

# L'egno

Dépôt légal 2 éme Quadrimestre 2022 ISSN 0753-5066 Journal publié à 11 700 exemplaires

# orangers subject

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE de Sh30 à 17h30

## VIDE-GRENIERS

Parc de St Gabriel Chemin du prieuré (quartier Justices) ANGERS

> Bourse aux vêtements Automne - Hiver 2022 Du 8 au 12 SepteMble

Sp5 Clai

Direction Publication: Christian QUANTIN Equipe rédaction : D.Landron, G.Beunardeau , D.Touchais, C.Gasnier, C. Pimbert, et toute l'équipe de porteurs bénévoles



www.adh-asso.fr

Publié par l'Association Des Habitants St Léonard - Justices - Madeleine



02 41 45 19 71

Courriel: adh.asso@free.fr

#### **MOT DES COPRÉSIDENTES**

La saison 2021/2022 nous a permis de faire fonctionner nos activités presque normalement malgré une petite perte de nos adhérents liée à la crise sanitaire précédente.

Cette année fut marquée par un temps fort autour des 50 ans de l'association et du journal de quartier.

## Le 18 juin 2022 fut retenu pour fêter cet évènement.

L'association avait décidé, pour cette occasion, de "mettre les petits plats dans les grands". Malgré la chaleur accablante qui a modifié le programme prévu initialement, ce fut un moment fort où les invités ont pu apprécier et découvrir un échantillon de nos activités.

Après les interventions de nos coprésidentes et des élus, dont le maire, qui nous avaient fait l'honneur d'être là, ce fut le temps du "pot de l'amitié" ponctué de discussions en petit groupe.

Puis l'après-midi les groupes "danse en ligne" et "gym" nous ont fait chacun une démonstration.

Dans l'ensemble cette journée fut une belle réussite...Un article plus détaillé sera rédigé dans le journal de décembre.

Nous n'oublions pas de remercier la Mairie, le Fonds de Participation des Habitants, le Crédit Mutuel et le Super U des Justices pour leur participation financière à cette journée festive et culturelle.

Par contre, cette nouvelle saison 2022/2023 se fera dans de <u>nouveaux locaux situés au 330 rue St Léonard</u> puisque la Mairie a résilié le bail qui la liait avec les propriétaires des locaux de la rue Gabriel Lecombre. Ce sera pour nous un nouveau départ...et nous vous demanderons d'être indulgents s'il y a dec netés

Enfin, retenez la date de notre prochaine Assemblée Générale qui aura lieu le jeudi 24 novembre 2022.

En attendant nous espérons que vous avez passé un bel été, nous vous souhaitons une bonne reprise et vous donnons rendez-vous début septembre pour les inscriptions.

Christine GASNIER et Claudine PIMBERT

#### **GALETTE des ROIS**

Retenez dès à présent la date de la prochaine galette des rois de l'A.D.H.

> Elle aura lieu le dimanche 15 janvier 2023 au "Trois Mâts" .

Vous aurez plus de détails dans le journal de décembre.



#### INSCRIPTIONS ACTIVITÉS A.D.H. 2022-2023



Cette année, les dates pour les prochaines inscriptions aux activités 2021/2022 de l'A.D.H auront lieu:

- le lundi 5 septembre
- l<u>e mardi 6 septembre</u>
- le mercredi 7 septembre

à la maison de quartier St Léonard 64, rue Gabriel Lecombre 49000 Angers

#### de 14h00 à 19h00

- Les règlements pourront être effectués par chèques ou par carte bancaire.
- <u>Le paiement en 4 fois est possible</u>. Dans ce cas, seul le premier prélèvement pourra s'effectuer par carte et le reste par chèque.

Dates des prélèvements : octobre, janvier, mars, et mai.

-20% sur présentation de la Carte Partenaire.

La cotisation adhérent



pour la saison 2022-2023 est de 9 €. Chaque adhérent devra remplir un

chaque adherent devra remplir un bulletin d'inscription qui sera disponible lors des journées d'inscriptions aux activités.

<u>Ce bulletin d'inscription est rectoverso.</u>

#### **INFOS VIDE-GRENIERS**

A la suite du réaménagement du parc St Léonard, le terrain n'est pas totalement stabilisé.C'est pourquoi le vide-greniers de l'A.D.H. aura lieu cette année le 18 septembre 2022 EXCEPTIONNELLEMENT

au Parc St Gabriel rue du Prieuré (quartier Justices)

#### <u>Inscriptions obligatoires</u>

Elles auront lieu

<u>de 14h00 à 19h00</u>

à la maison de quartier St Léonard

64 rue Gabriel Lecombre

49000 ANGERS.

- Le lundi 29 août
- Le mardi 30 août
- Le mercredi 31 août Tarif résident : 8€

Tarif extérieur : 12€

#### PAIEMENT PAR CHEQUES

## <u>Se munir d'une pièce d'identité et d'un</u> <u>justificatif de domicile.</u>

Les exposants s'engagent à respecter les lieux occupés, et à remporter chez eux sacs poubelles et autres objets invendus. Le nombre de places est limité à 100 emplacements de 4 par 4 mètres délimités

<u>Sur place :</u>
<u>Buvette et Sandwichs</u>

<u>Ce vide-greniers est réservé</u> <u>qux</u> NON PROFESSIONNELS.

#### **BOURSE AUX VÊTEMENTS**

## Bourse aux vêtements

## **Automne-Hiver 2022**

Adultes - Enfants - puériculture - grossesse





Au centre Socio-culturel TROIS MATS

## Du 8 au 12 septembre 2022

Tout sac non récupéré à 18h30 le lundi sera remis (euro compris) à une association



Dépôt ..... Jeudi 8 de 10 h 30 à 19 h Vente .....vendredi 9 de 9 h à 18 h 30

Vente ..... Samedi 10 de 9 h à 12 h Reprise .... Lundi 12 de 17 h à 18 h 30 précise

Dépôt limité par famille : articles de puériculture

DEUX LISTES : 10 vêtements enfants

7 vêtements adultes -

Participation aux trais : 1€ par liste déposée (paiement en espèces) + 10 % retenus sur la vente

Règlement des achats uniquement en espèces

Ne sont retenus que les vêtements en bon état-à la mode – tous les vêtements non repris seront remis à une œuvre sociale

Les organisateurs ne pourront pas être tenus responsables en cas de vols

Renseignements : 06 86 79 50 47 – 06 10 31 79 99 www.adh-asso.fr

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Elle se déroulera le 24 novembre

AuTrois Mâts A18H00

#### **ANGLAIS**

Tous les cours durent 1h15 et sont destinés à des personnes qui ont appris l'anglais scolaire.

But commun aux 2 cours : parler et s'amuser! (Speak and have fun!)

#### Niveau 1 : pré-intermédiaire

Révision et approfondissement des bases pour tenir une conversation relativement simple en anglais. Écoute de dialogues audio envoyés par Internet. (nécessaire d'avoir un ordinateur).

Des activités de communication, les plus ludiques possible, permettent d'appliquer et d'assimiler les notions vues pendant l'apprentissage.

#### Niveau 2 : intermédiaire

Les bases sont acquises. Les activités visent à approfondir les connaissances grammaticales et lexicales à l'aide de supports divers (écoute audio, lecture d'articles) et à développer l'expression personnelle sur des sujets variés.

## Intervenante salariée : Anna DESFONTAINES

<u>Lieu: Salle René Brossard</u> niv 1 Mercredi 18h15-19h30 170€ niv 2 Jeudi 19h15-20h30 170 €

30 séances

début des cours mercredi 21 septembre et jeudi 22 septembre

#### **CLUB ST LÉONARD**

Ce club s'est relancé grâce à Muriel SIGER qui habite le quartier. Bénévole et dynamique, elle propose d'assurer cette activité deux jours par semaine, le mardi et le jeudi autour d'animations diverses (jeux, loto, cartes, etc...).

L'effectif est encore faible, mais nous espérons que 2023 verra le retour des adhérents.

De plus, environ une fois par mois, on y fête les anniversaires des participants.



<u>Lieu : Salle paroissiale</u>
58 rue de Villoutreys
Nouveau lieu avec possibilité de stationner
Mardi et Jeudi 14h00 à 17h00

Tarif : 20 € **Début jeudi 15 septembre** 

#### **GUITARE**

La guitare est l'instrument convivial par excellence, facilement transportable et excellent compagnon des chanteurs...

Que vous soyez débutant ou confirmé, nous vous proposons une méthode évolutive et personnalisée qui vous permettra d'atteindre au plus vite votre autonomie.

Pendant la durée d'une séance, nous travaillerons la technique instrumentale, la lecture musicale (tablature et solfège), l'étude de morceaux.

Toutes ces notions, nous les verrons à votre rythme et dans des styles qui correspondront à vos goûts musicaux, le but étant de progresser tout en se faisant plaisir!

A la demande de nombreux élèves les cours ont été portés à <sup>3</sup>/<sub>4</sub> d'heure sauf les cours 6,7 et 8.

#### Intervenant salarié : Eddie JAUDOUIN

<u>Lieu : Le CORMIER</u> (Justices)

Cours 1 - Mardi 19h30-20h15

Cours 2 **Ou 20h15-21h00 110** €

Cours 3 - Mercredi 19h00-19h45

Cours 4 Ou 19h45-20h30

Cours 5 Ou 20H30-21H15 110 €

Cours 6 - <u>Jeudi</u> 20h00-20h30

Cours 7 Ou 20h30-21h00 80 €

Cours 8 - <u>Jeudi</u> 21h00 - 22h00 140 €

#### 30 séances

début mardi 20 septembre mercredi 21 septembre Jeudi 22 septembre

#### **CLUB PHOTOS**

Nul n'a besoin de s'y connaître en photographie pour rejoindre notre association.

Il vous suffit d'aimer prendre des photos et

d'avoir envie d'en savoir un peu plus. Toutes les techniques sont abordées pour porter un autre regard sur le monde qui nous entoure. Les thèmes traités sont les techniques de prise de vue, le maniement de l'appareil photo, le développement et le tirage, le portrait, les grands photographes, etc... Aucun des membres n'étant photographe de métier, le Club fonctionne avant tout sur un système d'échange et de partage des connaissances. Mais le plus important est avant tout de soumettre ses photos au regard d'autrui. La critique constructive (et toujours

approches différentes pour un même sujet.

Animateur principal: Martin DRONNE

<u>Lieu : Salle René Brossard</u>

Vendredi 20h30 - 22h30

Tarif : 25 € 20 séances

bienveillante) des autres membres permet à

tous de progresser et de découvrir des

début des cours Vendredi 30 septembre

#### **CLUB TAROT**

En partenariat avec le CCAS de la ville d'Angers, L'A.D.H. vous invite au club de tarot.

Convivialité et courtoisie sont de règle. Il est recommandé de respecter l'horaire pour la création des équipes.

Animateur bénévole : G.BEUNARDEAU

<u>Lieu: Salle Paul Bert</u>
12 rue d'Assas 49000 ANGERS

Attention au changement de jour Ce ne sera plus le jeudi mais :

> Lundi 14h00 - 18h00 Tarif: 15€ 30 séances

début le lundi 19 septembre





Caisse d'Angers Saumuroise

36, place des Justices 49000 ANGERS

Téléphone: 02 41 21 49 49 Courriel: 39407@creditmutuel.fr



Entretien Réparations Toutes Marques Véhicules Neufs et Occasions

02 41 68 49 65

81, Rue Saumuroise - 49000 Angers

#### Anselme de BULOIS

131 rue de la Madeleine 49000 ANGERS

**2** 02 41 45 09 22

Assurances Auto - Habitation - Santé



Particulier Professionnels & Entreprises

réinvent ons / notre métier

N° ORIAS 07 030 655

#### FRANCE PARE-BRISE



Réparation et remplacement de vitrage automobile, mais aussi optiques, rétroviseurs et essuie-glaces.

#### Agréé toutes Assurances

Atelier:

Boulevard Pierre de Coubertin – 49000 ANGERS Entrée 8, rue des Noyers Tél : 02 41 79 80 80

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*





TOUTES ASSURANCES - Particuliers et Professionnels Auto | Habitation | Santé | Accidents de la Vie | Épargne et Retraite

## IMM BILIER CONSEIL

Nicolas GERNIGON

TRANSACTION - GESTION LOCATIVE - LOCATION

Agence des Justices
291 rue Saumuroise - 49000 ANGERS
02 41 66 73 37
contacti@immobilieretconseil.com

Agence de la Madeleine 195 rue Volney - 49000 ANGERS 02 41 76 11 58 contactm@immobilieretconseil.com

#### **ŒNOLOGIE**

Venez découvrir l'univers fascinant du vin, avec des intervenants qui vous feront partager leur passion en toute simplicité. Vous pourrez vous familiariser avec le vocabulaire du vin, les méthodes de vinification et les cépages dans un esprit convivial.

#### Programme:

-6 séances de dégustation le jeudi soir de 20h à 23h environ. (Calendrier remis à l'inscription)

-une sortie dans les vignes un samedi,

-un dîner accords mets et vins au restaurant (prix du repas non compris dans le tarif de l'activité).

<u>Lieu : Salle René Brossard</u> Jeudi 20h00 – 23h00

Coordinatrices bénévoles: Rozenn BRU Elise KOHSER

Tarif: 135 € 8 séances **Début des cours jeudi 22 ou 29 septembre** 

#### **INFORMATIQUE**

Vous êtes débutants en informatique ou vous souhaitez vous lancer dans ce domaine, ce cours vous permettra de pouvoir maitriser l'outil informatique.

Cette formation est essentiellement dédiée à l'usage de l'ordinateur. Pour ce faire il serait souhaitable que vous veniez avec votre propre matériel.

Intervenant bénévole : C. QUANTIN Lieu : Salle René Brossard

<u>Dates retenues:</u>

12 octobre, 09 novembre, 07 décembre, 04 janvier, 08 février, 08 mars, 05 avril, 10 mai, 07 juin.

Mercredi 10h-12h: 1 fois / mois

Tarif: 15€

Début: 12 octobre



Vous résidez dans le quartier et vous souhaitez vous exprimer sur un sujet particulier dans le journal de décembre 2022

Courriel >> journal@adh-asso.fr

Date des parutions du journal : Avril – septembre - décembre

#### THÉÂTRE

Après un franc succés l'année passée l'activité théâtre entamera sa deuxième saison avec le même intervenant.

Je m'appelle **Erick Jasnault**. J'ai commencé le theâtre dans les années 1970.



Tout d'abord avec quelques amis, nous avons monté une troupe (L'été a Dreux) avec laquelle nous avons créé cinq spectacles. Parallèlement j'étais comédien dans une troupe d'Angers (Arta):

Animateur d'ateliers d'écriture sur des livrets d'opéra pour enfants, à l'école de musique de Baugé, mise en scène de cinq spectacles, puis trois spectacles de comédies musicales adultes :

En tant qu'auteur et metteur en scène, trois pièces de théâtre à Durtal :

En écriture à deux mains avec Alain Chiron : "Lézigné 14-18 /2018" spectacle déambulatoire avec tout le village.

En 2019, une adaptation du film de Woody Allen: "Whisky olive et revolver", puis, en 2020, en tant que comédien "On purge bébé" de Feydeau.

Intervenant salarié: Erick Jasnault

<u> Lieu : Salle René Brossard</u>

Lundi 20h -22h Tarif 200€ 30 séances

Début des cours Lundi 19 septembre

#### CHORALE

La chorale va entamer sa deuxième saison avec la "cheffe" de Chœur recrutée l'an passé.

Je m'appelle Catherine et je me réjouis de vous rencontrer pour vivre des moments de joies musicales et conviviales partagées.

Je vous donne rendez-vous à la rentrée de septembre, en pleine forme, pour faire connaissance et démarrer ensemble une nouvelle année, qui, nous le souhaitons tous, se déroulera de façon "normale".

Espérant que vous aurez passé un bel été, je vous dis à bientôt...

Amimusicalement

Cheffe de chœur salariée : Catherine GUTH

<u>Lieu : Salle René Brossard</u>

Mercredi 20h00 - 22h00

Tarif: 95 € pour 30 séances

Début des répétitions

mercredi 21 septembre

#### **CARTONNAGE**

Le cartonnage est une activité qui demande de la précision dans les mesures et du soin. Réalisation de toutes sortes de boîtes et d'objets.

Matériel indispensable:

Un crayon de bois, un cutter, un réglet, du carton, de la colle, et du tissu. Tous les âges sont représentés dans cette activité où l'ambiance est chaleureuse.

Animatrice Hélène GENTY

Lieu: Salle René Brossard Mardi 14h00 - 17h00

Tarif 45 € 30 séances

Début des cours : le mardi 20 septembre

#### COUTURE

Le cours de couture s'adresse aux débu-tantes comme aux confirmées.

<u>débutantes</u>: apprentissage de la machine et ses divers points, réalisation de sacs, pochettes, déco, vos idées, vos envies...

confirmées: relevé de patron, aide à la réalisation technique de votre projet, et à la retouche

A votre disposition: 5 machines et 3 surjeteuses. Convivialité et échange d'idées sont au rendez-vous de ce cours de couture.

Animatrice: Pascale METAYER

Lieu: Salle René Brossard

-Vendredi 10h00-12h00

Tous niveaux -Vendredi 14h00-16h00

-Vendredi 16h30-18h30

Tarif: 145 € 28 séances

Début des cours

le vendredi 23 septembre

#### **PEINTURE SUR PORCELAINE**

Peinture décorative sur tout support en porcelaine (vaisselle ou objet de décoration). Les motifs peuvent être d'une grande variété en thèmes comme en couleurs. Le choix peut être libre ou quidé, suivant la demande de chacun. Pour réaliser cette activité, aucune technique préalable de dessin n'est nécessaire.

Par contre soin, patience et précision sont essentielles pour progresser dans le travail. Les objets des adhérents seront cuits dans un four sur place dédié à cette activité.

Animatrice salariée : Nathalie LECOUFFE

Lieu: Salle René Brossard

Mardi 9h00 - 12h00 Cours 1 -Cours 2 - Vendredi 9h00 - 12h00

Tarif: 180€ 24 séances

Début vendredi 23 septembre et mardi 27 septembre

#### **SCULPTURE**

 $oldsymbol{\mathrm{I}}$ nitiation et apprentissage de modelage sur différentes argiles avec suivi personnalisé où chacun s'exprime dans la réalisation de toutes sortes de créations. Les objets des adhérents seront cuits dans un four.

Participation à une animation de fin d'année.

Animatrice Sylvia GUINAUDEAU

<u>Lieu: 33, rue de la Baraterie</u>

Cours 1 - Lundi 18h30 - 20h 185€ Cours 2 - Mardi 14h00 - 16h00 250€

30 séances

Début des cours lundi 19 et mardi 20 septembre

#### **PEINTURE SUR SOIE**

La peinture sur soie est une activité accessible

Différentes techniques sont utilisées, il n'est donc pas indispensable de savoir dessiner.

Pour débuter, l'association dispose de cadres ainsi que de pots de couleurs.

Les réalisations peuvent être variées : foulards, coussins, tableaux, abat-jour, bijoux, cartes de vœux..etc. selon les souhaits et compétences de chacun(e).

Les participantes ont l'habitude de partager leurs connaissances et de s'entraider.

Animatrice bénévole : Pierrette DEBRAY

Lieu: Salle René Brossard

Cours 1 - Lundi 9h15 - 11h45 Cours 2 - Lundi 14h00 - 16h30

Tarif : 125 € 24 séances

Début des cours

le lundi 19 septembre

#### **MOSAÏQUE**

La mosaïque est un mode d'expression riche par le choix très varié des matériaux (émaux, ardoise, galet, verre, terre cuite, vaisselle), et les différentes techniques possibles.

L'atelier s'adresse à tous et propose aux élèves d'apprendre à réaliser des petits objets décoratifs (miroirs, plateau de table, dessous de plat, cachepots, cadres, tableaux ...) ou des décors pour leur intérieur (murs de douche, tapis de sol, frise de cuisine ou salle de bain...). Il est encadré par Marie CONNAN, une mosaïste d'art professionnelle. Elle vous apprendra les gestes de son métier et vous guidera au cours des différentes étapes de création.

Un voyage en bus à Chartres est prévu le 22 octobre dans le cadre des Rencontres Internationales de la Mosaïque avec visites des expositions et temps libre. Départ 7H30 retour 20H00 Coût aux environs de 50€ tout compris sauf le repas à la charge de chaque participant

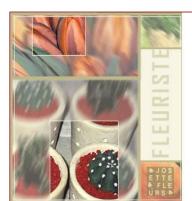
Intervenante: Marie CONNAN <u>Lieu: 33, rue de la Baraterie</u>

séances

Mardi 10h00 - 12h00 23

Tarif: 215 €

Début le mardi 27 septembre



#### JOSETTE

141, rue de la Madeleine 49000 ANGERS Interflora - paiement CB Ouvert 7j/7 tel 02 41 66 81 35 fax. 02 41 66 37 70

Site internet



Un service de qualité!

Un savoir faire qui a fait ses preuves Un travail détendu, en toute confianc

63, rue Michelet 49000 ANGERS

Tél.: 02 41 87 06 37



376, rue St Léonard - ANGERS 02 44 01 00 07

#### www.axo-actifs.fr

AXO & ACTIFS Angers : SARL capital 1000€ Carte CPI 4901 2015 000 002 000 délivrée par la CCI du Maine-et-loire







MACONNERIE - BETON ARME Qualification 2112 - 2142



in fo@ gautier-batiment. fr-www. gautier-batiment. fr

Tél 02 41 66 97 60







3 allosyltaxi@gmail.com





200 rue saumuroise 49000 Angers tel 02 41 66 35 86



Vente de véhicules neufs, occasions et financements Entretien réparation toutes marques

Pascal Berthelot Tél.: 02 53 20 78 32

Atelier: 09 86 15 05 07 384 rue St Léonard Mail: saint.leonard.auto@gmail.com 49000 Angers

www.saintleonardautomobiles.fr







#### **DESSIN / PEINTURE**

**I**nitiation perfectionnement aux différentes techniques du dessin et de la

Expression et projets individuels, à travers la technique de son choix: croquis, pastel, aquarelle, peinture acrylique, peinture à l'huile...

Animatrice salariée : Sylvia GUINAUDEAU

Lieu: 33, rue de la Baraterie

Cours 1 - Lundi 14h00 - 16h00

Cours 2 - Mardi 18h30 - 20h00 180 € 30 séances

> Début des cours lundi 19 et mardi 20 septembre

#### **GYMNASTIQUE**

Ambiance conviviale. Toutes les parties du corps sont travaillées: abdominaux, fessiers, cuisses, pectoraux, dorsaux, etc...Utilisation de matériel: ballon, cordes à sauter, haltères...

Coordinateur: Pierre BERTRAND

#### Lieu: Salle René Brossard

GYM 1 - Lundi 20h05 - 21h05

9h00 - 10h00 GYM 2 - Mardi

20h05 - 21h05 GYM 5 - Jeudi

GYM 3 - Vendredi 18h - 19h

Lieu: Salle Paul Bert

GYM 4 - Mardi 17h30 - 18h30

30 séances 135€

Début des cours lundi 19, mardi 20 jeudi 22 et vendredi 23 septembre

#### YOGA

Le yoga s'adresse à tous, femmes et hommes..Il peut se pratiquer à tout âge et ne demande aucune compétence mais suppose un bon état physique.

La mise en place de la respiration profonde au cours de la relaxation permet de dénouer les blocages en douceur.

Une tenue souple est souhaitée pour ne pas entraver les mouvements.

Tapis, coussin et matériel divers sont fournis par l'association mais il est recommandé d'apporter un tissu ou une serviette pour créer son espace personnel et une petite couverture est appréciée pendant la relaxation.

L'inscription au cours de yoga suppose un engagement à une pratique régulière.

Intervenante salarié: Jacqueline TARDIVEL

#### <u>Lieu: Salle René Brossard</u>

Yoga 1 - Lundi 17h15 - 18h30

Yoga 2 - **Lundi 18h45 - 20h00** Yoga 3 - **Jeudi 17h15 - 18h30** 

Jeudi 18h45 - 20h00 Yoga 4 -

> 30 séances 155€

Début lundi 19 et jeudi 22 septembre

#### **GYMNASTIQUE DOUCE**

Avec l'avancée en âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Des solutions existent pour retarder et même prévenir ce processus....Et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.

La Gym Prévention Santé est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs. Ses objectifs sont atteint grâce à une alternance entre un travail debout et assis au cours duquel les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.

La Gym Prévention Santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et articulations, et la capacité à se mouvoir aisément.

Coordinateur: Pierre BERTRAND

#### Lieu: Salle René Brossard

GYM DOUCE1 -- Mardi 14h30 - 15h30 GYM DOUCE2 - Mardi 15h45 - 16h45 GYM DOUCE3 - Vendredi 17h00 - 18h00

30 séances 135€ Début mardi 20 septembre et vendredi 23 septembre

#### **DANSE DE SALON**

Nouveau programme de danse pour la rentrée 2022 avec nouvelle intervenante.

> Professeure de danse CRYSTEL PUJOL

Chaque cours dure une heure

Lieu: le Trois Mâts Le Lundi

En alterance, une semaine sur deux :

▶19H Solo latino: enchainement de danse latine en solo travail technique et rythmique.

15 séances 70€

► 19H West coast Swing: ancêtre du rock cette danse à deux très swing se pratique sur toutes les musiques

15 séances 70€

Lieu: le Trois Mâts Le Lundi

Groupe 20H: bachata /rock/ chacha /valse

Groups 21H: bachata /rock/ chacha

/rumba...

30 séances 140€

Reprise lundi 12 septembre

#### 7

#### **RANDO JEUDI**

Tous les 15 jours, le groupe s'élance sur un circuit de 8 à 10 km, soit 2 H à 2H 30 de marche. Chacun peut marcher à son rythme. Ce n'est pas une compétition.

Quel plaisir de se retrouver pour marcher, s'aérer, se détendre, se rencontrer, échanger. Quelle merveilleuse façon de découvrir les nombreux sentiers longeant les cours d'eau, escaladant les coteaux, traversant les forêts ou tout simplement sinuant à travers la campagne angevine.

Animateurs bénévoles : Noël MONNIER et Dominique LANDRON

<u>Lieu: Départ St Léonard</u>
Deux fois par mois
Tarif 22 €

Reprise jeudi 22 septembre

#### **RANDO DIMANCHE**

Randonnée du dimanche (moyenne de 12 Kms). Promenade dans les environs d'Angers. Animateurs bénévoles

Gabrielle et Patrick

<u>Lieu: Départ du Trois Mâts</u> 14H - 17H: Une fois par mois Tarif: 15 €

Reprise dimanche 25 septembre

#### **DANSE en LIGNE**

La danse en ligne c'est une succession de pas qui composent une chorégraphie, chaque pas et/ou partie sont détaillés chaque semaine, puis nous mettons en pratique la chorégraphie entière.

Mais la danse en ligne c'est aussi et surtout, un moment de détente de convivialité avec les adhérents (es), et un lâcher prise, on ne se prend pas la tête, on va à son rythme.

Pas de tenue obligatoire, seulement la recommandation de chaussures (latino) spécifiques à la Danse En Ligne. La danse en ligne s'effectue en solo, en ligne, mais au sein d'un groupe. Les chorégraphies sont très diversifiées: samba, rumba, rock, bamba, quick step, tango, valse,9cumbia, fox trot, merengue, chacha,triple swing, jive, mambo charleston etc.....sur des musiques très variées.

Intervenante bénévole DANNY
-Niveau débutant : Mardi de 15h à 16 h

-Niveau initié : Mardi de 16h à 17 h

<u>Lieu : Salle Paul Bert</u> Tarif : 30 €

Reprise mardi 20 septembre

#### **SOPHROLOGIE**

La Sophrologie est à la fois une méthode de relaxation et une méthode de développement personnel. Elle permet d'acquérir, par un entraînement régulier, une plus grande qualité de conscience. Elle s'appuie sur un ensemble de techniques visant à renforcer l'équilibre entre le corps, le mental et les émotions.

Par l'apprentissage de la respiration, de la concentration, de la relaxation, du mouvement, et de la visualisation, nous reprenons conscience de tous les phénomènes qui sont en nous.

<u>Lieu: René BROSSARD</u> <u>Intervenante:</u>

Isabelle RENY

Lundi 18h45 - 20h15 Mardi 10h30- 12h00

25 séances tarif 195€

Début lundi 26 septembre et mardi 27 septembre

#### BALADE DÉCOUVERTE ET PATRIMOINE

Balade découverte "Nature-Patrimoine" du dimanche (moyenne de 6 Km)

Animatrices Bénévoles : Claudine PIMBERT

Claudine SINEAU

<u>Lieu: Départ du Trois Mâts</u> Une fois par mois de 14H à 17H Tarif 15 €

Reprise dimanche 02 octobre

#### CODE DE LA ROUTE Remise à niveau

Le code de la route évolue très vite. Certaines personnes ont passé leur permis de conduire il y a quarante ou cinquante ans. Un petit stage de rappel ne peut être que bénéfique!

Conduire, ça ne se perd pas, mais certaines règles fondamentales peuvent s'oublier.

C'est donc un véritable cours de code qui sera dispensé aux seniors. Panneaux triangulaires, ronds, règles des priorités.. Tout y passe.

« Il n'y a pas d'âge pour arrêter de conduire. Cela dépend des organismes. Malgré l'expérience, les aptitudes, vues, audition, réflexes, diminuent. » Il est bon de faire un point avec son médecin pour vérifier son état de santé.

L'association des habitants propose un cours de remise à niveau.

Intervenant Auto école PRIOU MICHELET

<u>Lieu : Cité des Associations</u>
<u>boulevard du Doyenné</u>
Horaires 14h-16h30
Tarif 15€

Date non définie











### Magasin

Lundi 8h30-13h Mardi & Mercredi 15h-19h Jeudi 8h30-13h

Vendredi 8h-13h Samedi & 15h-19h Dimanche 8h-13h30 Saintleonardterroir.com

saintleonardterroir.com

L' ANJOU A VOTRE TABLE



02 41 66 58 65







Ouvert du lundi matin au samedi midi



#### Atelier découverte LA PLEINE CONSCIENCE

#### Découvrir le temps d'un atelier de 2h30 La Pleine Conscience

**I**ssue des grandes traditions contemplatives de l'humanité, la pleine conscience est aujourd'hui largement diffusée dans le cadre d'un programme de Réduction du Stress basé sur la Pleine Conscience appelé MBSR. MBSR est une méthode pratique, structurée, basée sur l'observation et la bienveillance. Son but est d'apprendre à devenir conscient des mécanismes en soi qui créent le stress et la souffrance, pour s'en libérer et se reconnecter en profondeur à l'être que nous sommes.

Le programme MBSR aide à avoir une vision plus juste de la réalité, à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, et de percevoir le monde. C'est une méthode efficace, validée et reproductible, pour un apprentissage progressif de la pratique méditative.

Les bienfaits de la méditation de Pleine Conscience largement authentifiés par les neurosciences, la médecine et la psy-chologie modernes, sont multiples lorsqu'elle est pratiquée quotidiennement : réduction du stress et de l'anxiété, régulation émotionnelle, meilleure gestion des ruminations mentales, du sommeil, réduction de la douleur, accroissement du bien-être et de la bienveillance envers soimême

Cet atelier de 2h30 essentiellement expérientiel sera l'occasion d'explorer la pratique à travers différents entraînements, allongés, assis, en mouvement, afin de nous plonger dans cette qualité de présence à laquelle nous donne accès la Pleine Conscience et de comprendre de manière intime son intérêt.

Nous consacrerons un temps d'échange à la fin de l'atelier pour répondre aux questions.

#### Matériel à apporter :

- prévoir des vêtements souples et confortables, couverture ou plaid - tapis de yoga, un coussin ou un banc de méditation si vous en avez mais des chaises seront à votre disposition.

Contre-indications à la participation à l'atelier :

- Dépression en phase aiguë

- Trouble bipolaire (maniaco-dépression) non
- Schizophrénie
- Troubles de l'attention
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- Dissociation
- Attaques de paniques récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

Intervenante Isabelle RENY Le jeudi 12 janvier de 18h30 à 21h00 (salle à définir) Tarif 25 €

#### ATELIER ÉCRITURE

Venez (re)découvrir plaisir le s'exprimer par écrit, de laisser libre court à son imagination, de développer sa créativité, de jouer avec les mots.

Vous apprendrez à mettre en écriture cette part de soi, réelle, imaginaire, laissée en friches.

Nous nous aventurerons dans le champ littéraire en toute convivialité et nous réaliserons nos envie d'écriture dans une volonté de partage.

Le maximum de participants est fixé à 6 personnes.

Intervenante : Marie-Line BENETRUY

Lieu: Salle René Brossard Jeudi: 14H00 - 16H00 Tarif: 190 € pour 30 séances Début le jeudi 22 septembre

#### **NOUVEAUX HORAIRES**

Le secrétariat de l'A.D.H. est situé au

### 62 rue de Villoutreys.

Les permanences ont lieu tous les mercredi et jeudis de 16h00 à 18h00, sauf pendant les congés scolaires.

Tél: 02 41 45 19 71

## **NOUVEAUTÉS**

#### TRICOT/CROCHET

Cette nouvelle activité proposée, accessible aux confirmées comme aux débutantes, permettra de vous retrouver avec votre ouvrage autour d'un café ou d'un thé. Vous apporterez vos laines.

Animatrice bénévole : Muriel SIGER

Lieu: Salle René Brossard

Mercredi 14h00 - 17h00 2 fois par mois

Tarif: 12€

début le mercredi 14 septembre

#### RELAXATION SONORE

Ce que je vous propose c'est de ralentir le rythme de votre vie. . . Entrez dans un univers de détente le lundi soir pour bien préparer votre début de semaine.

Je suis Emmanuelle MENGUY, sophrologue formée à l'Ecole Française Supérieure de Sophrologie, praticienne aux massages sonores aux bols chantants et à la relaxation sonore.

Je vous propose mon expérience et ma bienveillance pour vous accompagner vers un voyage au cœur même de votre être à travers la relaxation sonore.

Les séances de relaxation sonore que je propose, s'appuient sur différents outils ; dans un premier temps basé, sur des exercices de respiration, puis un temps de détente du corps progressive et quidée par ma voix qui utilise un des outils de la sophrologie, enfin, ma pratique d'instruments de musique relaxants pour vous transporter au cœur même de votre imaginaire et y trouver un espace de liberté.

J'ai à cœur de proposer en fin de séance,

Ou un temps de partage

Ou une proposition issue du yoga du son.

Et surtout, de m'accorder à ce qui se vit dans l'instant présent...

La répétition de cette pratique vous permettra d'accéder plus facilement et rapidement à cet espace de calme en vous dans votre quotidien. Au plaisir de vous rencontrer, Emmanuelle

Intervenante : Emmanuelle MENGUY Lieu : Salle René Brossard Un lundi sur deux ; 18h45 - 19h45

Tarif: 90 € pour 15 séances Début le lundi 19 septembre



Retrait en 6h ou livraison en 6h



650 000 livres disponibles en 48h



Tous les spectacles & SCO Angers



Plus de 50 véhicules disponibles

