



**Journal de l'Association des Résidents du Bois Raguenet**

**Soirée JAZZ**  
vendredi 8 février 2013  
**Le Pigeonnier**  
Château de la Gobinière - Orvault

**Au bonheur des gammes**

Agnès Lavocat : Chant  
Anita Truffet : Chant  
Arnaud Stimec : Sax soprano  
Dominique Sevesque : Sax ténor  
Philippe Vallier : Guitare  
Roland Daniel : Batterie  
Stéphane Diaz : Contrebasse

Entrée libre dans la limite des places disponibles



**Exposition Patchwork**

**21 au 24 février**

"Le patch s'invite"

Salle Saint-René Bois Raguenet Orvault

Horaires--10h à 12h30—14h à 18h

La pause café sera à l'honneur Avec un coin salon de thé ouvert à tous



**RESERVEZ VOTRE WEEK-END**

**PRINTEMPS DE L'ARBR LES 23 ET 24 MARS 2013 !**

**CROSS... CARNAVAL... PUCES...**

## La sophrologie : une harmonie corps-esprit

Une technique de relaxation pour libérer le mental, voir la vie du bon côté et gérer ses maux de tête ? Essayer la sophrologie ! Elle apporte une véritable aide pour le bien-être au quotidien. Par des exercices de respiration, de sensation et de relaxation dynamique, seul ou en groupe, pour les enfants comme pour les adultes, la sophrologie est un plus pour se sentir mieux !

Maryse Boireau, intervenante en sophrologie à l'ARBR et à Redon, recommande cette technique bien différente du yoga pour gérer ses émotions et mieux s'épanouir : "**la sophrologie veut ramener l'harmonie entre le corps et l'esprit**". Maryse propose des cours avec des exercices accessibles à tous, que l'on peut pratiquer à la maison sans difficultés et qui ont une forte influence positive sur le quotidien : "**La sophrologie permet de gérer son stress, son anxiété que ce soit avant des examens ou des compétitions sportives**". Ainsi, la sophrologie est à la portée de tous et apporte un véritable bienfait.



*Axelle Gicqueau - Reporter de l'ARBR*

Maryse BOIREAU donne des cours avec l'ARBR le mardi de 12h15 à 13h15, de 19h à 20h et de 20h à 21h. Pour plus de renseignements : [www.sophro-ouest.com](http://www.sophro-ouest.com)



### SOUS LE SOLEIL DU BRÉSIL

Alors que le frimas s'abattait sur le Bois Raguenet, le Brésil est venu à nous, apportant soleil et gaîté au plein cœur de l'hiver. Anelise Perez et Claude Petit (notre professeur de guitare !) ont rythmé la soirée du 19 janvier avec les chansons du groupe Caffé Com Leité, bien connu des Nantais ! Si la chaleur de la voix de la chanteuse n'a pas vraiment réchauffé la Salle Saint René, elle a su toucher nos cœurs et quelques corps qui se sont élancés sur la piste pour le plaisir des yeux. Par ce concert qui suit celui du Groupe Au Bonheur des Gammes, l'ARBR renoue avec ses traditions musicales et nous espérons que les mélomanes et fan de chansons y trouveront du plaisir.

## Cercle de jeux de société de l'ARBR

Prochaine soirée, le jeudi 14 février prochain, à la ferme Poisson (1er étage), Salle Séquoia, à partir de 20 heures 30.

Devant le succès des précédentes séances réservées à ce type de jeux, nous jouerons à nouveau à des jeux de type « coopératif » où les joueurs doivent faire cause commune pour remporter la partie !!



Rappel : l'activité est ouverte à tous les adhérents de l'ARBR, sans participation supplémentaire. Les statistiques de fréquentation du cercle depuis sa création semblent confirmer que les hommes sont plus joueurs que les femmes... Nous invitons toutes et tous à venir nous rejoindre pour contredire cette idée reçue !!



Pour tous renseignements, contacter Bruno RESANO au 02 40 63 18 32 – [bresano@yahoo.fr](mailto:bresano@yahoo.fr).

Pour vous tenir informé des annonces, inscrivez-vous à notre groupe Google en envoyant un e-mail à : [cercle-jeux-arbr+subscribe@googlegroups.com](mailto:cercle-jeux-arbr+subscribe@googlegroups.com)

**BULLETIN D'INSCRIPTION à l'atelier Modelage et Bricolage (à partir de 6 ans) de l'ARBR  
Vacances d'Hiver du 25 février au 1<sup>er</sup> mars 2013 – 10 h à 12 h 30 (salle poterie)**

Contacteur : Catherine Jouan : [catherine.jouan@gmail.com](mailto:catherine.jouan@gmail.com) ou 02 51 80 73 93 (règlement sur place le premier jour du stage)

Nom de Famille :

Prénom de l'enfant 1

âge

Prénom de l'enfant 2

âge

Adresse postale :

Adresse courriel :

Téléphone :

Adhérent de l'ARBR : oui non

activités exercées habituellement

Prix à régler : Adhérent 25 € x .... Enfant(s) =

Non adhérent 28 € x .... Enfant(s) =

Stage animé par Catherine Jouan – fabrication d'objets avec des matériaux divers : carton, papier, récupération, terre, à partir de thèmes proposés par l'animatrice. S'inscrire à plusieurs copains, c'est encore mieux !!! 12/13 enfants maxi !



## Tennis Club du Bois d'Orvault

### STAGE DE FEVRIER – INSCRIPTION

**Du lundi 25 février au Vendredi 1er mars 2013  
Gymnase du Bois-Raguenet**

Inscription à remettre à Franck Herbert (06 49 28 33 11) ou par mail : [tcbo@fft.fr](mailto:tcbo@fft.fr)  
ou courrier à **TCBO Franck HERBERT, 63 Rue des Pays de Loire - 44840 Les Sorinières -**

Nom

Prénom

Date de naissance

Adresse / Téléphone

Mail

@

Créneaux disponibles, indiquez vos préférences (2 ou 3), le professeur s'efforcera d'accéder à votre requête

10h00 – 11h30

11h30 – 13h00

13h00 – 14h30

14h30 – 16h00

16H00 – 17h30

1h30/JOUR PENDANT 5 JOURS

TARIF 55,00€

#### ATTENTION :

► **Nombre de places limité**

► **Date limite d'inscription : mercredi 20 février**

► Les inscriptions seront effectives à la remise du dossier complet : fiche d'inscription, règlement et pour les enfants non membres certificat médical, attestation d'assurance.

► Pour les enfants inconnus du professeur, indiquez le niveau

Jamais joué

Perfectionnement

Compétition

Date :

Signature des parents :

RESERVEZ VOTRE WEEK-END

PRINTEMPS DE L'ARBR LES 23 ET 24 MARS 2013 !

CROSS... CARNAVAL... PUCES...

### Des nouvelles du ... Coin des z'Aînés



Le jeudi 31 janvier, au Lycée Appert, nous étions 18 le transport était assuré par le mini-bus de la ville ; Josiane au volant , plus les voitures particulières.

Des élèves attentionnés nous ont servi un excellent repas gastronomique, accompagné de bon vin : un grand moment de plaisir et de découverte. A refaire !

En préparation : une sortie à la Médiathèque du bourg d'Orvault.

Contactez : Josiane au : 06 08 65 08 51

### Des nouvelles du ... Coin des Zouzous

Atelier "décoration de cupcake", mercredi 13 février après-midi, à la salle st René.



Scolarisée ou pas, la fratrie va pouvoir se retrouver au complet accompagnée de maman ou papa, papy ou mamy, pour décorer de délicieux cupcakes !!!

Pour les inscriptions et frais de participation,

Contactez Laurence : [Laurence-lepretre@wanadoo.fr](mailto:Laurence-lepretre@wanadoo.fr) ou Julie : [juliehelig@gmail.com](mailto:juliehelig@gmail.com)

### SOIREE MUSICALE LES GALI'SONATES

Le samedi 13 avril 2013, les Gali'sonates envahiront le théâtre de la Gobinière de sons multiples, de voix diverses.

Pour ce faire, l'ARBR recherche musiciens et chanteurs, seuls, en duo, en trio ou en groupe plus nombreux de 7 a 77 ans ou bien des spectateurs actifs pour aider au service des rafraîchissements proposés pour l'occasion !

Alors, lancez-vous, inscrivez-vous avant le 28 février 2013, pour une soirée de conviviale de qualité ! Vos voix sont d'or, vos musiques nous bercent ou nous font danser ? Alors, rejoignez les musiciens et chanteurs qui sont déjà passés sur la scène des Gali'sonates qui fêteront leur 30 ans d'existence !

Anita Truffet attend vos inscriptions et se tient disponible pour vous expliquer l'organisation de cette soirée !

[anita.robin-truffet@orange.fr](mailto:anita.robin-truffet@orange.fr)

Comme annoncé lors de nos précédents numéros, nous vous rendons compte des informations importantes suite à la suppression de la ligne de bus régulière qui traversait notre quartier :



**Des signes encourageants quant à la prise de conscience par la Municipalité des difficultés rencontrées par les résidents.**

Lors des cérémonie des vœux à notre quartier, M. le Maire d'Orvault, Joseph Parpaillon est revenu sur la situation des transports dans notre quartier. Il a rappelé son intervention récente auprès de Nantes Métropole « pour une amélioration du service dès la rentrée 2013 ».

A suivre donc...

## Agenda ARBR

### Février 2013

Vendredi 8 20h30	Concert « Au Bonheur des Gammes »	Vendredis du Pigeonnier
Mercredi 13 15h00	Atelier "Glaçage de Cupcake"	Coin des Zouzous : Salle St-René
Jeudi 14 20h30	Jeux de Société	Ferme Poisson
21 au 24 10h-12h30 14h-18h	Exposition « Le Patch s'invite »	Salle St-René
Avec un coin salon de thé !		

### Mars 2013

Jeudi 7 15h - 18h	Quiz musical	Club des Jeunes
Jeudi 14 20h30	Comité d'Animation	Ferme Poisson
Samedi 16 10h-12h	Atelier textile enfant - famille	Ferme Poisson
Samedi 16 15h-19h	Jeux de Société en famille	Salle St-René
<b>Week-end des 23 &amp; 24 mars</b>	<b>Printemps de l'ARBR</b>	

## Printemps de l'ARBR

**Samedi 23 mars de 9h à 13h:** puces des loisirs créatifs Bois Raguenet , autour du centre commercial

Coup de balai et grand nettoyage des placards ; drap, laine, rideau, encadrement, dentelle, mosaïque..... Venez chiner.

Réservez votre emplacement auprès de Marie-Claire tél. : 06 73 76 53 17 ou Josiane tél. : 06 08 65 08 51

**Samedi 23 Mars à 14h30** salle St René

Odile Berget, passionnée et collectionneuse d'anciennes machines à coudre donnera une conférence :

*"Invention d'un homme pour les femmes"*

*entrée libre dans la limite des places disponibles*

## Biodanza



**VOUS AVEZ DU TALENT !**

artiste amateur... l'ARBR vous cherche... pour une exposition à construire ensemble



contact : Bernadette Gautier  
arbrberny@aliceads.fr ou  
02.40.63.65.27

**Plaisir - Joie - Vitalité - Bien-être - Confiance en Soi - Authenticité**

Séances Découverte de la Biodanza au Bois Raguenet de 20h00 à 22h00.

Venez découvrir les nombreux bienfaits de la Biodanza

Sur inscription uniquement auprès de Caroline MASSON-CARTIER au 06 25 06 29 03 ou par mail : [contact@evidense.pro](mailto:contact@evidense.pro) <http://www.evidense.pro>

Les dates sont :

- mardi 5 février 2013
- mardi 19 mars 2013
- mardi 2 avril 2013
- mardi 14 mai 2013
- mardi 4 juin 2013

**L'Espace Jeunes  
du Bois Ragueneuf**

**11-17  
ans**

**3 €  
d'adhésion**

**Vacances d'hiver**  
10H-12H  
13H30 -18H30



**Renseignements 02.40.63.75.74**  
10, rue Porteurs d'Eau  
(salle attenante au gymnase)

## Au programme des vacances

Du 25 février au 8 mars 2013

Tous les jours

Ouverture de l'accueil de 10h à 12h et de 13h30 à 18h30  
Accueil et inscriptions aux activités

Tous les matins des ateliers et activités sont proposés. Pour les timides et les plus jeunes, venez le matin les ogres dorment... et l'après-midi ils digèrent...

Ateliers pâtisserie, atelier musique, séance film le vendredi matin. Des activités physiques: après-midi jeux de raquettes, foot en salle, handball et plus selon les envies !

Des sorties : bowling, cinéma (choix collectif du film).

Un spectacle à choisir dans le cadre d'un festival (danse, exposition d'art, concert...).

Une échappée dans les étoiles du planétarium.

Si tu veux vivre de nouvelles expériences, viens participer au projet de camp à l'été 2013, qui est prévu par un groupe que tu peux intégrer à ton tour. Tu peux simplement venir découvrir en aidant à sa préparation !

### En soirée

Un repas et des jeux pour fêter le nouvel an chinois ! Le jeudi 28 février

Et n'hésite pas à venir nous faire part de tes idées...

Pour participer aux activités, il suffit d'être adhérent (fiche sanitaire complétée + 3 euros) et de s'inscrire à l'avance aux activités.



### PROJET JEUNES ÉTÉ 2013

*venez-vous amuser et fredonner des chansons en famille*

#### QUIZZ MUSICAL

Organisé par l'Espace Jeunes

Le **JEUDI 7 MARS**  
À partir de 15h jusqu'à 18h

Ouvert à tous, petits et grands !

Des gâteaux et crêpes seront en vente, à consommer sur place ou à emporter, au profit d'un séjour vacances



## Association FEAPI

Familles Enfants Adolescents  
Parentés & Individualités

### Le Rendez-vous des Parents

Mardi 12 février 2013

20h - 22h



Café du Relais des Cens  
13, place Jeanne d'Arc  
44700 Orvault Bourg  
(entrée hôtel)

l'enfant handicapé dans la fratrie : tient-il

une place particulière ???

animé par:  
Bernadette Gautier  
psychosomatologue /coach parentale



Contact et inscription:  
06.14.23.10.77  
assoifeapi@aliceadsl.fr

Participation+conso :  
8 euros  
ou 6.50 euros si couple parental  
présent