

A R B R A R B R



N° 164 – Septembre 2003

<http://perso.wanadoo.fr/arbr>

Association des Résidents du Bois Raguenet

C'EST LA RENTREE ...

ENTREZ AU BUREAU DE L'ARBR !

DIMANCHE 5 OCTOBRE 2003

VIDE GRENIER

CENTRE COMMERCIAL
9 h 00

ASSEMBLEE GENERALE

SALLE ST RENE
12 H 00

Vous avez des trucs à vendre

ou à acheter ? **VENEZ CHINER**

VENEZ DENICHER L'OBJET RARE!

VENEZ BRADER

VENEZ TROQUER

**VOUS POURREZ GOUTER
LE VIN DU
CLOS DE L' A. R. B. R.
2003**

C'est l'occasion de rencontrer l'équipe d'animation de votre quartier. de discuter autour d'un verre et d'intégrer une équipe dynamique qui attend vos suggestions, vos idées, vos compétences pour animer notre quartier.



...et c'est aussi l'occasion de découvrir l'association avec ses chiffres, ses activités, ses rendez-vous...

**REJOIGNEZ L'EQUIPE
DU BUREAU ET**

**APPORTEZ VOTRE
BONNE HUMEUR..**

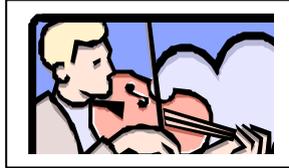
APERU – BARBECUE

vers 12 h 30

Pour souligner la **BIENVENUE AUX NOUVEAUX HABITANTS** du Bois Raguenet, un apéritif est organisé par l'A. R. B. R. à l'issue de la réunion. Bien sûr, tout le monde est invité... !

Pour ceux qui le peuvent, apportez vos grillades et votre pique-nique, nous pourrons déjeuner ensemble sur place, le barbecue sera allumé...

Soirée musicale



Le samedi 28 février 2004,
au théâtre de la Gobinière

Jeunes musiciens, artistes en herbe,
vous voulez y participer, alors contactez
Jacques Galisson au 02.40.94.71.89

L'équipe du journal



Melba et Patrick ont quitté le journal.
Nous ne sommes plus que quatre pour
son élaboration.

Venez nous rejoindre, nous avons
besoin de renfort.

Merci à toutes les bonnes volontés

ET N'OUBLIEZ PAS, L'ENORME

EXPO PATCHWORK

SALLE SAINT RENE

24, 25, 26, 27, 29 septembre 2003

Le Yoga :

une voie vers l'équilibre

L'homme contemporain soumis à un stress croissant et sollicité dans de nombreuses directions, peut trouver dans le yoga **un moyen de se recentrer et de retrouver un sentiment d'unité.**

Pratiquer le yoga, c'est établir une plus grande cohérence entre les différentes composantes de sa personnalité. Le travail postural peut apporter force, souplesse, énergie, harmonie du corps. Il agit sur la musculature profonde et les viscères, il tonifie et assouplit la colonne vertébrale. Cette action est renforcée par un travail respiratoire particulièrement favorable à l'équilibre psychologique.

Cela permet de mieux se connaître et avoir une pratique qui met en jeu le corps, la respiration et le mental.

Une pratique fondée sur la progression, l'approche Viniyoga du yoga permet une évolution graduelle.

La posture est approchée par un enchaînement bien précis. Elle peut demander une préparation dans la séance ou à plus long terme. Il est important de « **partir de là où l'on se trouve** », d'adapter les moyens à chaque étape et d'utiliser les capacités acquises pour aller plus loin.

Les cours se déroulent dans **la salle de danse le mardi de 15H à 16H15 ou le mercredi de 20H à 21H15**

Professeur : **Patricia LAUCOIN**
(02.40.94.66.53)
Ecole VINIYOGA

HELP !

Génie de l'informatique ,
Nous avons besoin d'un maître du
WEB pour relancer le site
de l'A. R. B. R.

Clos de l' A. R. B. R. 2003



Samedi 6 septembre 2003, c'était très tôt, mais...
Il faisait encore beau, très beau, trop beau...

Et tous les vendangeurs ont permis de rentrer 75 litres de moût, soit 40% de moins que l'année dernière, mais nous sommes dans la moyenne nationale ! Côté qualité, à défaut de tester l'acidité (ce qui est plus difficile), nous avons apprécié le degré alcoolique potentiel: 10.5% volume soit 1% de plus que l'année dernière.



Une fois en cuve, c'est avec un peu d'anxiété que nous avons suivi le processus... et à priori tout s'est bien passé, la fermentation a bien démarré.

La prochaine étape, le pressoir, a eu lieu la semaine suivante, le vendredi 12 septembre, en fin de journée.
Donc, vendredi soir, après une macération d'une semaine,

nous avons soutiré le jus de la cuve (le jus de goutte) puis nous avons pressé les raisins que nous avons foulés à la vendange pour obtenir le jus de presse. Notre petit pressoir ne nous a pas fait faux bond !



70 litres !

Il fallait espérer que la fermentation se poursuive correctement. Mais elle s'est arrêtée un peu vite au goût de notre maître de chais. Il l'a donc stoppée définitivement peu après, par arrêt du chauffage, ajout de soufre pour stabiliser et suppression de l'oxygène par mise en place du chapeau. Il ne reste plus qu'à attendre que bon vin se fasse... pour une mise en bouteille fin octobre ou mi-Novembre, à suivre...



Don du sang

L' Association pour le don du sang bénévole d'Orvault sera heureuse de vous accueillir aux différentes collectes organisée pour l'année 2004 :

Au Bourg d'Orvault, Salle du Petit Raffineau, de 16 h 30 à 19 h 30, mardi 9 mars, mardi 11 mai, mardi 14 septembre et mardi 30 novembre

A Orvault – La Gobinière, salle du Parc, aux mêmes heures
Vendredi 12 mars, vendredi 14 mai, vendredi 17 septembre et vendredi 3 décembre

2, allée du Thouët – 44700 ORVAULT – Tél. : 02 40 76 63 49

RANDONNEE - SURPRISE

Mardi 7 octobre 2003

20 km !

Rendez-vous à 9 h

Centre Commercial du Bois Raguenet

Prévoir son pique-nique.

N. B. : adhésion à l' A. R. B. R. et auto-assurance pour tous les participants. Contact Françoise Maté.



BABY-SITTING DE L'A.R.B.R.

Prénom & NOM	TELEPHONE	PORTABLE	AGE	ADRESSE	Le Soir	Mercredi	Week-end	Vacances	N'importe
Elise BERLAT	02 40 63 79 37		19	3, rue des Lavandières	X		X	X	
Marine BOISSIERE	02 40 94 82 01		16	44, rue du puisatier			X	X	
Charlotte BONENFANT	02 40 63 08 22		19	10, av. du Bois Ragueuet	X		X	X	
Estelle BREHERET	03 51 78 67 25		20	13, rue des Vieux Moulins	X	X	X	X	
Charlotte BRY	02 40 63 49 11		17	3, imp. de la Fauconnerie	X	X	X	X	
Typhaine CHAPLAIS		06 21 82 31 07	18	10, rue des Calèches		X	X	X	X
Stéphanie CHARTIER	02 40 94 95 63		20	6, rue des Jarres	X		X		
Marie CHAUSSE	02 40 63 63 98		20	4, rue du Chai					X
Adrien CHOLLET	02 40 94 85 07	06 21 04 68 50	16	15, impasse du Pigeonnier	X	X	X		
Manuella DELATOUR		06 63 84 77 82	19	3, rue du Fardier	X		X	X	
Guillaume DE VILLEROY	02 40 94 76 11		22	15, rue Bonnétable	X		X	X	
Sébastien DE VILLEROY	02 40 94 76 11		17	15, rue Bonnétable	X		X	X	
Astrid DUPAS	02 40 94 71 78		18	19, rue de la Rotonde	X		X	X	
Claire DUPAS	02 40 94 71 78		24	19, rue de la Rotonde	X		X		
Vincent DUPAS	02 40 94 71 98		22	19, rue de la Rotonde	X		X		
Pascaline EGRON	02 40 63 69 75		22	13, rue des Lavandières	X		X	X	
Delphine EGRON	02 40 63 69 75		19	13, rue des Lavandières	X	X	X	X	
Coline ETIENNE	02 28 07 41 08	06 66 89 81 91	-	11, impasse du Pigeonnier			X	X	
Sonia FAWAZ	02 40 63 57 68		17	10, rue du serre-Bois			X		
Eric GALUDEC		06 18 51 92 33	22	4, rue de la Margelle					X
Céline GICQUIAUD		06 77 69 35 76	17	53, rue de la Chevalerie			X	X	
Floriane GICQUIAUD		06 77 69 36 89	16	53, rue de la Chevalerie		X	X	X	
Sandrine GICQUIAUD		06 78 18 77 23	20	53, rue de la Chevalerie			X	X	
Sophie HAESMANS	02 51 78 86 02		19	36, av. du Bois Ragueuet	X			X	
Stéphanie HAESMANS	02 51 78 86 02		17	36, av. du Bois Ragueuet			X	X	
Laetitia JACQUET		06 14 64 19 13	20	14, allée des Vendangeurs					X
Carole LE RHUN		06 88 09 60 57	17	8, rue des Rémoiseurs		X	X	X	X
Fanny LUMINEAU	02 40 63 82 07	06 98 45 64 43	-	28, rue Bonnétable	X	X	X	X	
Mathieu MARTIN	02 40 94 97 92		18	7, impasse du Pigeonnier	X			X	
Lise NOURY	02 40 94 85 34		16	1, rue des Luthiers		X	X		
Aileen ORAIN	02 40 94 78 87		16	48, av. du Bois Ragueuet		X		X	
Anne-Cécile PAQUIER		06 85 10 88 21		11, rue du Puisatier	X	X	X		
Marie-Hélène PERE		06 61 54 36 65	20	1bis, rue des Rémoiseurs					X
Anne-Claire PICAULT		06 81 30 44 29	20	2, rue des Porteurs d'eau	X		X	X	
Solenne SCHMIT		06 64 00 95 93	19	4, rue du Puisatier	X			X	
Diane THERY	02 40 63 68 93		20	6, allée des Vendangeurs	X	X	X	X	X
Danièla TRIBOUT	02 51 78 67 18		-	57, rue de la Chevalerie	X	X	X	X	X

Baby-sitting 2003-2004