

LA FEUILLE DE L'ARBR

Numéro 015

Janvier 1984



Association des Résidents du Bois Raguenet

Chers Amis,

Je vous adresse à tous, au nom de l'ARBR, mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Que 1984 vous apporte ce que vous désirez et que votre association soit à la hauteur de vos aspirations.

Les quatre mois écoulés sont riches d'enseignements, beaucoup de choses ont été faites, d'autres restent à faire. Quelques expériences n'ont pas eu l'audience souhaitée et il est apparu très nettement qu'une très bonne idée, avec un très bon animateur pour la réaliser, était vouée à l'échec si tout l'appareil de l'ARBR ne l'épaulait pas. C'est pourquoi je tiens à remercier ici publiquement toutes les personnes qui, discrètement, bénévolement comme nous tous, souvent au détriment de leurs propres loisirs, nous aident jour après jour, mois après mois, et qui font que l'ARBR est ce qu'elle est : une des quatre associations de quartier les plus importantes de la commune, une association écoutée et responsable, une association ouverte et surtout un groupement où l'on s'amuse et où il fait bon vivre en toute simplicité.

L'ouverture de la "Ferme Poisson", dont l'inauguration doit avoir lieu fin janvier, va nous permettre d'augmenter l'éventail des activités que nous vous proposons : micro-informatique, photo, audi-visuelle, bibliothèque ...

Elle va nous permettre de mieux loger les activités existantes : bridge, échecs, poterie, peinture, art-floral... Elle nous permettra aussi de créer d'autres ateliers si vous le désirez et j'espère que c'est votre vœu.

Votre association bouge, bougez avec elle, soutenez son action en y adhérant même si vous ne participez à aucune activité aujourd'hui. Chaque adhésion est un encouragement supplémentaire ; elle nous permet d'investir un peu plus dans des directions nouvelles.

Aujourd'hui les rouages du bureau sont bien rodés, ses membres se connaissent mieux, un véritable esprit d'équipe existe ; il va pouvoir se donner à fond pour l'organisation de nos prochains rendez-vous, notamment le rallye, le tournoi de foot-ball et la fête de la St Jean. Comme vous le voyez, l'occupation ne manque pas et je remercie plus particulièrement les Vice-Présidents qui cette année ont un rôle primordial au sein de l'association.

A tous merci encore et à chacun je renouvelle mes vœux.

Le Président,

Erik Salomon

BRIDGE : Responsable Eric VERGE
63.79.29



Je vous rappelle que les prochaines séances auront lieu les 27 Janvier et 24 Février.

Il n'y aura pas de séance le 10 Février en raison des vacances scolaires.

E. VERGE

CROSS : Responsable Yves WILCOX - 63.14.12



25 personnes le dimanche 8 janvier au départ du cross, le record de 32 n'est pas encore battu mais il le sera avant la fin du mois.

POURQUOI COURIR ?

Les raisons sont nombreuses pour expliquer cet engouement pour le jogging, nous allons étudier les principales :

- 1 - élimination du superflu : après les festivités, un petit footing permet de perdre les quelques kilos accumulés (mais nous étions 19 la semaine avant Noël) ;
- 2 - l'amélioration de la santé : par l'élimination des toxines ;
- 3 - la compétition : elle ne touche que quelques personnes, les fanas de tous les dimanches par tous les temps ;
- 4 - la préparation au ski : les sports d'hiver approchent et la course à pied permet une remise en condition ;
- 5 - le maintien en forme : pour les rois de la petite reine qui, pendant l'hiver, raccrochent leur vélo dans le garage ;
- 6 - l'acquisition du petit plus qui fait la différence : pour les émules de Borg, le marathonien qui domina le tennis pendant des années ;
- 7 - le sport détente : le jogging est la meilleure arme contre le stress, il est même recommandé en Inde par un HATA-YOGI comme complément du Yoga.

Le jogging, comme je l'ai déjà écrit, est aussi appelé "LSD" (Long Slow Distance). Les habitués de la course à pied savent qu'au bout d'une demi-heure, le cerveau se libère, la douleur disparaît et c'est le départ pour "le grand voyage".

Cet état est provoqué par la sécrétion de béta-endorphines ou analgésiques naturels du corps et ces hormones sont semblables à la morphine. Alors oui les coureurs à pied sont des drogués, mais cette drogue n'est pas dangereuse et ne ruine pas le portefeuille.

Pour découvrir cette joie, rejoignez-nous le dimanche au château :

à 9 H sortie tranquille et initiation,
à 10 H rythme plus soutenu.

Une raison supplémentaire pour nous rejoindre c'est l'approche de quelques courses :

- 5 février, cross d'Orvault,
- 18 mars, mini et semi-marathon d'Orvault,
- 25 mars, tour de St Sébastien, 9 km,
- 22 avril, semi-marathon de Chantenay,
- 5 mai, mini et semi-marathon de la Chapelle-sur-Erdre.

MINI et SEMI-MARATHON DE L'ARBR

Dans la prochaine feuille vous trouverez le calendrier complet de la saison, mais en attendant retenir une date : le 4 mars pour les 2^è mini semi-marathon de l'ARBR au Bois Raguenet.

L'année dernière, j'attendais une vingtaine de concurrents, mais nous fûmes une cinquantaine au départ d'où les problèmes d'organisation. Cette année je voudrais partager les responsabilités dans ce but j'organise une réunion à la Salle Culturelle le 30 janvier à 20 H 30 :

Ordre du jour :

- organisation,
- parcours,
- pointage,
- ravitaillement,
- récompense,
- vin d'honneur.

Toutes les bonnes volontés sont attendues. Pour faciliter l'organisation, il est recommandé de s'inscrire avant le 1er mars au tarif indiqué ci-dessous :

	inscription avant le 1er mars	inscription sur place
adhérents de l'ARBR	gratuit	10 F
résidents Bois Raguenet invités des adhérents	10 F	20 F
invités des résidents Bois Raguenet non adhérents	20 F	30 F
autres personnes	interdite	interdite

Les inscriptions peuvent être effectuées dès maintenant auprès de moi-même, au 5 rue des Calèches ou au 63.14.12. Attention, la prochaine feuille de l'ARBR paraîtra fin février, alors pensez à vous inscrire pour le mini-marathon 10,9 km, semi-marathon 21,8 km.

Les sponsors désirant s'associer à cette manifestation sportive sont priés de me contacter.

BIBLIOTHEQUE TOURNANTE : Responsables



Martine CHARBONNEAU - 63.79.18
Françoise BRISOU - 63.49.76

Nous vous rappelons qu'il est très important de faire circuler les livres la date prévue pour permettre à toutes de les lire. Nous vous en remercions d'avance.

Les organisatrices.

ECONOMIE SOCIALE FAMILIALE

quoi s'agit-il ?

us pouvons le définir comme un groupe d'activités animé par une conseillère sous l'égide de la Caisse d'Allocations Familiales.

elles sont ces activités ?

es peuvent se regrouper sous trois grandes rubriques :

CREER

- . couture
- . ameublement
- . cuisine
- . bricolage

CONNAITRE

- . alimentation
- . santé
- . éducation
- . logement
- . équipement
- . budget
- . consommation
- . organisation

PARTICIPER

- aux . permanences
- . sessions
- . informations
- pour . se former
- . se détendre
- . se retrouver
- . échanger

s-vous intéressé par ces activités ?

oui, voulez-vous répondre au questionnaire ci-dessous.

réponses nous permettront d'entreprendre les démarches nécessaires auprès de la Caisse d'Allocations Familiales pour obtenir l'ouverture d'un centre d'économie familiale au Bois Raguenet même.

OUVERTURE D'UN CENTRE D'ECONOMIE FAMILIALE

au BOIS RAGUENET - FERME POISSON

s-vous intéressé par l'ouverture de ce centre ?

☐ OUI

☐ NON

(rayer la case inutile)

elles sont les activités que vous souhaiteriez ? (mettre une croix devant les rubriques)

- . couture
- . ameublement
- . cuisine
- . bricolage

conseils en :

- . alimentation
- . santé
- . éducation
- . logement
- . équipement
- . budget
- . consommation
- . organisation

tre nom :

tre adresse :

es-vous affilié à une Caisse d'Allocations Familiales ?

☐ OUI

☐ NON

(rayer la case inutile)

questionnaire est à remettre avant le 29 février 1984 à Madame BIHAN - magasin MYLENE - Centre Commercial du Bois Raguenet.

ATELIER : Responsable Christine de LILLIAC
Tél. 63.36.54



Atelier d'habits de poupée

Qui n'a jamais promis à sa
petite fille de faire des habits
pour sa poupée ?

Nous vous proposons :

Les jeudi 26 janvier de 14 H à 16 H
et samedi 28 janvier de 14 H à 16 H

à la Salle Cultuelle, d'apprendre à partir de
modèles d'habits que chacune apporterait, à
relever un patron et à préparer le travail.
Nane GUILBAUD nous guidera par son expérience.

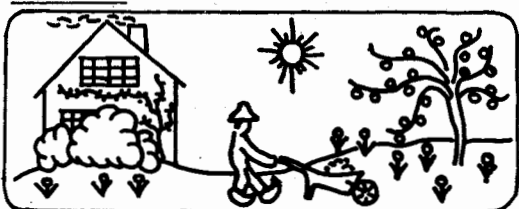
Mettez de côté dès maintenant chaussettes
et habits d'enfants usagés, chutes de tissus,
etc...

Nous équiperons ensemble, de pied en cape
les nouvelles poupées apportées par le Père
Noël.

Pour vous inscrire à cet atelier, téléphonez
aux heures des repas à Nane GUILBAUD,
tél. 63.08.95, qui vous indiquera ce qui vous
sera nécessaire.

Christine de LILLIAC

JARDINAGE :



En Janvier, silence, le jardin se repose ! Le froid l'a
engourdi, et votre petit domaine joue les marmottes. Ne
dérangez pas les plantes au repos car elles ont besoin
de ce sommeil hivernal. Avec la nouvelle année qui com-
mence, - nous vous la souhaitons bien fleurie et bien
verte -, prenez de bonnes résolutions pour avoir le plus
beau des jardins.

Arbres et arbustes : Quand le temps sera doux, poursuivez
la taille des arbres fruitiers à pépins (poiriers, pom-

miers), taillez les arbustes devenus trop envahissants qui ne fleurissent pas au printemps. C'est
particulièrement l'époque de tailler la glycine. Mais en règle générale, attendez 48 heures au
moins pour faire ces travaux quand il vient de geler.

Rosiers : S'il ne gèle pas, vous pouvez toujours planter de nouvelles variétés. Vérifiez que la
terre autour des rosiers de massif soit bien tassée, sinon la faire.

Fleurs : Peu de choses à faire, sinon prélevez des tiges sur vos chrysanthèmes pour en faire des
boutures et surveillez les massifs de bisannuelles et de bulbeuses, car les limaces sont, hélas,
actives en toutes saisons.

Plantes aromatiques : C'est le moment de préparer l'emplacement où vous les installerez, sur un
talus exposé au sud de préférence, et abrité des vents d'est et du nord. Un carré d'herbes aroma-
tiques peut se composer comme un échiquier par exemple, chaque zone étant séparée par une ligne
de briques, et vous pourrez y planter : menthe, thym, cerfeuil, marjolaine, basilic, oseille,
fenouil, aneth, sauge et un laurier sauce. Certaines de ces plantes sont d'ailleurs très décora-
tives par leurs fleurs.

Plantes d'intérieur : Janvier est le mois rêvé pour découvrir le plaisir de jardiner au chaud,
avec des plantes vertes ou fleuries, c'est la bonne époque pour renouveler votre collection et
aussi pour bouturer le papyrus en plongeant tête en bas une belle tige adulte dans un verre d'eau.
Quand les racines atteindront quelques centimètres et que de jeunes feuilles apparaîtront, il ne
vous restera plus qu'à mettre en terre votre nouveau papyrus. Vaporisez de l'eau sur le feuillage
de vos plantes, arrosez-les peu, et pas d'apport d'engrais, car elles aussi se reposent l'hiver.

L'équipe du journal

SPECTACLE DU PUY DU FOU - Responsable : Jacques POIRIER-COUTANSAIS : tél. 63.61.70

Notre association a retenu cette année 110 places pour ce spectacle à la date du 15 Juin 1984.
Le prix des places est de 45 F pour les adultes et de 15 F pour les enfants de moins de 13 ans,
transport non compris. Nous recherchons actuellement le moyen de transport le plus intéressant
et pensons fixer le prix du voyage à 20 F. Nous vous demandons de bien vouloir retourner dès main-
tenant le bulletin d'inscription ci-dessous à J. POIRIER-COUTANSAIS, si vous êtes intéressés.

NOM

Prénom ✂

Adresse

Nombre d'adultes Nombre d'enfants assistant au spectacle du PUY DU FOU

Transport en commun OUI NON

INFORMATIONS



E C O L E M A T E R N E L L E :

Les inscriptions pour l'année scolaire 1984-1985 peuvent être prises dès maintenant auprès de Madame la Directrice, de préférence le samedi matin.

R A P P E L S

Inauguration de la Ferme Poisson : 20 janvier 1984

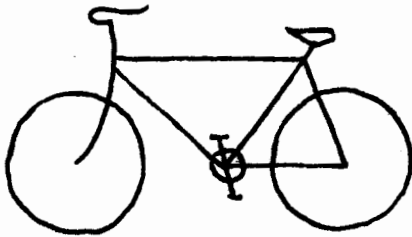
Prochaine Réunion de Bureau : 13 février 1984

2è Mini et Semi-marathon de l'ARBR : 4 mars 1984

Rallye : 20 Mai 1984

Fête de la Saint-Jean : 23 juin 1984

F L A S H



A vendre vélos enfants 3-5 ans et 5-8 ans. Tél. 63.14.12

A vendre bicyclette d'adulte pliante - 100 F. Tél. 63.64.35

A vendre 2 vélos enfants 7-8 ans et 1 petit vélo enfant 4 ans, Tél. 63.27.66

...STOP....STOP....STOP.....

Cherche Professeur de Guitare afin de connaître et apprendre les accords de " La Cane de Jane". Urgent. Tél. 63.20.64

4.

PROGRAMME EXPOSITIONS 1984

CENTRE SOCIO-CULTUREL, PLAISANCE

THEME : "Les Indiens d'Amérique du nord"

DATES : du 27.02. au 03.03.1984

PROVENANCE : Marc BELUET - SEGRE

ORGANISATEUR : OMCLAS et CES de la Ferrière

DEPENSES

Location : 1 750,00

Animations : 1 550,00

Affiches Tracts : 48,00
20,00

=====
3 368,00

RECETTES

Entrées : 1 550,00

=====
1 550,00

* * * * *

THEME : "Le Viel Orvault"

DATES : du 05.03. au 24.03.1984

PROVENANCE : Groupe Musée

ORGANISATEUR : OMCLAS

* * * * *

THEME : Poterie

DATES : du 09.04. au 04.05.1984

PROVENANCE : Potiers de la Région

ORGANISATEUR : Atelier de Poterie de l'A.C.S.C.P.

.../...

DEPENSES

Vernissage : 350,00
Transport : 600,00
Petit Matériel : 300,00
=====

1 250,00

RECETTES

10 % sur les ventes

* * * * *

THEME : La Loire Atlantique et Orvault en Bretagne

DATES : du 05.05 au 26.05.1984

PROVENANCE : Cercle Celtique d'Orvault et C.N.C.C.

ORGANISATEUR : C.C.O. et OMCLAS

DEPENSES

Vernissage : 350,00
Location : 1 200,00
=====

1 550,00

* * * * *

THEME : A Propos du métier de tailleur de pierre

DATES : du 28.05. au 05.06.1984

PROVENANCE : Mr BOISTEL, ORVAULT

ORGANISATEUR : CES Ferrière et OMCLAS

DEPENSES

Location : 200,00
Vernissage : 350,00
=====

550,00

* * * * *

THEME : Les activités de Plaisance

DATES : du 06.05. au 29.05.1984

PROVENANCE : Association du Centre Socio-Culturel de Plaisance

ORGANISATEUR : " " " "

* * * * *

THEME : la consommation

DATES : du 17.09. au 6.10.1984

PROVENANCE : U.C. 44

ORGANISATEUR : OMCLAS

COMMUNS DE LA GOBINIERE :

THEME : Exposition des Peintres de la Gobinière

DATES : 2ème quinzaine de mai (à définir)

PROVENANCE : Atelier des Peintres de la Gobinière

ORGANISATEUR : Atelier des Peintres de la Gobinière

DEPENSES

Animation : 1 500,00

Hebergement : 500,00

Matériel : 2 000,00

=====

4 000,00

* * * * *

THEME : Exposition des travaux d'élèves

DATES : du 15.01 au 31.01.1984

PROVENANCE : Atelier des Peintres de la Gobinière

ORGANISATEUR : Atelier des Peintres de la Gobinière

* * * * *

THEME : Peintre Italien

DATES : 2ème quinzaine de Mai

PROVENANCE : Artiste Italien

ORGANISATEUR : Atelier des Peintres de la Gobinière et OMCLAS

* * * * *

THEME : Dance et Dabin

DATES : du 21.05. au 30.05.1984

PROVENANCE : Mrs DANCE et DABIN

ORGANISATEUR : Atelier des Peintres de la Gobinière

* * * * *

RECAPITULATIF FINANCIER

DEPENSES

Location	: 6 000,00
Réalisation d'expo.	: 4 900,00
Transport	: 800,00
Animation	: 1 550,00
Frais de vernissage	: 1 800,00
Publicité	: 2 500,00
Petit matériel	: 1 000,00
Prix décernés	: 6 000,00
Matériel support expo.	: 8 000,00
Assurances cf assurance OMCLAS	:
Spectacles	:

=====
32 550,00

RECETTES

Ventes affiches	: 1 000,00
Pourcentages sur ventes	:
Productions du groupe	:
Associations ou groupe	:
Entrées	: 1 550,00
OMCLAS	:
Enveloppe culturelle	: 30 000,00

=====
32 550,00

Spe