



# Le journal des Loisirs Solidaires

Janvier 2016

Votre association Loisirs et Solidarité des Retraités de la Sarthe, pour ajouter de la vie aux années de retraite.

*Une association active !!!*

9 septembre

Voyage surprise

6 septembre

Bric à brac

27 septembre

20 novembre

Bal d'automne

30 09 au 13 10

Mexique

*Activités 2015 ...*

Issambres  
29 - 08 au 5 - 09

BSV

Cap d'Agde  
20 09 au 27 09

3 octobre

Portes ouvertes

16 décembre

Loto

4 décembre

Beaulieu

*Sans oublier nos autres activités ... page 6*

## N'ayons pas peur d'être heureux

*Permanence le lundi après-midi de 14h30 à 17h30*

Téléphone : 02-43-87-79-51- Portable: 06-87-14-09-36  
Blog: [lsr72.com](http://lsr72.com)- Adresse mail: [lsr72@wanadoo.fr](mailto:lsr72@wanadoo.fr)

Pôle associatif-12 rue Béranger, 72 000 Le Mans

Comité de rédaction : Josette ABRAHAM, Raymonde LOSTANLEN, Michel DAVID, Ginette BARBIER Daniel BRUNEAU  
et Astrid MAURIER



## Edito

# bonne année 2016 ,

*Cher (e) s Ami (e) s,*

*En ce début 2016, les membres du conseil d'administration souhaitent à toutes adhérentes et tous les adhérents une bonne et heureuse année, ainsi qu'une bonne santé à vous et vos familles...*

*L'année 2015 fut très riche en activités. LSR 72 a été présente dans de multiples initiatives :*

*Portes ouvertes de l'Association Maroc Pavoine, vide-greniers comme à Jaurès ou au Villaret.*

*Ces différentes journées n'auraient pas eu lieu sans l'opiniâtreté de nos bénévoles. Elles ont aussi permis d'encourager plus de visiteurs à venir à notre **« portes ouvertes » du samedi 3 octobre 2015.** Journée encore très réussie : plus de 200 visiteurs et 20 adhésions nouvelles pour 2015 et plus d'une dizaine depuis cette date.*

*Ces adhésions sont le reflet de la reconnaissance de notre belle et grande association. Cela va au-delà des nombreuses activités de loisirs proposées. C'est aussi pour ce que nous représentons : la solidarité, la convivialité, le lien social et l'ouverture sur le monde...*

*Pour cette nouvelle année, gageons qu'elle soit aussi riche en activités qu'en nombre de nouveaux adhérents. Les nouvelles activités : marche nordique, couture, et avant les jeux de société et les cours de danse ont permis un apport de nouveaux adhérents et souvent jeunes retraités...*

**Nous n'oublions pas pour autant les anciens...**

*LSR prend toute sa place au regard des événements dramatiques du 13 novembre à Paris. Notre slogan « **n'ayons pas peur d'être heureux** » prend là tout son sens. Les lieux visés par ces attentats sont ceux de l'amitié, de la fraternité, de la vie et du bonheur. Tout ce pourquoi existe LSR...*

*Nous nous battons avec nos armes qui sont celles de la démocratie, du droit, de la liberté, de la fraternité et de la camaraderie. C'est ainsi que nous serons, fidèles à nos valeurs, fidèles à ce que nous sommes et à ce que nous voulons transmettre à nos enfants et petits enfants.*

**L'Assemblée Générale se déroulera le 15 janvier** salle Jean Moulin. Vous y êtes Toutes et tous invités.

*L'AG est un grand moment de démocratie et de solidarité.*

*C'est là que se décident les orientations pour l'année, que nous décidons ensemble du montant de la cotisation pour l'année suivante et élisons l'équipe dirigeante.*

*Cotisation qui doit être le reflet de nos ambitions, pour des pratiques d'activités solidaires en matière de vacances, de culture et de loisirs. Une sortie en covoiturage, c'est de **la solidarité**, une sortie, un voyage, une initiative en inter LSR c'est de **la solidarité**. La BSV, Séniors en vacances c'est de **la solidarité**. Obtenir des subventions pour permettre à ceux qui n'ont pas ou peu de moyens de participer c'est de **la solidarité** !!!*

*L'Assemblée Générale c'est tout cela : un lieu de réflexion, de propositions et d'action, un lieu d'élaboration d'activités culturelles et de loisirs adaptés à tous les retraités...*

***Amitiés et bons VŒUX à toutes et tous.***

**ATTENTION.... C'est à Jean Moulin rue Robert Collet et non aux SAULNIERES Qu'on se le dise....!**

# Assemblée générale LSR 72

## 15 janvier 2016 à Jean-Moulin

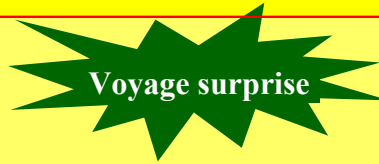
# LSR 72 aux quatre coins du Mans : Portes ouvertes Maroc Pavoine, Jean Jaurès, Villaret



**Très belles initiatives !!!**

Que ce soit à Maroc Pavoine, Jean Jaurès ou au Villaret, nous avons eu beaucoup de contacts qui ont amené des adhésions les semaines suivantes .

*Gilbert et Joël*



51 participants à la sortie du 9 septembre n'ont pas regretté de s'être levés tôt . A Granville, papillons et minéraux, coquillages et poissons de toutes sortes leur ont révélé toutes les beautés de « Dame Nature. » L'après midi, la traversée en bateau et la découverte des superbes paysages des îles Chausey sous un soleil à faire rêver fut aussi enchanteresse . *Raymonde*

## BSV Aux Issambres et au Cap d'Agde

7 adhérents de L.S.R.72 sont partis en B.S.V. au Club de la Gaillarde aux Issambres du 29 août au 5 septembre 2015 pour une semaine très ensoleillée dans un cadre très apprécié : salle à manger avec vue sur la mer, une belle piscine. Les activités randonnée, tai chi, gym douce etc... ont permis à chacun de s'épanouir. Nous avons également visité Roquebrune sur Argens , St Raphael. Et pour celles et ceux qui le désiraient : Monaco, les gorges du Verdon, les îles de Porquerolles .



*Ghislaine*

Super séjour **Bourse Solidarité Vacances** au Cap d'Agde. 56 vacanciers issus de 15 associations LSR... Tous ont ramené un souvenir inoubliable de cette belle semaine ensoleillée au Pays d'OC.

Visite de **SETE**, notamment le panorama époustouflant au « Mont St Clair » et ensuite la visite émouvante de l'espace **BRASSENS** et du cimetière de Sète. Le mardi c'était à un voyage dans le temps au superbe **musée de l'Ephèbe**, celui-ci propose une richesse de découvertes archéologiques sous-marines des plus remarquables.

Le mercredi la journée « libre » activités proposées par le centre CCAS EDF n'a laissé personne dans l'ennui, que ce soit en journée ou tous les soirs. Le jeudi la visite de **PEZENAS**. La ville ancienne dispose d'un secteur sauvegardé de 17 ha créé en juin 1965 par le Ministère des affaires culturelles. Jeudi et vendredi, les vacanciers BSV ont bénéficié des initiatives proposées par nos Amis des LSR Languedoc Roussillon. *Daniel*



Sous la conduite de Francisco, nos 23 adhérents ont découvert le Mexique et le Guatemala dans une ambiance exceptionnelle en dépit des longs trajets en bus.

Mexico d'abord, ville énorme, tentaculaire, aux embouteillages permanents, où se côtoie une foule bigarrée, affairée à de petits métiers. Mexico, avec son cœur historique le « Zocalo », les jardins flottants de Xochimilco et un fabuleux Musée d'Anthropologie.

De la grandiose Téotihuacan, à l'univers très minéral, à Tikal, au cœur de la jungle, en passant par Monte Alban et Palenque, les civilisations précolombiennes n'auront plus de secrets pour nous. Nous aurons même appris à compter (peut-être...)

A Oaxaca, San Cristobal de las Casas et Antigua, ce sera la période coloniale, des villes avec des rues à angle droit, des façades colorées et des églises richement décorées, où parfois se mêlent les traditions chrétiennes et les rites anciens (San Juan Chamula).

Et bien sûr, la découverte de l'artisanat (tissage, poteries, distilleries, travail des pierres et de l'ambre), et de la nourriture locale (un peu adaptée).

Pour nous détendre, quelques trajets en bateau (passage de la frontière!), sans oublier une soirée folklorique bien appréciée et des promenades sur des marchés très colorés aux produits surprenants.

Merci à tous pour tous ces beaux et bons souvenirs et merci à Salaün Holidays pour ce programme.

*Astrid*



Une magnifique soirée pour notre bal d'automne à Guesdou qui a fait salle comble. Une ambiance formidable avec l'orchestre Dominique Philippeau et sa chanteuse Nathalie, qui ont endiablé toute la salle. La réussite de cette belle journée est également due à notre équipe de bénévoles. Un grand merci à eux pour l'organisation, la décoration et le service... Vraiment une super journée !!!! **Ginette**



**Bal d'automne  
20 novembre 2015**



**La journée au Cabaret Beaulieu show** du 4 décembre 2015 a ravi les 57 participants. Le maître de cérémonie nous a accueillis dans une ambiance musicale conviviale et festive avec un repas gourmand et animé. Le spectacle de 2 heures joue évidemment sur le glamour, l'humour, numéro de magie, comédie.

Vraiment une superbe journée qui s'est terminée avec le magnifique **Jean-Michel Bamas** pour quelques pas de danse !!!  
Merci à **Olivier**, <<notre chauffeur à chapeau >> qui nous a ramenés gentiment chez nous vers 19 h.



**Ginette**

### **LOTO le 16 décembre 2015**

C'est dans une salle très studieuse du centre social des Glonnieres que s'est déroulé notre traditionnel loto de Noël. (120 participants) Difficile parfois de départager les heureux gagnants en cas d'égalité de lignes ou de cartes, mais tout fini par s'arranger pour l'attribution des nombreux lots à gagner pour bien préparer les fêtes de fin d'année.



**Michel D**

### **LA MARCHE NORDIQUE AVEC LSR**

Afin d'élargir l'éventail de ses activités, LSR a décidé de s'ouvrir à la marche nordique.

Sous la houlette d'un moniteur bénévole mais néanmoins diplômé, Henri CHAPPELLIERE, les séances d'initiation à cette discipline ont débuté le mardi 27-10-2015. Depuis, 15 à 20 marcheurs se retrouvent pour 1h30 de marche et d'exercices physiques. Cette activité a pour but, outre la marche, le maintien en forme de ses participants en effectuant sur les conseils du moniteur des exercices adaptés à ce sport en adéquation avec leur condition physique, dans la joie et la bonne humeur. Elle est ouverte à tous les adhérents LSR (attestation médicale exigée à l'inscription). Il vous sera demandé à chaque séance une participation de 2€ afin de couvrir les frais inhérents à cette pratique.

Pour tous renseignements vous adresser à la permanence LSR du lundi de 14h30 à 17h30, 12 rue Béranger 72000 Le Mans. RV Maison Quartier Robert Manceau, 40 rue du Château d'Eau. **Christian**

*Merci à nos annonceurs, réservez leur le meilleur accueil*

**Cave Picard**  
Livraison gratuite

17 rue Carnot - 72220 Écommoy - 02 43 42 10 26

Vins fins    Vins cubis 5 et 10 litres  
Bières pressions    Boissons    Verrerie

**Artistes en herbe**  
**Artistes en herbe**

**AUX SAULNIERES**

**Nouveau spectacle ..**

**Mais « QUOI » ?**

**Le mercredi 10 février 2016  
à 14 h**



13 € adhérents 16 € non adhérents

**Belote le mardi 1 mars**

**2016**

**Centre des Glonnières**

**À 14 h**

**Ouverture des portes 13 h 30**

**Prix : 7 €**

**Ouvert à tous**



**5 mars 2016 16 h au Royal**

**Les chansons françaises**  
**Ensemble Vocal Arpège**

*Ouvert à tous*



**Prix : 10 €**

**Notre grand bal de la Mi Carême**

**Le 18 mars 2016**

**Avec le grand orchestre**

**Dominique Philippeau**

**Salle Barbin à 12 h**

**Ouverture des portes 11 h30**

*Prix : 27€ adhérents*

*30€ non adhérents*



**Théâtre**

*La Bonne Soupe*

**Le 20 mars au Royal**

**À 15h**

**Prix 8 €**

**LA BONNE SOUPE de FELICIEN MARCEAU**

*(pièce en trois actes)*

Marie-Paule, luxueuse et séduisante quadragénaire, raconte sa vie au croupier d'un casino. Et cette vie qu'elle évoque se déroule sur la scène, à mesure. Une foule de personnages cocasses ou pittoresques escorte Marie-Paule pendant les vingt années qu'elle évoque.

**THE DANSANT**



**12 AVRIL 2016**

**13h30**

**Salle Henri Barbin**

**Avec**

**Jean-Michel BAMAS**

**Prix : 8 €**

**PAT ET CARMEL**



*Cuisinier*

de 10 à 2000 couverts

72, rue Jean Bétra - 72230 Mulsanne

tel. 02 43 21 98 29

fax 06 64 24 95 34

[www.patecaramel.com](http://www.patecaramel.com)

*La Cuisine de Pat*

Cuisine collective - Portage à domicile  
Plateaux repas et toutes réceptions

Z.I. de la Prairie - 72130 Le Grand Lucé

tel 02 43 40 44 44 - fax 02 43 40 45 00

tel 06 81 79 22 31

**INFORMATIQUE**

Tarifs Formation (livret et clé USB fournis )

**INITIATION 20H pour 35€**  
**PHOTOS 10H pour 25€**  
**EXCEL 10H pour 25€**  
**VIDEO 10H pour 25€**  
**INTERNET 8H pour 20€**



Pour vous inscrire, remplir une fiche d'inscription dès que possible afin de figurer sur ma liste d'attente car en cas de désistement votre tour peut arriver plus vite que prévu.

**Daniel**

Responsable du secteur informatique



**L'ATELIER COUTURE,**

Cet atelier

mis en place par Thérèse Ocquident et Rose Marie, Directrice de la Maison de Quartier des Bruyères, a trouvé un vrai succès auprès de 10 personnes. Dirigé par Jeanine Froger, tous les jeudis, nous profitons de conseils et astuces pour retouches diverses avec en prime la convivialité de coudre toutes ensemble. « Et non d'en découdre ! » Que du bonheur !!!

**Ginette**



# La carte des activités proposées par Lsr72



## Jeux de cartes et de société

Maison de quartier Robert Manceau rue du château d'eau Le Mans  
1€ 50 la séance. **tous les vendredis après -midi**  
Responsable : Raymonde Leboucher

## Atelier de peinture sur soie 4 € la séance

Salle Jean Moulin. **Tous les mardis de 14h à 17h** (sauf vacances scolaires )  
Pour tous renseignements complémentaires :  
tel : 02 43 27 49 50 ou 07 70 57 71 20  
Responsable : Raymonde LOSTANLEN

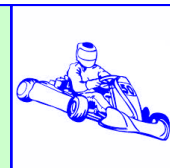


## Danse de bal et atelier 15€ /trimestre

Maison de quartier des bruyères. Initiation le **mardi et vendredi matin**  
Perfectionnement à Robert Manceau  
**1fois par mois de 19h à 21h 3€ la séance**  
Responsables : Thérèse Ocquident et Daniel Couronnel

## Karting

Sur le circuit Alain Prost du Mans , **un mardi par mois en matinée**  
**Tarif spécial LSR 72 : 11€ les 10 mn ou 22€ les 20 mn**  
Responsable : Bernard Tessier



## Scrapbooking 5€ la séance

Maison de quartier Robert Manceau , **un vendredi par mois**  
Responsable : Christiane Bruneau

## Bowling 10€ les 3 parties par rencontre

Bowling club du Mans, Bd Nicolas Cugnot  
**Les jeudis tous les 15 jours, en alternance avec les randos**  
Responsables : Bernard Tessier, Guy Fouché et Jojo



## Gymnastique d'entretien 88 € pour l'année

(avec possibilité de paiement en 3 fois )  
**Lundi de 11 h à 12 h & jeudi de 9h30 à 10h30**  
salle Robert Manceau, rue du château d'eau  
Ouvert aux adhérents : LSR 72 LSR PTT et Maroc/Pavoine  
tel : Annick Jehan 06 11 90 26 84 ou Gilbert Trouillet 06 83 19 64 14

## Couture 10 € par trimestre

**de 14 h à 16h 30, salle des Bruyères tous les jeudis**  
Ouvert aux Adhérents LSR  
Froger Janine 06 86 33 74 21. Responsable : Thérèse Ocquident



## Informatique

Dans nos locaux 12 rue Béranger 72000 Le Mans  
Responsables : Daniel & Nicole Mille

## Marche nordique 2€ la séance

**Tous les mardis 14h00. RV Robert Manceau** pour un départ en covoiturage  
Responsable : Christian Leloup



## Randonnées

**Le jeudi tous les 15 jours**, en alternance avec le bowling  
Responsables : Gilbert Trouillet, Christian Leloup et toute l'équipe

**Permanence le lundi de 14 h 30 à 17 h30**

Pour toutes les activités, voir le planning à l'association



## Les randonnées avec LSR : Que du bonheur !!!

Que ce soit à Mézeray, Vibraye, Nuillé le Jalais, La Chapelle St Fray, St Julien des Eglantiers, Joué l'Abbé, ou Beillé,.. de 50 à 80 marcheurs découvrent deux jeudis par mois, dans la bonne humeur et la convivialité notre belle campagne sarthoise....

Il faut remercier toute l'équipe d'animateurs qui nous concoctent tous ces parcours toujours différents, vont reconnaître chaque rando avec le soin de dénicher une curiosité locale, un restau où un lieu sympa pour pique-niquer.... Gageons que le programme 2016 sera aussi intéressant.

Ce programme sera disponible à l'Association. **RAPPELS : Inscription et certificat médical obligatoires + 5€ pour le courrier et la documentation.**



# Pour 2016 votre association LSR72 vous a proposé

## LA CROATIE

37 personnes vont partir pour un voyage de rêve du 3 au 10 mai 2016



## Le RAJASTHAN (INDE)

Du 3 au 16 novembre  
36 personnes ont été séduites par ce voyage

### SEJOUR RANDO - TOURISME 2016.

Au « Relais Cap France » du TERROU (46120), du 21 au 28 MAI

Prix : 548 €

Photo du village de Terrou

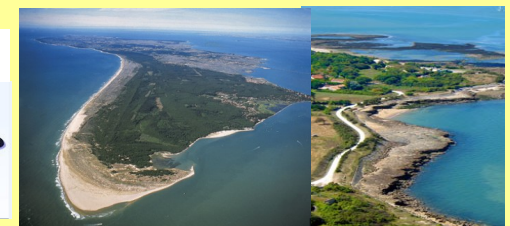


« TERROU, ce petit village au creux de la vallée heureuse, a été restauré pour devenir un village de vacances en plein cœur du Quercy »

Au cours de cette semaine : des randonnées à proximité du village et des sites à découvrir lors de la journée touristique (St Céré, St Cirq Lapopie, Figeac et son musée Champollion .....)  
Renseignements à L.S.R.72.

**Le centre Social des Quartiers Sud, propose un LOTO le 9 janvier, 19h30 dans sa salle bd des Glonnières.**

**Le bénéfice de cette soirée servira à aider le financement d'un projet : découverte de la montagne en hiver pour les familles et les adultes accompagnés par le centre social.**



Thalasso

Bénodet

2 au 9 avril

21 à faire les valises

L'île de Malte : 24 au 31 mai

34 à prendre l'avion

Contact : Boutevin Raymond 06 71 56 62 03

L'île d'Oléron 4 au 11 septembre

38 à partir



### Séjour Seniors en Vacances

4 au 11 juin 2016

#### Village Vacances de

**Ty an Diaoul**

56370 SARZEAU



Idéalement situé au cœur de la Presqu'île de Rhuys, à proximité du Golfe du Morbihan, parfait pour la découverte du patrimoine breton.

Tarif plein : 555€ - Tarif avec aide ANCV: 355€



### Séjours Bourse Solidarité Vacances.

Cette année encore, notre fédération LSR vous propose quelques places en BSV.

Pour la Sarthe c'est **Port Barcarès** 10 à 20 places nous sont attribuées.

Ces séjours sont destinés aux personnes à revenus modestes.

230 € pour une semaine.

Renseignez-vous à la permanence....

## Voyages à la journée en 2016

**Sortie découverte** Vendredi 10 juin 2016 En co-voiturage au village troglodytique de Turquant en Touraine

Prix à l'étude ! Renseignements à la permanence.

**Les BODINS à la ferme :** Cette sortie, initialement prévue est annulée faute de place. En remplacement un spectacle son et lumière à Semblançay est en cours d'étude pour juillet

**Journée surprise** « 2ème quinzaine de septembre » Surprise ! Surprise !..

## Voyages 2017 en préparation



**Moyen courrier:** Croisière sur le Rhin.



**Long courrier:** Madagascar ou combiné Martinique/Guadeloupe

Concernant le long courrier, la destination la plus demandée sera retenue en priorité. Adressez vos souhaits à la permanence avant le 13 février

## LES EXPERTS DE VOS VOYAGES



Location d'autocars Grand Tourisme avec conducteurs pour tous vos déplacements en France ou à l'étranger.



Arçonnay (72) : 02 33 81 70 72

Selectour Afat

Boubet Voyages

Organisateur de voyages en groupes pour un séjour, un circuit, un week-end, une croisière...

Service Groupes - Arçonnay (72) : 02 33 81 70 71

[www.boubet-voyages.fr](http://www.boubet-voyages.fr)

## Présence



Abonnez-vous 5,50€ les 4 n°

Il reste quelques places pour le Vietnam proposé par La Fédération LSR et Touristra. Pour mars, mai et septembre. 2016

Pour tous renseignements :

**Arlette ACOCA à**

**TOURISTRA**

**01 80 98 40 21**

**06 82 80 00 28**

En 2017 la fédération et Touristra propose CUBA. Nous en reparlerons dans une prochaine édition.

VOUS CHERCHEZ?  
UN VEHICULE  
UN SERVICE  
UN PRIX



**AALO** LA LOCATION À PRIX DÉFI!

ALO AUTO LOCA DISCOUNT

**02 43 84 61 61**

212 av. Félix Geneslay 72000 LE MANS  
infosud@aaldlemans.com www.aaldlemans.com