



Un ami, c'est celui
qui devine toujours
quand on a besoin de lui.

JULES RENARD (1864-1910)



**A méditer
Apprécier ou critiquer**

Le véritable ami
est celui qui arrive
quand tous les autres
s'en vont.

ALBAN GOODIER (1869-1939)



Il y a des gens qui passent dans
nos vies et s'en vont comme
ils étaient venus... Des gens
qui restent un peu de temps
et laissent leur empreinte dans
nos cœurs, au point que nous
ne sommes plus jamais,
jamais les mêmes.

FLAVIA



Une amie ramasse
soigneusement tous
vos petits malheurs et
les transforme en espoirs.

ODILE DORMEUIL



Gazette hiver 2019

Assemblée générale du CODERS

6 mars 2019



Les clubs de
Loire-Atlantique
et leurs effectifs



NANTES RETRAITE SPORTIVE	164
RETRAITE SPORTIVE LIGERIEENNE	320
ORPAN	294
RETRAITE SPORTIVE HERBLINOISE	215
ASSOCIATION GYMNASTIQUE DANSE ET LOISIRS - S.A.M.O.U.L.	385
ASSOCIATION SPORTIVE DES SENIORS DE LA COTE D'AMOUIN	280
SENIORS SPORTIFS ST MICHEL CHEF CHEF (ex CREA COMPS)	110
SPORT SENIOR SAINTE SAINT GERONNAIS	344
SPORT SENIOR SAINTE LIGERIEEN	130
SPORTS LOISIRS SENIORS LOIREAUXENCE	45
SPORT MOUZILLON SENIORS	22
TOTAL	2300

Le CODERS a 31 ans

L'assemblée du 6 mars 2019 a réuni les 10 clubs de Loire Atlantique ainsi que l'ORPAN

15 membres de la RSL y ont participé

A noter la création de nouveaux clubs dans le département

* Sports loisirs Seniors Loireauxence

* Sport Mouzillon Seniors

Belle variété d'activités pratiquées au sein de comité

Activités dansées	Marche aquatique côtière/ longue côte
Activités gymniques	Marche nordique
Activités ludiques et culturelles	Randonnée pédestre
Arts martiaux	Section multi-activités seniors
Badminton	Swim-golf
Bowling sport de quilles	Tai-chi
Cyclotourisme/ VTC	Tennis
Golf	Tennis de table
Gymnastique aquatique	Tir à l'arc
Jeux collectifs de ballons	Volley-ball
Jeux de boules	Yoga

Sortie marche nordique de fin d'année

17 participants pour parcourir 11 km dans la vallée de la Jaguère à REZE et se retrouver ensuite pour partager un bon moment de convivialité au restaurant de l'école hôtelière des Apprentis d'Auteuil. Nous avons fait une belle marche sans pluie animée par Alain pour se retrouver ensuite autour d'un menu de fête dans une ambiance sympathique avec toujours le même plaisir. Alain

12 octobre 2018



C'est Noël à la gym et à la danse

Il y avait comme un parfum de Noël mercredi 19 décembre au Gymnase de la Noë Lambert bien sûr accompagné de petites sucreries !

19 décembre 2018



Repas vélo Rando

Trop d'incertitudes météo nous promettant une matinée agitée et pluvieuse...nous avons renoncé à notre dernière sortie vélo traditionnelle de fin d'année pour la première fois mais nous n'avons pas renoncé à notre repas aussi traditionnel.

Nous nous sommes retrouvés à 19 convives autour d'une bonne table au Château de la Gournerie pour déguster de bons mets raffinés dans une bonne ambiance festive après avoir fêté les 70 ans d'Alain à son domicile.

19 décembre 2018





Réunion comité directeur

14 janvier 2019

Lundi 14 janvier, le Comité Directeur se réunissait pour sa première séance de travail de l'année. A cette occasion, nous avons convié Joël et Maryvonne, tous deux démissionnaires lors de notre dernière Assemblée Générale après 8 années passées à nos côtés, et beaucoup de travail effectué tant pour l'un auprès de la Fédération, que pour l'autre pour nous trouver des séjours pédestres mémorables.

Notre séance s'est clôturée par une galette des rois arrosée d'un délicieux cidre.



Galette des rois

18 janvier 2019



Cette année, c'est encore dans la joie et la bonne humeur que le Comité Directeur avait convié tous les adhérents de la RSL à notre traditionnelle galette des rois à la Salle Bonnaire.

134 personnes ont répondu présent



Journées culturelles

Sorties culturelles

Thème de cette année

« l'art à Nantes et la genèse du Musée des arts »

Médiateur Florian

Les inscriptions aux journées ont été remplies en moins de 48 heures . Nous avons donc ajouté une demi-journée supplémentaire pour contenter plus de monde .

Le temps malheureusement n'était pas avec nous cette semaine là .

Mais nous nous sommes régalez malgré tout avec Florian, nous promenant dans les rues de Nantes et dans le musée pour nous faire découvrir ce que notre ville possède comme richesse.

- ◆ En ville, 14 œuvres nous ont été proposées
- ◆ Dans le musée, 10 choisies de manière coup de cœur par le médiateur donnant envie à chacun d'y retourner pour en voir plus .

Florian nous a aussi expliqué l'histoire et l'évolution de ce lieu .

Vous trouverez sur le blog les listes des œuvres vues.



4-6 et 7 mars



Et pour le prochain trimestre

Les séjours

- * Séjour pédestre du 20 au 22 mai dans le Saumurois pour 30 personnes
- * Séjour Vélo rando du 3 au 6 juin dans le Finistère pour 17 cyclistes
- * Séjour Vélo cyclotourisme du 3 au 7 juin dans l'Aube pour 8 coureurs

Sortie de fin d'année

Le jeudi 13 juin 2019

Rochefort Océan

Visite de la ville

La corderie

Musée de la médecine

Journée des référents

Le mercredi 3 avril 2019 au Bouffay

Réunion des animateurs et contributeurs



Faut rigoler...
faut rigoler...



Evidemment je vais moins bien danser !

Pourtant je suis très à l'aise !

