



Le Journal des Loisirs Solidaires

SEPTEMBRE 2023

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

C'est une équipe de bénévoles bien reposée après 2 mois de vacances bien méritées. Bien que certains aient continué à travailler pour vous. Je pense à Josette pour les cartes d'anniversaire, à Ginette qui affine les comptes, à notre rédacteur en chef, Daniel Bruneau, pour que vous puissiez lire votre journal dès la rentrée et tous ceux qui ont œuvré pour la rédaction des articles.

Nous étions **626** adhérents au 3 Juillet, nous espérons que nous attaquerons l'année 2024 avec un minimum de 650 grâce à notre opération portes ouvertes du samedi 14 Octobre et nos présences au Bric à Brac Jaurès du 3 septembre et au vide greniers du Villaret du 1^{er} Octobre. Ces manifestations nous permettent de faire connaître notre belle association.

C'est aussi la reprise des voyages, le Maroc du 20 au 29 Septembre. Pour 2024, en prévision le Canada et une escapade Italienne. Le mercredi 6 décembre Vaux-Le -Vicomte pour les fêtes de Noël.

A ce sujet, permettez moi de vous rappeler que les accompagnateurs des voyages sont des bénévoles désignés par le CA qui, comme vous, paient leur voyage et font de leur mieux pour rendre votre séjour agréable. Merci de les respecter, c'est d'ailleurs le cas de la majorité d'entre vous.



N'ayons pas peur d'être heureux

63 abonnés pour le journal Présence, 5€50 l'année pour 4 numéros, c'est peu, quand on sait que c'est l'organe de presse de la fédération LSR. Les revenus engendrés par cette vente permettent, en plus des aides apportées par la fédération LSR et la CGT de faire partir en BSV certains adhérents. Cette année 105 personnes LSR72 ont pu en bénéficier.

Des exemplaires sont à votre disposition à la permanence si vous voulez en prendre connaissance. Ce journal permet de faire le lien entre toutes les associations LSR.

Vous abonner c'est aussi faire preuve de solidarité.

Nous espérons vous retrouver en pleine forme pour assister au bal d'automne du 23 Novembre à la salle Edith Piaf de Mulsanne.

« La jeunesse est le temps d'étudier la sagesse, la vieillesse est le temps de la pratiquer » Jean-Jacques Rousseau,

**Le Président
Daniel Puisset**



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

Téléphone : 02 43 87 79 51 - Portable : 06 87 14 09 36

LSR72 Pôle associatif - 12 rue Béranger, 72 000 Le Mans

E-mail : lsr-sarthe000@orange.fr

Blog : <http://www.lsr72.com/>

Saisissez votre e-mail pour vous inscrire à "Le blog de lsr72.com" et être alerté par mail lorsque de nouveaux articles sont publiés.

Comité de rédaction : Daniel PUISSET, Josette ABRAHAM, Ginette BARBIER, Raymonde LOSTANLEN, Jocelyne et Didier RONFLÉ, Nicole YVON. **Conception et mise en page** : Daniel BRUNEAU.

Belote 11 avril 2023

Encore un bel après-midi passé avec LSR72. Ils n'étaient pas nombreux, et pourtant, ils se sont bien amusés, mais très concentrés sur le jeu autour des tables dans une bonne ambiance. Des lots pour tout le monde, les plus beaux pour les trois premiers. Merci à tous et à l'année prochaine. Merci aux bénévoles peu nombreux qui ont assuré le bon déroulement tout au long de la journée.

Josette Abraham



Sortie rando Nantes le 12 avril 2023

Nous expérimentons cette forme d'échange depuis plusieurs années et nous sommes toujours enchantés : recevoir ou être accueilli. Cela permet de découvrir d'autres lieux et d'autres associations et de créer de nouveaux contacts.

Je suis toujours enthousiaste de retrouver immédiatement l'ambiance amicale et la générosité. Ce sont les constantes de nos associations LSR.

Quelques bénévoles nous ont donc guidé toute la journée à la découverte de la ville.

L'histoire de la ville est très liée à la présence de la Loire et l'origine de son nom vient du peuple gaulois : les Namnètes.

Dans le quartier du moyen-âge, nous avons pu visiter le château des ducs de Bretagne qui a trois parties différentes. En sortant s'élève la statue de la duchesse Anne de Bretagne, qui fut 2 fois « reine de France » par ses 2 mariages.

De la cathédrale Saint Pierre, en travaux, on ne peut voir pour l'instant que l'extérieur : belle façade gothique flamboyant. Elle a une histoire très mouvementée : déjà 200 ans de construction puis plusieurs destructions pendant les guerres et deux incendies.

Nous avons parcouru les ruelles du moyen-âge et goûté les confiseries locales : « les Rigolettes Nantaises » :

Nantes était autrefois appelée la Venise de l'ouest à

cause des bras de l'Erdre et de la Loire. Place Graslin nous avons pu admirer l'Opéra.

Nous avons ensuite visité le Passage couvert Pommeraye le plus haut d'Europe (10 m) sur 3 niveaux. Sur les bords de Loire : le Mémorial de l'abolition de l'esclavage rappelle l'histoire de Nantes et du commerce des esclaves.

Nous avons parcouru l'île de Nantes dans tous les sens : et admiré « Les machines de l'île », les nombreuses grues, (spécialement la Titan Jaune), la « Maison des hommes et des techniques » qui retrace l'histoire industrielle et notamment la construction navale de Nantes. Puis le bout de l'île avec son hangar à bananes. Notre journée s'est poursuivie par une escapade en bateau pour un moment hors du temps à Trentemoult. LSR 44 nous a offert le pot de l'amitié dans les locaux de la CGT avant de clore la journée au restaurant. Une dernière surprise, en repartant avec le car, nous avons pu avoir un aperçu de la ville et « des anneaux » de Buren éclairés la nuit en rouge, vert et bleu.

Merci aux amis de Nantes, de nous avoir concocté cette journée et à charge de revanche l'année prochaine au Mans, où nous les recevrons avec grand plaisir.

Nicole YVON



Jambon grillé 10 mai

Mercredi 10 mai, entre soleil et averses, **119** personnes étaient présentes pour le jambon grillé.

Cinq barnums ont été installés par les bénévoles ... et démontés très rapidement après le repas, et ce, avant la dernière grosse averse.

Le « Petit Breton » nous avait concocté une belle et copieuse assiette de charcuterie suivie des jambons grillés avec des pommes de terre accompagnées d'une excellente sauce.

Auparavant bien sûr chacun a pu apprécier la sangria préparée dans une bonne ambiance dès samedi 6 mai.

Un petit air d'accordéon avec Daniel Moriceau ainsi que nos artistes LSR ont animé le temps du repas avec chansons et musique.

L'après midi, Daniel et Thérèse ont fait danser ceux qui le souhaitaient... Et ils étaient nombreux, le temps n'ayant pas permis de faire une petite randonnée autour de l'étang.

Quelques joueurs de boules se sont risqués à une ou 2 parties mais ont dû abandonner pour cause de pluie.

Le panier garni, a été gagné par Danielle Calvez : il pesait 10,55 kg et elle l'avait estimé à 10,54 kg! Bravo Danielle

Merci à tous les bénévoles pour le montage et démontage, pour le service et l'animation.

Anne-Marie Collet

Journée grand air 14 juin

103 personnes de **LSR 72** et **LSR PTT** se sont réunies sous un soleil de plomb.

Les tables ont été installées à l'ombre sous les arbres au bord de l'étang, mais quelques personnes ont préféré l'intérieur du bâtiment.

Il faisait très chaud devant la plancha pour cuire les chipolatas, merguez et morceaux de lard !

Le repas servi par les bénévoles a été apprécié par tous : (apéro, crudités, viandes, chips et desserts.)

L'après-midi, avec la chaleur, les boulistes ont envahi le terrain de boules pour le concours traditionnel.

Certains en ont profité pour marcher autour de l'étang, d'autres ont essayé les jeux : chamboule-tout (aux profils particuliers), fléchettes, jeux d'adresse et cartes....

Quelques autres ont préféré papoter à l'ombre.

Une très belle journée...

Merci à tous les bénévoles qui ont préparé cette journée.



Anne-Marie Collet

Repas des cartes 16 juin

Nous étions 34 au resto du Tertre Rouge à partager un joyeux repas. Le repas a été apprécié par l'ensemble des convives.

Nous avons eu une pensée particulière pour Christiane Brouard qui était hélas absente pour raison de santé. Nous remercions Daniel Puisset qui nous a honoré de sa présence.

Après le repas nous sommes partis « taper le carton » à la salle Robert Manceau : on ne perd pas les bonnes habitudes.

Raymonde Leboucher



Journée découverte 22 juin

« *Pluie du matin n'arrête pas le pèlerin* »...Il fallait fortement y croire ce jeudi où les 17 participants à cette sortie sont partis sous une pluie diluvienne. Première étape : **MONTVAL-SUR-LOIR** où nous avons visité l'impressionnant musée des objets ménagers en tôle émaillée, aménagé dans une bâtisse du XVII^{ème} siècle : cafetières, pots, ustensiles de cuisine divers, poêles à bois ..etc..., ce sont là 900 objets de toutes sortes, de toutes les couleurs, richement décorés, provenant principalement des émailleries métallurgiques européennes de l'époque que nous avons pu admirer. Chaque objet a été patiemment recherché, trouvé, chiné par un couple de collectionneurs passionné pendant des dizaines d'années.

Oh ! miracle, la pluie avait cessé lorsque nous sommes partis pique-niquer, juste en face du village de **TRÔO**.

Et nous avons même eu droit au soleil pour descendre ou gravir les nombreuses marches des escaliers de cette cité troglodytique :



le monument Bourdelle, la butte féodale, la collégiale fondée en 1049, le puits qui parle et la grotte pétrifiante n'ont plus aucun secret pour nos visiteurs.

La journée s'est terminée par la visite commentée de **LA COMMANDERIE DES TEMPLIERS D'ARVILLE**, qui nous ont ramenés à l'époque des croisades, ainsi que de leurs impressionnantes bâtisses conservées en parfait état. Et que dire du musée particulièrement riche en explications et mises en scène qui méritait que l'on s'y attarde.

Un grand merci à nos 2 prudents chauffeurs Daniel B. et Joël A. qui se sont dévoués pour nous emmener et dont la conduite toute en souplesse pour l'un comme pour l'autre a été particulièrement appréciée. C'était notre première sortie découverte en mini bus et tous ont plébiscité ce mode de transport très convivial.

Rendez-vous en juin 2024 pour une nouvelle destination.

Raymonde Lostanlen.

Repas de fin de semestre des danseurs

Le samedi 24 juin 2023, Daniel et Thérèse avaient invité les 4 groupes de danseurs à se retrouver à la salle Robert Manceau pour fêter la fin d'année avant les vacances.

Plus de 70 personnes étaient présentes. LSR avait offert l'apéritif et chacun avait apporté des plats bien garnis à partager. Tout le monde a dansé le matin et l'après-midi malgré la forte chaleur.

Merci à Daniel et Thérèse pour cette belle journée et au plaisir de se retrouver à partir du 26 septembre 2023 pour la reprise des cours.

Jean Luc Dabin.



Voyage Hollande 2 au 8 avril 2023

1 er jour : 34 présents pour un départ à 5h30 direction Amsterdam.

2ème jour : visite à la criée aux fleurs d'Aalsmeer, vue fascinante sur cet univers de 100 ha qui emploie plus de 2700 personnes sur place mais un total de 10 000 tout confondu. Petit tour en bateau sur les canaux pour admirer le cœur historique d'Amsterdam, suivi de la visite d'une diamanterie. L'après-midi un petit tour des quartiers typiques.

3ème jour : Utrecht, capitale catholique, le plus ancien évêché des Pays Bas, suivi de La Haye siège du gouvernement et centre diplomatique, siège de la cour internationale de justice. Ensuite parcours du parc de modèles réduits célébrité de la Hollande situé à Madurodam. Le soir dîner et coucher à bord du bateau de croisières le « Modigliani ».

Anne-Marie et Daniel

4ème jour : La redoute Zanoise avec ses maisons datant des 17ème et 18ème siècles. Un artisan sabotier a démontré son savoir-faire. L'après-midi Tolendam vieux port de pêche et visite de la presqu'île de Marken.

5ème jour : matinée de navigation vers Rotterdam. Jardin de Keukenhof : 30 jardiniers, 7 millions de bulbes, 8 jardins, la plus belle exposition d'orchidées, 15000 lys et 300 variétés différentes....

6ème jour : navigation vers Anvers et découverte de la vieille ville.

7ème jour : retour vers Le Mans en passant par Bruges. Une visite pedestre de la grande place et son Beffroi, le Béguinage, la Basilique Saint Sang et bien d'autres sites plus beaux les uns que les autres... sans oublier les chocolateries. 22h30 arrivée au Mans fatigués de cette journée

SEV 2023 (Seniors en Vacances)

47 participants à ce séjour au bord du lac Léman. Visite d'Evian avec sa célèbre source Cachat et de Genève avec son jet d'eau de 140 m. Ballade à Thonon à bord du funiculaire et les Préalpes Vaudoise. Annecy : tour de bateau sur le lac, puis le val d'Abondance avec dégustation de fromage.

Le Pré Curieux (accès uniquement en bateau), la Riviera Vaudoise, la vallée de Montreux. Tous sont revenus enchantés de cette bonne semaine.

Annick Benoit



BSV 2023 (Bourse Solidarité Vacances)

59 personnes ont actuellement bénéficié d'une semaine en séjours aidés pour la somme de 260 euros tout compris avec transport en train. 46 en bénéficieront à partir de septembre. Soit un chiffre record de **105** personnes pour **9** destinations à travers la France.

Jocelyne et Christiane



Calendrier Scrapbooking 2023/2024



#####

13 octobre, 17 novembre, 15 décembre, 12 janvier 2024, 9 février, 15 mars, 12 avril, 17mai, 14 juin..

Danser fait du bien !

La danse de salon est une activité complète.

Tout votre corps en profite : votre cœur, vos os, vos articulations, vos muscles et votre cerveau.

Pendant le cours, vous bougez votre corps mais pas seulement car vous devez aussi mémoriser les enchaînements, coordonner vos mouvements.

Mais avant tout la danse est un plaisir de faire, un plaisir de rencontrer les autres.

Alors n'hésitez plus, venez faire un essai le mardi 26 septembre 2023 à 10 h 30 salle des Bruyères au Mans (date de reprise des cours) et rejoindre les 150 danseurs qui pratiquent déjà cette activité.

Les danseurs sont divisés en trois cours : les débutants le mardi de 10 h 30 à 11 h 45, les intermédiaires le vendredi de 9 h à 10 h 15 et les confirmés de 10 h 30 à 11 h 45.

Les cours ont lieu chaque semaine sauf pendant les vacances scolaires et sont assurés par Daniel et Thérèse.

Pour les nouveaux adhérents de LSR, la cotisation pour l'activité danse du 1^{er} octobre 2023 au 31 décembre 2023 est de 10 euros pour les nouveaux adhérents.

JL Dabin



COUTURE

Effectif 20 personnes, dont 2 animatrices.

Séances : le jeudi matin de 9h30 à 12h aux Bruyères.

Reprise le 14 septembre. **Thérèse**



Repas partagé du groupe marche nordique.

Le jeudi 6 juillet les marcheuses et marcheurs nordiques se sont retrouvés pour un repas partagé.

Après le traditionnel apéro, le menu était comme souvent dans ce cas là, très copieux et varié. Tous se sont régalés de ces préparations.

Cette occasion nous a donné le plaisir de se retrouver dans un autre cadre, et nous avons pu revoir certains qui ont dû faire une « pause » pour raison de santé.

Tout le monde est reparti enchanté de ces moments de convivialité partagée et bien repus.

Les volontaires continueront de se retrouver les mardis matin à 9 h pour une marche commune.

Nicole Yvon



Notre fédération LSR en partenariat avec Touristra, vous propose :

1°- Un circuit balade en Catalogne en TGV ; 8 jours 7 nuits ou 9 jours 8 nuits.

Départ de Paris, plus circuit en autocar et retour Barcelone Paris.

Prix : 1720 € à 1810 €, selon les dates retenues.



2°- Circuit en Irlande Sud et Nord, balade Celtique ; 10 jours 9 nuits : avril, octobre, juin ou septembre.

Prix : 2020 à 2220 € suivant saison.

Paris Dublin, A partir de Dublin...

Balade à travers l'Islande du Sud au Nord

Vous pouvez obtenir le détail complet des circuits auprès de Touristra Vacances

<https://www.touristravacances.com>

tel : : 0 890 56 75 67

TourisTra
VACANCES



Pour être bien dans ses baskets

Toujours un franc succès pour nos trois activités qui tournent autour des baskets.

Bien sûr, je veux parler de la **marche douce**, la **marche nordique** et la **randonnée**.

Il y a donc du choix selon votre envie, votre planning et votre forme physique du moment.

Après un été où les R.D.V marche douce et marche nordique étaient libres, pour se retrouver entre amis pour une activité commune, le rythme habituel va reprendre.

La **marche douce** comme son nom l'indique permet de randonner à un rythme tranquille et sur une distance modérée toujours dans les bois de l'Épau.

Pour la **marche nordique**, c'est un peu plus technique, mais Henri se fera un plaisir de vous apprendre à bien vous servir de vos bâtons. Il y a plusieurs groupes pour une vitesse adaptée à chacun.

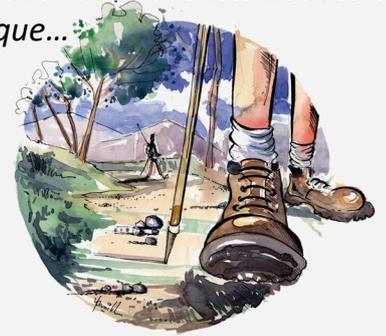
Le **planning des randonnées** vous permettra de connaître le lieu, la distance et l'horaire de départ de chacune. Nous vous incitons vivement au covoiturage.

La randonnée de reprise le 14 septembre se fera à Parcé-sur-Sarthe, dernier pique-nique de l'année.

Pour découvrir une ou plusieurs de ces activités, n'hésitez pas à venir essayer pendant une ou deux séances pour vous faire une idée plus précise des pratiques.

Au plaisir de vous retrouver avec baskets neuves ou ayant une longue pratique...

Nicole Yvon



INFORMATIQUE

L'été est arrivé avec la chaleur, c'est l'heure de la trêve et malgré tout, il faut penser à la préparation de la reprise informatique 2023 – 2024.

1 session Initiation aura lieu du 03 octobre 2023 au 19 décembre 2023 soit 10 séances de 2 heures pour un coût de 36 €.

1 autre : Excel se déroulera du 10 janvier 2024 au 07 février 2024 soit 5 séances de 2 heures pour un coût de 26 €.

Les séances auront lieu 12 rue Béranger de 9 h30 à 11h30. Une information sera faite le 05 septembre 2023 à la même adresse avec les personnes concernées.

Pour plus d'info contacter : 06 83 29 39 61

Merci à tous.

Daniel MILLE



Atelier CARTONNAGE

Reprise de cette activité : mardi 12 Septembre, 14h, salle Jean Moulin.



Solution du nounours joueur avril 2023,

Réponses :
les noms
d'acteurs(trices)
journal d'avril 2023



Bardot – Richard- Deneuve – Auteuil – Signoret
– Adjani –

Belmondo – Marceau – Depardieu – Rochefort.

Relier les films avec les réalisateurs.

1-La belle et la bête	René Clément
2-Jeux Interdits	Marcel Pagnol
3-Le vieux Fusil	Jacque Becker
4-Le Quai des brumes	Robert Enrico
5-Un Homme et une Femme	Jacques Tati
6-Le Mépris	Claude sautet
7-Mon Oncle	Jean-Luc Godard
8-Les Choses de la Vie	Marcel Carnet
9-Casque d'Or	Jean Cocteau
10-La Femme du Boulanger	Claude Lelouch

Programme des manifestations 2023/24

30 août et 2 septembre : Portes ouvertes à Robert Manceau organisées par notre partenaires Maroc Pa-voine.

Dimanche 3 septembre : Vide grenier à Jean Jaurès, présence du stand LSR72.

Dimanche 1er octobre : Vide-greniers du Villaret.

Samedi 14 octobre : Journées portes ouvertes

Dimanche 15 octobre : Fête de la rando et de la forêt de 14 à 18 h Bois de l'Épau. Présence du stand LSR72.

23 novembre : Bal d'automne avec café de Paris. Mulsanne.

15 Décembre 2023 : Loto de Noël salle Edith Piaf.

Assemblée Générale : **vendredi 19 Janvier 2024** Salle Jean Moulin

Artistes en Herbe : **mercredi 7 Février 2024** Salle des Concerts

Théâtre : **Samedi 6 Avril 2024** Salle Jean Moulin

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Loisirs et Solidarité des Retraités de la Sarthe.
Pôle Associatif - 12 rue Béranger - 72000 Le Mans
Tél : 02 43 87 79 51 - mobile : 06 87 14 09 36
Mail : lsr72@orange.fr
Blog : <http://lsr72.over-blog.com/>

Voyages et séjours aidés
Marche douce
Bowling
Journées plein air
Informatique
Ateliers mémoire
Scrapbooking
Jeux de cartes—Jeux de société

Marche nordique
Cartonnage
Peinture sur soie
Randonnées
Danse de bal
Gym douce
Couture
Spectacles et théâtre
Karting

Samedi 14 octobre 2023
De 10 heures à 17h30

**Réservez dès maintenant cette journée...
Parlez-en autour de vous : Famille, voisins, amis...**

LSR 72 est une association gérée et administrée uniquement par ses bénévoles. Il en existe 150 en France rassemblées dans une fédération. LSR ne touche aucune subvention. Elle puise ses valeurs dans le mouvement social...

Grand Bal d'Automne

Le 23 novembre 2023

Salle Édith piaf

Mulsanne

Ouverture des portes à 11h30

Avec

CAFÉ DE PARIS

30 €

Adhérents

35 €

Non-adhérents



ABONNEMENT

Présence

Je m'abonne à
1 an pour 5,50

NOM: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Cheque à l'ordre de **LSR72**

SIGNATURE