

Vous êtes Rezéen-ne, vous avez plus de 60 ans ou êtes retraité-e, vous avez tout simplement envie de découvrir de nouvelles activités et de partager des moments de convivialité.

Alors n'hésitez plus, ne restez pas seul-e. Venez pousser notre porte ! Nous vous accueillerons et renseignerons avec plaisir sur toutes les activités adaptées aux séniors sur la ville Rezé.

Rezé Seniors est là pour vous informer, vous proposer des activités, des conférences, des sorties, des spectacles.

Billetterie, inscriptions et renseignements :
lundi de 14h à 17h et mercredi de 9h à 12h
au 1^{er} étage du centre André-Coutant.

Paiement par chèque ou carte bancaire.



Adhésion
individuelle
7 € / an,
obligatoire
pour
participer
aux activités
Rezé Seniors

Association loi 1901
Centre André Coutant
12, rue des Déportés
44400 Rezé
Tél. 02 51 72 71 27

Pour connaître les
actualités
de Rezé Seniors et nous
contacter :

www.rezeseniors.fr
rezeseniors@laposte.net

page Facebook @RezeSeniors

Associations adhérentes

Gratuité de la carte d'adhésion pour les adhérent-e-s des associations ci-dessous :

Centre sociaux culturels de Rezé

- CHATEAU • JAUNAI-BLORDIERE • LOIRE ET SEIL RAGON

Services d'aide à domicile

- ADAR 44 • ADEF • CCAS

Associations

- Académie de billard Rezéenne
- AEPR Anciens
- Amicale Ragonnaise
- ASBR Gym / Pilates
- Association des peintres amateurs de Rezé
- Chorale "Un Choeur... des cœurs"
- Chorale Ritournelle de Rezé
- Cinéma Saint-Paul
- Domitys – Résidence Les Nautilus
- Echappée Belle Au Cœur Des Trois Moulins
- Enfants réfugiés du Monde
- Gym santé loisir Rezéenne (GSLR)
- Les Petits Frères des Pauvres
- Rezé Histoire
- Rezé Loisirs Accueil
- Section Rezéenne Gymnastique Volontaire (SRGV)
- Swin golf de Rezé
- Tourisme et loisirs
- UNRPA Ensemble et Solidaires

Résidences personnes âgées

- Association d'entraide de Saint-Paul
- Association des bénévoles des Résidences Mauperthuis et A. Plancher
- Association Résidence les Acacias
- Cémavie - Ephad Les Bords de Sèvre
- Cémavie – Résidence la Houssais
- Domicilie Service Voisin'âge
- Domitys – Résidence les Nautilus
- Résidence Les Jardins du Vert-Praud

Syndicats

- SLR CFDT Rezé Les Sorinières
- U.S.L.R CGT Sud-Loire

Rezé Seniors

saison 2022-2023



Activités proposées

★ Atelier jeux de mémoire

Quatre groupes, 1 à 2 fois par mois. Ambiance studieuse et détendue.

A. Coutant ou Carterie, lundi matin & après-midi, mardi matin

★ Atelier piscine détente

Le mercredi de 9h à 9h45 ou le jeudi de 15h30 à 16h15. Séance autonome. Ambiance sympa et décontractée. Tarif : 15€/an. Piscine Victor Jara à Rezé

★ Atelier généalogique

Un vendredi par mois. Apprendre à faire des recherches sur ses ancêtres.

Centre A. Coutant de 14h30 à 17h

★ Club lecture

Un vendredi par mois. Partager et donner envie de lire un livre que vous aimez, rencontrer des auteurs.

Ambiance conviviale.

Centre A. Coutant, de 14h30 à 17h

★ Club des verbicrucistes

Deux fois par mois le mercredi matin. Devenir auteur de grilles de mots croisés libres ou à thèmes.

Carterie, de 9h30 à 11h30

★ Initiation théâtre

Le mardi, 2 à 3 par mois. Saynètes, lecture, impros.

Salle Jean-Jaurès, de 14h30 à 17h

★ Atelier autobiographie

Un jeudi par mois, avec l'aide d'un auteur biographe.

Carterie, de 9h30 à 11h15



★ Atelier peinture

Le lundi, pour peindre en groupe en autonomie, sans professeur.

Carterie, de 14h30 à 17h



★ Atelier jeux de société et cartes

Le mardi après-midi venez jouer dans ambiance détendue aux cartes ou jeux de société.

Salle Carterie, de 14h à 17h15.

Activités proposés

★ Écoute musicale

Un lundi après-midi par mois. Programme éclectique.

Centre Coutant, de 14h30 à 16h30

★ Mardis de l'histoire

6 conférences dans l'année, le mardi. En partenariat avec la Rezé Histoire et résidence St Paul. **Ouvr** à tous. Maison des Isles, à 14h30.

★ Les jeudis thématiques

Un jeudi matin par mois autour d'un petit déjeuner. Échanges avec un intervenant sur des thèmes différents (santé, loisirs, culture...). **Ouvr** à tous. Salle Carterie, de 9h30 à 11h30

★ Ateliers numériques

Le mardi matin. (session de 8 séances 2 fois par an). Renseignements auprès de Rezé Seniors.

Centre A. Coutant, de 10h à 12h

★ Semaine nationale des retraités

Activités récréatives ou d'information (santé, loisirs, culture, exposition) proposées par Rezé Seniors et ses partenaires. **Du 2 au 8 octobre 2023**



Des sorties ponctuelles sont à découvrir sur dans notre programme mensuel.

★ Atelier tricot avec Orthopédies sans frontières

Le mercredi, 2 à 3 fois par mois. **Centre A. Coutant, de 14h30 à 16h30**



★ Activités estivales

Rezé Seniors vous propose tout l'été des activités : jeux de société ou en plein air, lotos, sorties à la journée, mandala, randonnée, cinéma, etc...

Billetterie

Réservée aux adhérents à tarifs préférentiels
(À retirer à l'accueil de Rezé Seniors)

Thalasso de Pornic

Bains d'eau de mer chaude et activités diverses (hammam, spa, sauna...).

Tarif remisé : 21 €

Cinéma Saint-Paul

Deux films "coup de cœur" par mois, le mercredi à 14h30.

Tarif remisé : 3.80 €

La Soufflerie

Art et culture à Rezé. Sur présentation de la carte Rezé Seniors, billetterie à tarif préférentiel sur tous les spectacles.

Spectacle de fin d'année

Rezé Seniors propose un spectacle musical au théâtre municipal de Rezé. **Un dimanche après-midi au mois de décembre.**

Tourisme et Loisirs (T&L).

Les adhérents de Rezé Seniors bénéficient de la billetterie de Tourisme et loisirs sans avoir à adhérer à T&L.

Ateliers Liens croisés

sur inscription

Pour favoriser le lien social :

Jeux de mémoire, de société, d'adresse, gym douce, loisirs créatifs, sorties, moments festifs...

Les ateliers sont destinés aux personnes de 60 ans et plus ayant des difficultés à se déplacer ou ayant peur de sortir seules.

Du mardi au vendredi de 13h30 à 17h30.

Possibilité de transport à domicile.

Tarif en fonction du quotient familial.

