

ARBR AD R ARBR

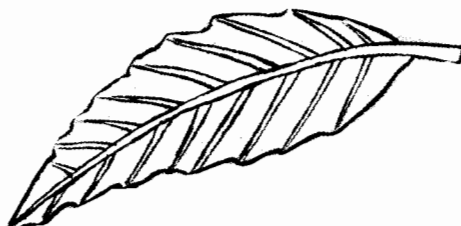
NOVEMBRE 1990

n° 76

Association des Résidents du Bois Raguelet



IDEES DU MOIS



Après le rush du "BABY-BOOM" au Bois Raguelet, il faut bien constater que notre population vieillit. L'un des rôles de notre Association est de réfléchir à ce phénomène afin de répondre aux besoins de chacun.

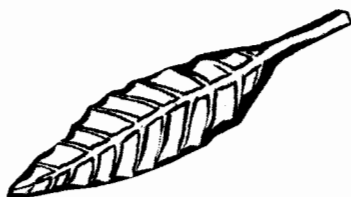
Nous remarquons que deux tranches d'âge ne sont pas assez représentées et actives au sein de notre Association: les moins jeunes et les ados.

* Nous avons pensé qu'un cours de gym douce pourrait intéresser les **MOINS JEUNES**. Les structures sont disponibles, il ne manque que les volontaires. Cette première idée peut d'ailleurs s'ouvrir sur d'autres projets...



* En ce qui concerne les **ADOS**, nous mettons à leur disposition **UNE TRIBUNE LIBRE** dans le journal, apportez nous vos idées, vos suggestions, vos mouvements d'humours et d'humeurs ...

Cependant une réserve: nous ne pouvons donner que des idées générales, pour que **CES PROJETS** aboutissent, il faut une volonté de réussite de la part des personnes concernées.



LIRE MODALITES A L'INTERIEUR

à noter

CALENDRIER DES ACTIVITES PONCTUELLES

- 19 JANVIER : SOIREE JEUX
- 1 - 2 MARS : REPRESENTATIONS
8 - 9 MARS : THEATRE DE
15 -16 MARS : L'ARBR
22 -23 MARS :
- 13 AVRIL : RALLYE
- 15 JUIN : FETE DE LA SAINT JEAN ET
GALA DE DANSE



Pour l'instant, notez ces dates sur votre calendrier, nous vous donnerons les renseignements tout au long de l'année. Nous avons toujours besoin de volontaires pour aider à la préparation de ces activités ponctuelles.

GYMNASTIQUE DOUCE

Cours mixte proposé aux MOINS JEUNES le MARDI MATIN
de 10H30 à 11H30 Par D.FAVE.

Pour que le cours ait lieu, il faut un minimum de 10 personnes.
PRIX 450F et la carte d'adhérents à l'ARBR.

Contactez S.GIRARDET au 40.94.95.09

TRIBUNE LIBRE

ADOLESCENTS :

Apportez-nous vos idées, vos suggestions, vos mouvements d'humeur et d'humour...

ACTIVITES MODE D'EMPLOI (SUITE)



MARCHE

Nous avons oublié d'en parler à la rentrée mais il existe une activité MARCHE.

Nous sommes de plus en plus nombreux et peut-être envisagerons-nous une randonnée un dimanche.

A suivre...

Deux rendez-vous à 9H sur le parking du centre commercial :
LUNDI et JEUDI.

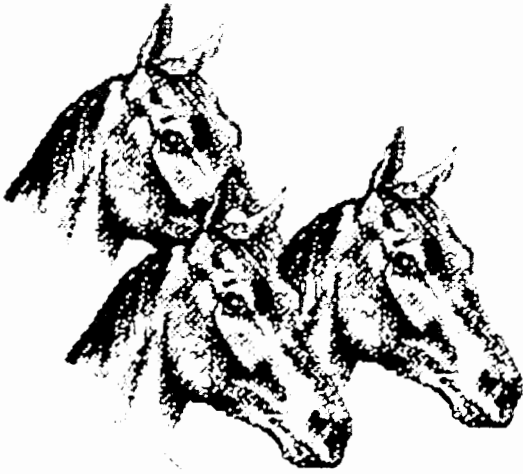
SOPHROLOGIE

Cette année encore les cours de SOPHROLOGIE sont bien repartis. Deux groupes sont créés et chaque participant a choisi d'investir un peu de son temps pour améliorer sa confiance en lui.

Mais la SOPHROLOGIE, c'est également apprendre à penser positivement, à se construire un futur agréable, savoir gérer le stress et émotions de la vie quotidienne. Les techniques sont simples (à la portée de tous) et efficaces (si on s'entraîne régulièrement).

Pour de plus amples renseignements vous pouvez me contacter
M.MASSON au 40.63.41.26

EQUITATION



J'espère que cette rentrée équestre s'est bien passée pour tous les cavaliers de l'ARBR. Les courbatures des premières reprises s'amenuisent au fil des semaines et les fesses douloureuses se cicatrisent. Le casse-tête des horaires qui contentent tous et chacun (Mission impossible) doit être résolu maintenant et

il ne reste plus qu'à savourer le plaisir de respirer l'odeur des écuries et de se retrouver dans la sciure de temps à autre.

J'ai pensé que les cavaliers de l'ARBR qui montent à la Gourmette (ou ailleurs, après tout, ne soyons pas sélectifs) aimeraient peut-être se rencontrer dans le courant de l'hiver. Il peut être agréable de se retrouver pour parler Poneys, Chevaux, souvenirs de gamelles ou de balades... et même de concours pour les plus mordus...

La ferme Poisson me semble un endroit tout indiqué pour cette soirée. Date, modalités et menu restent bien sûr à définir ensemble. Bien sûr les conjoints, parents, frères et soeurs non cavaliers seraient admis.....

Pour organiser cette rencontre je vous propose de me téléphoner :
GAUTIER Geneviève : 40 63 53 98

INFORMATION GENERALE

CHERE(E)S BENEVOLES DE L'UNICEF

A l' UNICEF, ça bouge! cet automne le comité de Loire Atlantique ne reste pas inactif!

- Fin octobre une exposition de tableaux offerts par les artistes connus et amateurs de notre région, a permis de vendre aux enchères le 31 octobre, ces oeuvres au profit des enfants du monde.

- LE 12 NOVEMBRE, le CHR Nord accueille une exposition très intéressante sur les besoins en eau de notre planète et ce, jusqu'au 1er décembre. Nous qui avons souffert de cette pénurie cette année, nous n'avons fait qu'effleurer ce problème si crucial dans d'autres régions...

Venez nombreux voir cette exposition qui vous montrera comment l'UNICEF tente de résoudre ce fléau.

Aussi, cher(e)s Bénévoles, comprendrez-vous plus facilement l'engagement que vous prendrez en décembre pour notre campagne de cartes de voeux et jeux de l'UNICEF.

Cette année 2 points de vente:

- du lundi 26 novembre au vendredi 30 novembre HALL DU CHR NORD
- du 4 décembre au 24 décembre HALL de LECLERC DE LA CONRAIE

Pour préparer les plannings de présence, vous avez le choix entre 2 réunions:

- Chez CLAUDINE COTTEZ 2 imp du Pigeonnier TEL 40.63.68.28
- Jeudi 15 novembre le matin à partir de 9H30
- Mardi 20 novembre le matin à partir de 9H30

Cette année, des nouveautés: tee-shirts, poupées etc...

Venez nombreux(ses), amenez vos amies. Nouveaux arrivants, n'hésitez pas à vous faire connaître.

Les Enfants du monde vous disent merci!

C COTTEZ
Vice présidente UNICEF
Comité de L.A

LES PETITES ANNONCES

RECHERCHE femme de ménage 3 à 4 H par semaine mardi soir de préférence et une étudiante disposant d'un véhicule pour garder et conduire fillette de 10 ans
TEL 40.63.85.04 le soir

ACHETE VELO FEMME BON ETAT
TEL 40.63.66.24

PROCHAINE REUNION DE BUREAU MERCREDI 5 DECEMBRE
20H30 FERME POISSON
ouverte à tous



FAIRE parvenir les articles et les annonces pour cette date.

ASS LOI 1901 RESP PUBLI S.GIRARDET