

### L'assemblée de la fédération se tiendra à Ramatuelle du 26 au 29 septembre



Une progression du rayonnement de notre fédération avec maintenant 150 associations locales contre 129 avec 17410 adhérents contre 16000 en 2008 et une marge encore importante de progression, au regard de la situation des retraités. Tout cela grâce au bénévolat, au dynamisme et à la diversité des initiatives proposées par Lsr dans les localités qui apportent une part importante dans la reconnaissance de Lsr dans le domaine associatif, comme auprès des organisations de retraités, mais aussi des partenaires et des pouvoirs publics.

Tout n'est pas pour autant parfait, des améliorations peuvent et doivent avoir lieu dans nos orientations et activités pour tenir compte des attentes évolutives des retraités dans leurs différences de situations, d'âge et de besoins en loisirs, voyage et culture.

Mieux définir la solidarité dans chacune de nos initiatives, dans une conception qui rassemble chacune et chacun dans ce qu'il reçoit de l'association et des autres adhérents et ce qu'elle ou il apporte lui-même dans cet échange, pour que solidarité et lien social, s'épaulent et se complètent.

Nos 6 délégués qui représenteront Lsr 72 prendront part aux réflexions et nous rapporteront des idées nouvelles.

Patrick Chamaret  
Vice-président

### La grande journée plein air du 26 mai

#### Le matin -challenge karting

24 pilotes, 12 karts alignés, piste parfaite, journée ensoleillée, ambiance survoltée sur la piste et chez les spectateurs... 1 h de course par équipe de 2 pilotes partis pour 36 tours de piste. 6 karts sont arrivés dans le même tour après 1 h de course avec un écart de 53 secondes... La victoire, sans trucage, est revenue à l'équipe Richard Fabien/ Pierre Lubéry et Richard Fabien a réalisé le meilleur temps au tour en 1'01'353

Suite page suivante...

### ENCORE UNE BONNE JOURNÉE, PASSÉE AVEC

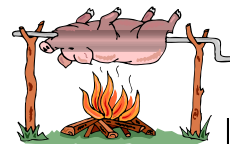
LSR



## La grande journée plein air du 26 mai (suite)

### **L'après-midi -barbecue party plein air.....***par Josette Abraham*

Le temps n'était pas avec nous, mais nous avons prévu les abris pour fêter les pilotes victorieux et les récompenses du karting, puis les saucisses savoureuses étaient grillées par nos cuisiniers, l'animation par nos chanteurs, puis tout le monde était pressé, pour diverses activités, belote, boules, palet, fléchettes, jeux d'adresse...Et une petite marche accompagnée par notre ami Jean. Nous avons terminé cet après midi, avec un petit apéro. Toujours dans la bonne humeur !!!!!



### **Cochons grillés des 28 et 30 juin**

Nos deux journées ont encore fait le plein de participants heureux de se retrouver dans notre gîte habituel, avec un service rôdé et joyeux de nos équipes de bénévoles, et que dire de l'ambiance joyeuse assurée par la compagnie du Métronome. Seuls les 2 cochons ont regretté d'être venus !

## **Les voyages passés**

### **LA HOLLANDE .....** *par Michel Mottais*

51 participants ont opté pour le voyage en Hollande, ses tulipes, ses canaux et ses villes à découvrir, comme Utreich la capitale catholique, la visite guidée de la Haye, le village miniature de Madurodam Volendam. Mais aussi la fabrication des sabots, la dégustation de fromage, la vente aux enchères de fleurs coupées puis aussi Amsterdam, et sa multitude de vélos et ses vitrines tout à la fois aguicheuses et discrètes. Une croisière sur le Monnet jusqu'à Anvers en passant par la mer intérieure, le parc floral, et pour finir Bruges avant de rentrer avec tous ces souvenirs vers Le Mans.



### **ST GILDAS**

Les 41 participants au séjour de St Gildas ont effectué un séjour plein de découvertes de cette région avec une météo estivale et en bateau pour voguer puis randonner à Belle-Ile en Mer .....mais Laurent Voulzy absent, ils n'ont pu aller jusqu'à Marie Galante..... !



*Le village de vacances qui a hébergé le groupe*

### **PORT MANECH**

Une bonne alchimie s'est construite d'entrée entre les 10 participants de Lsr72 et les autres amis de Lsr28 qui ont passé une semaine formidable à Port Manech face à l'Océan au Sud du Finistère, à l'embouchure de l'Aven. Une semaine à goûter les charmes de cette région tant à la fois mystérieuse et fascinante pour faire le plein de bon air et de soleil, rien ne vaut la Bretagne

## Les voyages passés

### ITALIE

41 participants ont apprécié ce voyage cousu mains pour Lsr72. D'ailleurs écoutez certains d'entre eux « l'Italie ça nous botte pour Guy et Christiane..... Merveilleux voyage pour Jeanine .....voyage qui correspond à nos attentes pour Odette et Michel.....circuit à faire pour Annette.....Plein les yeux pour Marie-France.....super voyage pour Monique et René....très beau pays pour Colette....choux...êtes voyages pour Michel et Liliane, magnifique...pour Jacqueline, voyage bien organisé.... pour Josette et Maurice » et on pourrait multiplier encore les témoignages.....et on a beau chercher pas une critique à cette organisation.

### NOS INITIATIVES DE RENTREE

**CODE 2011**  
DE LA  
ROUTE

### Code de la route mercredi 12 octobre

Les règles évoluent sans que l'on s'en rende véritablement compte, et peuvent parfois nous surprendre. Pour éviter ces désagréments et bien évidemment les accidents, Lsr 72 vous propose avec l'aide d'un moniteur une mise à jour gratuite et essaiera de répondre à toutes vos interrogations. Inscrivez-vous rapidement à la permanence !



### Les ateliers mémoire

La perte de mémoire est un sujet d'inquiétude chez les personnes de 60 ans et plus, aussi en partenariat avec nos amis de la Mutuelle Entraïn, nous vous proposons une série d'ateliers. Ces ateliers stimulent et sollicitent notre cerveau grâce à des exercices mnémotechniques pratiqués dans un contexte convivial. Mémo Mut se déroule sur 10 séances de 2h/2h30 chacune suivie d'une séance bilan. Inscrivez-vous rapidement à la permanence pour une mise en route au programme de la rentrée.

### Scrapbooking

Josette, Réjane et Christiane, vous font découvrir le Scrapbooking deux après -midi par mois au siège de l'association ....Moyennant une toute petite participation pour le matériel...rendez-vous les 7 et 14 Octobre pour les premières séances de rentrée...et plus si vous voulez, en vous inscrivant à la permanence.

### BOWLING

On a essayé pendant 2 séances de faire découvrir cette activité nouvelle, et de nombreux adhérents de tous âges l'ont apprécié pour sa convivialité. Pas besoin d'être sportif (ve), ni costaud(e), simplement motivé(e) par la nouveauté. Nous la proposons à notre programme pour la rentrée, sur le principe d'une séance mensuelle, avec le bowling du Mans. Maintenant on attend les volontaires pour s'inscrire.

### LE KARTING

Après le succès du challenge LSR72, nos amis pilotes se remettent en piste pour une nouvelle saison dès septembre sur le circuit Alain Prost. Venez les retrouver et rentrer dans la ronde des bolides en toute sécurité, les équipements, casques, combinaisons et gants sont fournis.



**Mardi 27 septembre / Mardi 18 octobre /  
Mardi 8 Novembre /Mardi 6 décembre**

### JOURNEE BOULES ET PIQUE NIQUE

Journée boules et pique-nique à St Vincent du Lorouer, le 5 septembre, organisé par LSR PTT (gratuit)



## 25<sup>ième</sup> HEURE DU LIVRE

Notre partenaire l'OPARM sera présent à l'édition 2011 de la 25<sup>ième</sup> heure du livre des 8/9 Octobre avec un stand qui développera ses activités, livres et ouvrages en direction des retraités. Vous êtes invités à lui rendre visite où un accueil chaleureux vous attendra.

## Une journée de Solidarité le dimanche 2 octobre

Nos partenaires Loisirs et tourisme et l'ANCAV-TT organisent une journée découverte et visite libre du Zoo de Beauval avec ses 4000 animaux.

Départ du Mans à 8h00 /arrivée sur place 10h00 - Retour au Mans 19h30

Prix 29,50€ tout compris (sauf restauration) -

Inscription à la permanence du lundi

## Plaisir du chant /fêtes des chorales

18 et 19 Octobre 2011

Comme chaque année l'OPARM organise « plaisir du chant /fêtes des chorales » les 18 et 19 Octobre au Palais des Congrès et de la Culture du Mans à 14h00, avec la participation d'une douzaine de chorales et groupes chantants.

L'animation pour ces 2 représentations sera assurée par le Trio LSR72 accompagné de nos amis musiciens.

## LES DEPARTS DE SEPTEMBRE



## Bal de Rentrée à Mulsanne

2 orchestres de renom vous donnent rendez-vous pour notre bal de rentrée, Du vendredi 25 novembre de 14h30 à minuit à Mulsanne.

Pascal Michaud et David Firmin.

Intermède cabaret et restauration comprise.

Adhèrent 32€ /Non adhérent 37€

Réservation à l'association. N'attendez pas trop !

Nos adhérents partiront dès la rentrée avec à **des petits prix en BSV** pour du grand bonheur !

- 19 participants de Lsr72 vers le village Vacances Touristra aux **ISSAMBRES** (Var) du 10 au 17 septembre 2011

- 24 participants vers le Village Vacances du CCAS à **CAP D'AGDE** du 18 au 25 septembre 2011

- **La GRANDE MOTTE**( la Camargue) du 17 au 24 septembre avec **Séniors en Vacances** .

## NEPAL

Ils seront 14 à s'élancer pour le Népal comme de vrais « trekkeurs » dans ce minuscule pays de légende coincé entre deux géants, carrefour mythique sur la route du sel et de la soie, bivouaquer en montagne et randonner du 3 au 17 Novembre.



DESTINATION...  
**QUEST AMÉRICAIN**



Pour **34** amis de Lsr 72 du 10 au 21 Octobre

## Pour la prochaine saison 2011 /2012..... par Réjane Garcin



1<sup>ère</sup> quinzaine de janvier Séjour NEIGE  
2<sup>ème</sup> quinzaine de mars circuit de 12 jours au SRI LANKA  
1<sup>ère</sup> quinzaine d'avril LA HOLLANDE même circuit qu'en 2011  
2<sup>ème</sup> quinzaine de mai circuit à MADERE et séjour rando au MONT DORE  
1<sup>ère</sup> quinzaine de juin l'ITALIE DU NORD même circuit qu'en 2011  
Septembre : séjour dans les Landes-Pays Basque



### Avec LSR PTT :

En juin ou septembre LA BULGARIE

Sous réserve LE SENEGAL

En avril LA THALASSO

En juin ou septembre ROQUEBRUNE

*Compte tenu des départs prévus en début d'année 2012, nous avons besoin de connaître le nombre d'adhérents intéressés par nos propositions de voyages, pour nous permettre de faire un point avec les organismes notamment pour les réservations de places d'avion.*

**PRE-INSCRIPTIONS** jusqu'à la fin septembre 2011

**DATE LIMITE des INSCRIPTIONS** fin novembre 2011

**Pour les séjours SENIORS EN VACANCES** en France les destinations ne seront pas connues avant le mois d'octobre 2011

**Pour les BSV**, si ceux-ci sont reconduits, les destinations ne sont connues que tardivement et sans doute pas avant février ou mars 2012.

**RAPPEL :** les voyages BSV sont réservés aux personnes qui ont peu de moyens afin de leur permettre de passer des séjours au moindre coût en tenant compte des revenus déclarés.

### LES RANDONNEES



Les randonneurs sont là !!!! et las ! ....par Michel David

La Sarthe à pied !... Eh non, ce n'est pas encore pour cette année. Mais les environs du Mans, oui !

En effet, ce sont en moyenne 45 marcheurs qui, d'Epineu le Chevreuil à Jupilles et de St Maixent à Fresnay/Sarthe ont arpenté, au cours de leurs 18 sorties du Jeudi, les chemins balisés sarthois. La bonne humeur était au rendez-vous et certains Jeudis étaient prolongés pour fêter ou les Capricornes, les Béliers, les Taureaux ou les Gémeaux.

**Prochaine balade, le Jeudi 22 Septembre à Pruillé le Chétif** (voir calendrier des randos 2010-2011) et découverte du programme 2011-2012 à la prochaine A.G.

Bonnes vacances estivales à Tous.

### L'INFORMATIQUE

Du nouveau à l'informatique..... par Daniel et Nicole Mille

La section informatique change de lieu pour les cours, quittant Jean Moulin pour aller vers le Centre Social des Glonnières. Le local est mieux adapté et plus convivial avec moins de contraintes sur l'utilisation de logiciels.

Ce changement se fera pour les sessions qui débiteront le 15 Novembre 2011 et se termineront vers le début Juin 2012.

**CALENDRIER** page suivante



## Calendrier sessions informatique

### INITIATION

1<sup>ère</sup> session du 15 Nov au 7 Février 2012 le mardi de 9h à 12 h = 30 heures

2<sup>ème</sup> session du 28 Fév au 5 Juin 2012 le mardi de 9h à 12h = 30 heures

PHOTOS : du 16 Nov au 4 Janvier 2012 le mercredi de 9h à 12h = 15 heures

VIDEO : du 11 Janv au 29 Février 2012 le mercredi de 9h30 à 11h30 = 10 heures

EXCEL : du 7 Mars au 25 Avril 2012 le mercredi de 9h à 12 heures = 15 heures

### Le coût à la charge des stagiaires

INITIATION = 30 heures + livret = 40€

EXCEL = 15heures + livret = 25€

PHOTOS = 15 heures + livret = 25€

VIDEO = 10 heures + livret = 20€

*Une réunion d'information sera faite la 1<sup>ère</sup> quinzaine d'Octobre afin de commenter le programme (des convocations seront envoyées aux personnes concernées).*

## Gym d'entretien Saison 2011-2012. Maison de quartier des bruyères- rue de la foret Le Mans

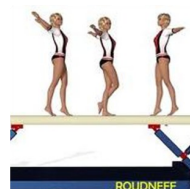
**les lundis matin 11h / 12h, de Mi-septembre à fin Juin.** Sauf vacances scolaires),

**85 €.** (25 personnes maxi), **inscrivez vous vite, à la permanence le lundi A / M** ou par courrier.

invitez vos ami(e)(s) à nous rejoindre dans cette sympathique et conviviale activité tellement efficace pour nos **articulations, mémoire, équilibre**, sous la houlette de **NADIA** (prof *diplômée d'état*)

**Venez-nous rencontrer ... Et... vous viendrez nous rejoindre !**

*Le calendrier sera fourni à votre demande & à l'A.G*



**Reprise** : vous devrez acquitter les **85 €** avec possibilité de faire 2 chèques de 42,50 € le 2<sup>ème</sup> sera encaisser début février et présenter votre **certificat médical**.

**P/ l'activité gym Annick Jehan et Gilbert Trouillet**

Des  
dates  
2011

/  
2012

<u>Assemblée Générale Lsr 72</u> .....	samedi 5 novembre 2011
Loto de Noël.....	mercredi 14 décembre 2011
Artistes en herbe .....	jeudi 2 février 2012
Bal mi-carême à Mulsanne.....	Vendredi 16 mars ou 23 mars 2012
Belote au centre social Glonnières .....	vendredi 10 février 2012
Cabaret aux Saulnières .....	jeudi 26 avril Saulnières 2012
Journée grand air.....	jeudi 24 mai 2012
Cochons grillés.....	mardi 26 juin et jeudi 28 juin 2012
<u>Assemblée générale</u> salle P. Guédou .....	vendredi 26 octobre 2012
Bal de rentrée à Mulsanne .....	vendredi 23 novembre 2012

Le site LSR 72 sur internet.

C'est 3000 visiteurs et 11000 articles lus.....

C'est simple taper: **lsr72.com**

Inscrivez-vous **GRATUITEMENT** à la newsletter

et vous aurez les informations de Lsr72 en temps réel.