofessionnelle à l'ESAT (Accueil de personnes en situations de handicap) recherche des bénévoles pour aider à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture avec plusieurs objectifs :

- A) Revoir les bases de l'alphabet
- B) Savoir mobiliser la lecture et l'écriture dans la vie quotidienne et au travail.
- C) Pouvoir mettre un sens sur leurs connaissances.

Si ***cela vous intéresse***, n'hésitez- pas à la contacter au :

02 40 96 00 11 ou le 07 64 81 42 57

PEDIBUS

L'AMIRA vous propose d'assurer gratuitement un accompagnement des enfants, scolarisés dans les écoles d'ANCENIS-SAINT-GÉREON, dans leurs trajets pour aller à l'école. Il faut aimer marcher. Vous choisirez votre (vos) jour (s) d'intervention, votre moment dans la journée (le matin et/ ou le soir). Vous vivrez un moment de convivialité avec et pour les enfants. Vous soulagerez les parents utilisateurs de ce service, en sécurisant ce déplacement pour les enfants.

N'hésitez pas à venir, lors des permanences du jeudi, vous inscrire ou de contacter

Dominique RONGEARD, Président.

au 06 98 44 37 24 ou par mail à [amira.presidence @orange.fr](mailto:amira.presidence@orange.fr).

TÉLÉTHON

Il aura lieu cette année **le WE du 10 décembre**. L'AMIRA y participera, avec notamment *notre chorale*, qui a été invitée par nos voisins du club de l'Amitié à chanter avec eux,

salle de la Charbonnière, le dimanche après-midi 10 décembre prochain.

Plus d'informations sur les activités « téléthon », qui se dérouleront lors de ce WE, dans les prochains bulletins municipaux ou sur le site internet de la ville.

ART FLORAL - Vendredi 22 Décembre 2023

Foyer Marie Layraud - 2 séances à 9h00 et 10h30

Thème : " Miroir de Noël "

Marie Paule prévoit tous les éléments pour la déco.



L'atelier est ouvert aux adhérents de l'AMIRA sur inscriptions avant le 14 décembre 2023

La participation financière de chaque personne est calculée et réglée le jour de l'atelier au prorata des dépenses engagées. (prévoir votre règlement le jour de l'atelier) ***N'oubliez pas d'apporter tout votre matériel nécessaire à l'art floral sans oublier une toile plastifiée pour protéger la table ainsi qu'un sac poubelle pour recueillir vos déchets.***

NOUVELLES ACTIVITÉS

SOPHROLOGIE

Cette activité va être reconduite pour l'année 2023/2024. elle se déroulera le **vendredi matin**, au foyer M. LAYRAUD, de 10h30 à 11h30.

La sophrologie permet de prendre du temps pour soi, se détendre, mieux gérer son stress et ses émotions désagréables pour retrouver bien être et harmonie.

Les inscriptions se tiendront lors des permanences au foyer, de 9h00 à 11h30, les jeudis 12, 19 et 26 octobre 2023.

Prix par personne et par séance : 10,00 €.

Le paiement se fera au début des 2 sessions mises en place dans l'année.

- 1ère session : Début le 10 novembre 2023 (12 séances)
- 2ème session : Début le 1er mars 2023 (16 séances)

Il n'y aura pas de séances pendant les congés scolaires.

Le calendrier de toutes les dates est affiché au foyer Marie LAYRAUD.

CHOCOLAT

Cette activité nouvelle vous est proposée cette année.

Elle se déroulera de 9h00 à 12h00.

Vous pourrez réaliser des moulages, des trempages, des orangettes, des réalisations au caramel au beurre salé, au praliné.

Les inscriptions se tiendront lors des permanences au foyer, de 9h00 à 11h30, les jeudis 12, 19 et 26 octobre 2023.

Prix par personne et par séance : 5.00 €. Règlement à chaque séance.

Calendrier des séances :

- ***Les mercredis 22/11, 29/11, 6/12 et 13/12.***
- ***Les samedis 25/11 et 02/12***

FORMATION SECURITE ROUTIERE

à la Salle Arc-en-Ciel à Saint-Géréon

le 09/11/2023 de 8h30 à 12h00.

Inscription avant le 28 /10/2023

soit en téléphonant au 06 30 87 75 27

ou par mail : joseph.faucheux0098@orange.fr

INFORMATIONS ACTIVITES

TRANSPORT SOLIDAIRE

RAPPEL : Ce service n'est pas automatique en étant adhérent à l'AMIRA. Il faut être inscrit(e) sur une liste spéciale, pour un problème d'assurance.

DONC, il faut en faire une demande spéciale

auprès de Dominique RONGEARD

Président de l'AMIRA (Tél de l'AMIRA : 06 98 44 37 24)

- Le T. S. fonctionne les lundis, mardis, jeudis et vendredis de chaque semaine, pendant toute l'année civile (sauf les jours fériés).
- Les déplacements ne se font QUE dans l'agglomération d'An-cenis-Saint-Géréon.
- Pour réserver, merci de téléphoner au mois 48h à l'avance à l'un des bénévoles en mission le jour où vous avez besoin.
- La rémunération est à régler directement au bénévoles (Tarifs différents selon le temps de la mission et les nombres de destinations souhaitées).



INFORMATIQUE

Les cours avec Christine DELACOUX

Formatrice professionnelle

Cette activité est reconduite cette année. Thème : Utilisation d'un Smartphone.

Trois niveaux vous sont proposés :

- **Niveau 1** : Débuter avec son Smartphone - Téléphoner - Gérer ses contacts - Envoyer des SMS - Prendre des photos - Visionner les photos.
- **Niveau 2** : Le Wifi - Les données mobiles - Gérer le compte Google - Communiquer avec Whatsapp - Envoyer des courriels - Gérer un agenda - Faire une recherche sur Internet.
- **Niveau 3** : Télécharger des applications (GPS MAPS, WAZE) ou diverses applications selon vos besoins ou envies : banque, podomètre, musiques, pages jaunes, traduction, etc... Copier les photos du Smartphone sur un ordinateur.

Chaque module comprend 4 séances de 2 heures : 5 personnes maximum par séance.

Tarif pour un module : 48,00 €

Vous pouvez vous inscrire lors des permanences du jeudi au foyer (9h00 à 11h30), ou en téléphonant directement à Christine au **06 60 59 08 13.**

TESTONS NOTRE MÉMOIRE pour le plaisir !!!!

Rappel : L'ATELIER « MÉMOIRE VIVE » fonctionne le lundi tous les 15 jours de 9h30 à 11h00 au foyer Marie Layraud (reprise le 9/10/2023)

Détendez-vous avec les deux exercices qui suivent :

A) - Les lettres de ces mots ont été mélangées, pouvez – vous retrouver les mots d'origine ?

- | | | | |
|--------------|-------|-----------------|-------|
| 1 EBIMOFBSRA | _____ | 5. TEUTCOL | _____ |
| 2 NMUEGA | _____ | 6. OARUDFL | _____ |
| 3 CARBOTI | _____ | 7. EEEODCARRMBB | _____ |
| 4.ENICTMELN | _____ | | |

B) - Et maintenant, des souvenirs d'école en complétant les mots manquants dans cette fable :

La laitière et le pot au lait.

Perrette, sur sa tête ayant un pot au lait
Bien sur un coussinet,
..... arriver sans encombre à la ville.
Légère et court vêtue elle allait à grands pas ;
Ayant mis ce jour-là pour être plus agile
..... simple, et souliers plats.
Notre Laitière ainsi troussée
..... déjà dans sa pensée
Tout lede son lait, en employait l'argent,
Achetait und'œufs, faisait triple couvée ;
La chose allait à bien par son soint.
Il m'est, disait-elle, facile
D'élever des autour de ma maison :
Le Renard sera bien,
S'il ne m'en laisse assez pour avoir un cochon.
Le porc à coûtera un peu de son ;
Il était quand je l'eus de grosseur ;
J'aurai le revendant de l'argent ;
Et qui m'empêchera de en notre étable,
Vu le dont il est, une vache et son veau,
Que je verrai au milieu du troupeau ?
Perrette là-dessus saute aussi,
Le lait tombe ; adieu veau, vache, cochon, couvée ;
La Dame de ces biens, quittant d'un œil
Sa fortune ainsi répandue,
Va s'excuser à son
En grand danger d'être battue.
Le récit en en fut fait ;
On l'appela le

SPECTACLE organisé par Générations Mouvement 44

Pour assister à ce spectacle intitulé « Vive les Vacances », vous devez venir au foyer M. LAYRAUD pour vous y inscrire.

**Jours d'inscription : Les jeudis 12 et 19 octobre 2023
(UNIQUEMENT)**

Prix du spectacle : 29.00 €

Représentation au Théâtre du Quartier Libre à Ancenis-Saint-Géréon
le **VENDREDI 10 NOVEMBRE 2023**

2 horaires de séance : 14h00 et 16h30

Merci de préciser l'horaire souhaité, lors de votre inscription

★ SPECTACLE MUSICAL COMIQUE ★

ORVAULT 3 NOVEMBRE 2023 L'ODYSSÉE 14H

ANCENIS 10 NOVEMBRE 2023
QUARTIER LIBRE 14H ET 16H30



**29€
la place**

un magnifique spectacle avec
au programme rires et
chansons françaises

Inscriptions auprès de chaque
club
avant la fin octobre
(dans la limite des places
disponibles)

**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS :**
06.85.74.28.42
06.38.52.22.10

★ SPECTACLE MUSICAL COMIQUE ★

ORVAULT 3 NOVEMBRE 2023 L'ODYSSÉE À 14H

ANCENIS 10 NOVEMBRE 2023
QUARTIER LIBRE À 14H ET À 16H30



7 ARTISTES
PROFESSIONNELS SUR
SCENE

**29€
la place**

Inscriptions auprès
chaque club
avant la fin octobre
(dans la limite de
places disponibles)



**RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS :**
06.85.74.28.42
06.38.52.22.10

Réponses aux tests de Mémoire de la page 10

A): 1 framboise – 2 mangue – 3 abricot – 4 clémentine – 5 culotte -6 foulard – 7 robe de chambre

B): posé – prétendait – cotillon – comptait – prix – cent – diligent – poulets – habile – s’engraisser – raisonnable – bel et bon – mettre – prix – sauter – transportée – marri – mari –farce – Pot au lait

LE QI-CONG

Que dire de l’Atelier de Qi Gong ?

Voici quelques échos recueillis récemment auprès de pratiquantes de l’année en cours, répondant à cette simple question ?

Que dire du Qi gong ?

- ◆ *Espace pour s’arrêter, prendre soin de soi, se découvrir et se connaître dans le fonctionnement corporel.*
- ◆ *C’est bon pour combattre et retarder les effets du vieillissement.*
- ◆ *C’est devenu une nécessité, une hygiène de vie.*
- ◆ *Espace de sérénité. Ca détend. Ca calme. On se sent bien après.*
- ◆ *On ne vient pas pour avoir quelque chose, on vient pour pratiquer et c’est après qu’on observe ce que cela nous apporte.*
- ◆ *Espace de sérénité. Depuis que je viens, je vois les choses autrement, je les vis autrement. Même mes enfants s’en perçoivent.*

Qui en parle mieux que les pratiquants eux-mêmes ?

La pratique du Qi Gong a son origine dans les savoirs traditionnels de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est dit que la santé est liée à une circulation régulière et harmonieuse de l’énergie dans l’ensemble du corps. Mouvements souples, respiration profonde et concentration favorisent l’assouplissement des articulations et l’équilibre physique, une meilleure capacité respiratoire et enfin permettent une meilleure circulation de l’énergie dans tout l’espace corporel.

Le travail qui vous est proposé a donc des objectifs clairs d’entretien, de protection et d’amélioration de la santé. Les activités de Qi Gong reprendront le 13 Septembre 2023

Monique Gaigneux. Professeur

Animé par Monique GAIGNEUX - Salle Montaigne Les abattoirs - 72, rue St Fiacre Ancenis

2 groupes : Le mercredi de 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45

Début des cours le mercredi 13 septembre 2023

Prix 6€ de l’heure Engagement à la session payable en 2 fois (le jour de la 1ère séance)

1ère session 13 cours du 13/09/2023 au 20/12/2023

2ème session 16 cours du 10/01/2024 au 29/05/2024

Planning remis lors de votre inscription (obligatoire)

Matinée Dansante - Dimanche 29 Octobre 2023

Vous êtes toutes et tous invités (es) à venir à ce moment agréable de danse.

Parlez-en à votre entourage, vos amis, car cette manifestation est ouverte à tout public !

Jérôme RICHARD, dont la réputation n’est plus à faire, vous fera passer un agréable après-midi de détente en vous proposant des musiques entraînantes. Elles vous permettront d’évoluer en couple et/ou en groupe.

ENTRÉE : 10.00 € (madeleine et boissons incluses).

Horaires : 14h30 à 19h30 (pause à 17h00)

BILAN DE NOS ACTIVITÉS SORTIES ET MANIFESTATIONS

2ème Journée détente le 3 août 2023 salle Loire



Chanson des "TAMALOUS"

79 personnes se sont réunies pour un bon repas (saucisses extra), certains se sont mis à chanter, et raconter des histoires. Superbe ambiance avec notre Johnny qui a endiablé la salle.



JOHNNY HALLYDAY en scène



Buffet Jeux Société le 5 Juillet 2023 à la salle du Foyer Marie Layraud .



Les 1ers et 2èmes du concours



Voyage en Baie de Somme

Du 3 au 9 septembre, 38 personnes ont pris le bus de bonne heure à 6h15 pour une découverte de la Baie de Somme. L'hébergement dans un joli manoir a été apprécié de tous, ainsi que les animations le soir.

Soleil et chaleur étaient au rendez-vous durant tout le séjour.

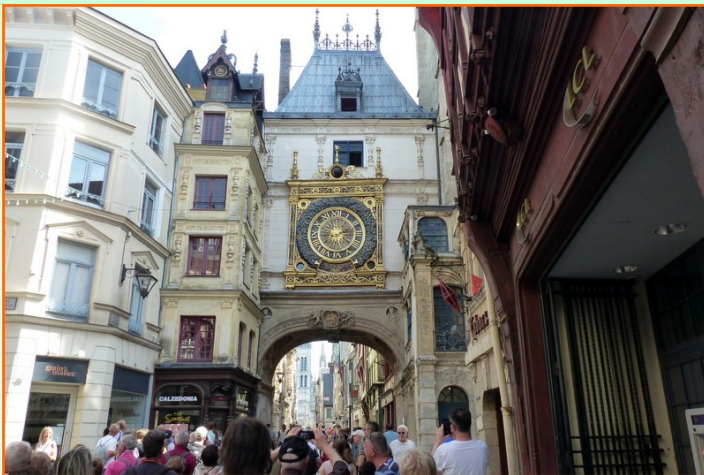
Le groupe a eu la chance de pouvoir voir les nombreux phoques.

Ce fut une belle découverte de cette région, Le Touquet, Berk plage, Saint Omer, Cap Blanc et Gris Nez, Boulogne sur Mer et Saint Valery sur Somme pour admirer la Baie.

Retour en bus arrivée à Ancenis vers 18h30. Tout le monde était très enchanté du séjour.



Voyage en Baie de Somme (suite...)



Croisière sur la Mayenne

Le vendredi 22 Septembre, 43 personnes ont pris le bus à Ancenis pour une sortie en Mayenne. Arrivés sur place, nous avons pris le petit train pour découvrir la ville de Château Gontier. Puis nous avons embarqué sur le bateau Duc des Chauvières 2 afin d'effectuer une navigation sur la Mayenne d'environ 3 heures avec passage de trois écluses... et un bon repas ! Des commentaires qui nous ont fait découvrir toute la région. Ensuite, nous avons visité une chocolaterie. Retour sur Ancenis. Une journée qui a enchanté tout le monde.



Sortie « Noël avant Noël »

Rappel

Voici les coordonnées de cette sortie d'un jour :

Date : Vendredi 8 Décembre 2023.

Lieu : Bourg sous la Roche (85).

Départ du car : 9h00, parking des Arcades

Retour à Ancenis-Saint-Géréon : 18h00/18h30

CROQ'LOISIRS les 17-18-19-20 Juillet 2023

Centre de loisirs d'Ancenis

Coups de main de l'AMIRA au Centre de Loisirs, chaque après-midi des 17-18-19-20 Juillet 2023.

Les petites mains de l'AMIRA: Colette, Cyclamen, Dominique, Marie Annick, Marie Claude L., Marie Claude R., Nicole. Avec machines à coudre, et matériel de couture ont confectionné des costumes pour le spectacle du vendredi soir, préparé par les animateurs.

Un défi à relever: confectionner 15 bonnets, 9 jupes, 9 hauts, 9 gilets, 3 pantalons.... Il faut que tout soit terminé pour jeudi soir.... Défi relevé travail effectué en 4 jours + du travail à la maison pour certaines.

Les enfants ont été impressionnés de voir 6 machines à coudre... Très contents de faire des essayages...



Transport solidaire

Lors de la dernière réunion des chauffeurs bénévoles du Transport Solidaire, Michel BLONDEAU a été remercié pour ses bons et loyaux services au sein du T. S. En effet, il a été le 1er bénévole à se lancer dans l'aventure du T. S. en 2007, à l'occasion de la création de ce service à l'AMIRA par Jean BARBIN, président à l'époque !



1er Rang, de Gauche à Droite :

MAUGET Marie-Annick - BLONDEAU Michel - DURAND Colette - ROUSSEAU Camille - SUZINEAU Hubert - FAUCHEUX Joseph (Président Club de l'Amitié).

2ème Rang, de Gauche à Droite :

RONGEARD Dominique (Président AMIRA) - PASQUIER Jean-Louis - DURAND Daniel - PAGET Jean-Marc - BERNIER Joseph.

Absents : LEBEAU Monique - BLIGUET Yves - COLLIBAULT M. Thé.

Forum des Associations : Remise de médaille à Annick Barbin



L'AMIRA a choisi d'honorer Madame Annick BARBIN en tant que bénévole très dévouée à l'association.

Annick a adhéré en 2004 à l'AMIRA alors qu'elle était encore en activité professionnelle, exerçant le métier de secrétaire de mairie.

En 2010, elle rejoint le conseil d'administration de l'AMIRA et est élue Secrétaire où elle exerce cette fonction avec une grande conscience et un réel talent.

Elle fait profiter l'association de ses compétences comptables, informatiques et administratives, compétences acquises tout au long de sa vie professionnelle.

Pendant ces 12 années au service de l'AMIRA, elle intervient avec une grande rigueur dans tous les domaines de notre association.

En 2022, Annick se met en retrait de ses fonctions de Secrétaire mais continue à faire profiter de son expérience, étant toujours prête à apporter un coup de main.

Pour beaucoup d'adhérents de l'AMIRA, elle est et reste la personne toujours disponible pour rendre service à chacun, et ceci toujours avec le sourire et la bonne humeur.

Au nom des presque 600 adhérents actuels de l'AMIRA, nous te disons :
Merci ANNICK.



Planning TRANSPORT SOLIDAIRE : NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2023 - JANVIER 2024

BERNIER Joseph 06 75 08 07 24	MAUGET Marie-Annick 02 40 83 77 36
BLIGUET Yves 07 85 87 74 62	PAGET Jean-Marc 06 70 19 54 39
BLONDEAU Michel 02 40 83 77 36	PASQUIER Jean-Louis 06 64 75 80 99
COLLIBAULT M. Thé 06 17 91 41 21	RONGEARD Dominique 02 53 87 95 16
DURAND Colette 06 26 34 06 45	ROUSSEAU Camille 06 24 97 41 32
DURAND Daniel 07 81 27 18 73	SUZINEAU Hubert 07 69 37 62 13
LEBEAU Monique 02 40 83 27 22	

NOVEMBRE 2023			DÉCEMBRE 2023			JANVIER 2024		
Jeudi	2	BLONDEAU Michel MAUGET M. Annick	Vendredi	1er	DURAND COLETTE BERNIER Joseph	Mardi	2	BLONDEAU Michel RONGEARD Dominique
Vendredi	3	ROUSSEAU Camille RONGEARD Dominique	Lundi	4	RONGEARD Dominique LEBEAU Monique	Jeudi	4	SUZINEAU Hubert DURAND Daniel
Lundi	6	BERNIER Joseph LEBEAU Monique	Mardi	5	SUZINEAU Hubert BLIGUET Yves	Vendredi	5	BLONDEAU Michel ROUSSEAU Camille
Mardi	7	SUZINEAU Hubert COLLIBAULT M. Thé	Jeudi	7	ROUSSEAU Camille BLONDEAU Michel	Lundi	8	PAGET Jean-Marc LEBEAU Monique
Jeudi	9	DURAND Daniel PASQUIER Jean-Louis	Vendredi	8	PAGET Jean-Marc DURAND Colette	Mardi	9	BLONDEAU Michel BLIGUET Yves
Vendredi	10	PAGET Jean-Marc DURAND Colette	Lundi	11	BLONDEAU Michel DURAND Colette	Jeudi	11	DURAND Daniel PASQUIER Jean-Louis
Lundi	13	BLONDEAU Michel LEBEAU Monique	Mardi	12	SUZINEAU Hubert COLLIBAULT M. Yhé	Vendredi	12	BERNIER Joseph DURAND Colette
Mardi	14	ROUSSEAU Camille BLIGUET Yves	Jeudi	14	PASQUIER Jean-louis DURAND Daniel	Lundi	15	ROUSSEAU Camille RONGEARD Dominique
Jeudi	16	DURAND Daniel BLONDEAU Michel	Vendredi	15	BLONDEAU Michel BERNIER Joseph	Mardi	16	SUZINEAU Hubert COLLIBAULT M. Thé
Vendredi	17	DURAND Colette PAGET Jean-Marc	Lundi	18	PAGET Jean-Marc LEBEAU Monique	Jeudi	18	BLONDEAU Michel MAUGET M. Annick
Lundi	20	BLONDEAU Michel BERNIER Joseph	Mardi	19	SUZINEAU Hubert BLIGUET Yves	Vendredi	19	PAGET Jean-Marc BLONDEAU Michel
Mardi	21	SUZINEAU Hubert COLLIBAULT M. Thé	Jeudi	21	DURAND Daniel BLONDEAU Michel	Lundi	22	BERNIER Joseph LEBEAU Monique
Jeudi	23	DURAND Daniel BLONDEAU Michel	Vendredi	22	ROUSSEAU Camille DURAND Colette	Mardi	23	ROUSSEAU Camille BLIGUET Yves
Vendredi	24	PASQUIER Jean-Louis ROUSSEAU Camille	Lundi	25	FERIÉ	Jeudi	25	DURAND Daniel BLONDEAU Michel
Lundi	27	PAGET Jean-Marc RONGEARD Dominique	Mardi	26	RONGEARD Dominique BLONDEAU Michel	Vendredi	26	DURAND Colette PAGET Jean-Marc
Mardi	28	SUZINEAU Hubert BLIGUET Yves	Jeudi	28	BLONDEAU Michel ROUSSEAU Camille	Lundi	29	RONGEARD Dominique BLONDEAU Michel
Jeudi	30	BLONDEAU Michel DURAND Daniel	Vendredi	29	PAGET Jean-Marc PASQUIER Jean-Louis	Mardi	30	SUZINEAU Hubert COLLIBAULT M. Thé