



AMITIE MAG



Madame Christiane Colin Présidente du Club Amitié Arradon et son Conseil d'Administration, ont la joie de vous faire part de la naissance de **AMITIE MAG**

c'est dorénavant le journal écrit du Club Amitié Arradon. Il s'est donné pour mission d'accompagner le site internet du Club : <http://club-amitié-arradon.fr> dans une démarche informative encore plus complète et surtout à destination de celles et ceux dont l'outil informatique ne serait pas leur "tasse de thé".

Le bébé grandira, nous l'espérons, avec vous et pour vous. Il se veut à l'écoute de toutes et tous avec des rubriques sur les événements passés, présents et à venir, mais aussi une rubrique poétique ouverte à tous. N'hésitez pas à nous faire part de vos observations et remarques, elles nous seront précieuses pour mieux vous satisfaire.

En attendant, longue vie à **AMITIE MAG**

Amicalement vôtre.

Claude TARDIF

RANDO DECOUVERTE : TOUR DU GOLFE du Morbihan à pied.



Troisième jeudi de septembre 2013 : avec enthousiasme nous nous retrouvons à Arzon devant la borne n° 1 du Tour du Golfe du Morbihan.

C'est décidé : nous allons parcourir une petite vingtaine de kilomètres chaque 3^e jeudi du mois, de borne en borne en suivant le guide "Tour du Golfe" élaboré par le Conseil Général.

Au fil des étapes notre groupe (environ 20 personnes à chaque fois) se soude. Le long des sentiers, réunis dans un même effort nous apprenons à nous connaître, les échanges se personnalisent, la solidarité se crée : l'ambiance est très amicale.

Le rythme de nos pas s'uniformise, une vitesse de croisière s'instaure : 4 – 4,5 km/h en moyenne. Quel bonheur d'admirer ces merveilleux paysages du bord du Golfe, de s'arrêter en silence pour observer au bord de l'eau un canard tadorne, une aigrette...

pour découvrir tous ces détails qui font la richesse de notre patrimoine, visibles seulement lorsqu'on prend le temps de les aborder à pied.

Le pique-nique sorti du sac à l'heure du déjeuner apporte réconfort et redonne du courage pour continuer l'après-midi. Et quand on atteint le but de l'étape, le partage du goûter fait oublier la fatigue et les pieds endoloris : les gâteaux sont délicieux et le cidre bien rafraîchissant .

Huit étapes parcourues de septembre 2013 à juin 2014 nous ont conduits d'Arzon (borne n°1) jusqu'à la Pointe d'Arradon (borne n° 105), sans oublier l'île Aux Moines. Une deuxième année nous permettra de boucler ce "Tour du Golfe" en arrivant à la dernière borne, n° 180, à Locmariaquer.

Marie Lou INIZAN



Sommaire :

- Rando-Tour du golfe
- Gymnastique "Pilates"
- Sortie Nantes
- Poème en liberté
- Ile aux moines
- Au plaisir de lire
- Recette gourmande
- Bon a savoir
- Historique du Club
- Entraînement cérébral
- Projet de sortie
- Pensée
- Invitation

Comité de Rédaction

- Jacqueline DANIEL
- Marie Lou INIZAN
- Yvonne MASSÉ
- Dorothea NURISSO
- Guy PETIT
- Claude TARDIF
- Claudine THORIGNY

Club Amitié Arradon

Mairie

2, place de l'Eglise
56610 Arradon

Tel : 02 97 44 09 06

Septembre 2014

N° 1

GYMNASTIQUE « PILATES »...

Quel bonheur de se retrouver (filles et garçons) 2 fois par semaine (le mardi et vendredi) avec Gwenn, pour une heure de gym "Pilates" ... ! en musique. Il faut se lever tôt, car le cours commence à 8 h 25...ou 26...précises !

Dans la joie et la bonne humeur, Gwenn nous entraîne à nous étirer dans tous les sens.



Les progrès sont évidents ! malgré quelques : "aie", "c'est trop dur", "n'importe quoi", "on a encore bien

fait de venir aujourd'hui" etc. !

Quelquefois, elle doit parler un peu plus fort pour se faire entendre... les pipelettes ont tant de choses nouvelles à se raconter ! mais elle y parvient, grâce à quelques séries supplémentaires concernant "monsieur périnée" (c'est qui celui-là ?)

Et voilà, tout le monde repart retrouver ses nombreuses occupations de retraités, certes, un peu fatigué, mais tellement bien dans son corps et dans sa tête !

Vivement le prochain cours avec Gwenn.

Christine TARDIF

SORTIE DU 22 MAI 2014 À NANTES

Situé en bord de Loire, face au Musée Jules Verne, le Carrousel des Mondes Marins (25 m de haut, 20 m de diamètre) semble sortir du ventre de l'île de Nantes, à l'endroit le plus maritime de la ville. Véritable théâtre à 360°, il vous accueille dans une incroyable sculpture dédiée à la mer.

Dans les fonds marins découvrez le crabe géant, le calamar à rétropropulsion, l'engin d'exploration qui plonge dans la salle des machines et le bathyscaphe qui grimpe le long du mât central... Au total 14 éléments fixés sur un plateau tournant.

Dans les abysses au 2^e niveau, 6 éléments sont suspendus à 5m au-dessus des fonds marins : Le luminaire des grands fonds, la raie Manta, ou le poisson pirate.



A la surface de la mer, au 3^e niveau, un plateau tournant, protégé par un chapiteau, emporte bateaux, attelages marins et autres poissons volants, bateau tempête, coques de noix et méduses dans une ronde de 24 grandes vagues mécaniques.

Ensuite visite des Machines de l'île, c'est un bestiaire de machines vivantes et monumentales qui s'échappe des Nefs des anciens chantiers navals de Nantes.

Ce lieu surprenant est issu de l'imaginaire de Pierre Orefice et François Delarozière qui y a installé son atelier avec la Compagnie La Machine.

Le Grand Éléphant de 12 m de haut, équivalent à une maison de quatre étages, relie le Carrousel aux Nefs, qui abritent la galerie des machines et l'atelier, cœur du dispositif des Machines.



Quand l'animal majestueux part en promenade, c'est une véritable architecture en mouvement qui sort d'une cathédrale d'acier. Comme un navire, il accoste à l'em-

barcadère des Mondes Marins pour déposer ses voyageurs puis largue les amarres pour reprendre sa piste.

Nicole Concordet et Christophe Theilmann sont les architectes de la première tranche des Machines de l'île inaugurées en juillet 2007.

Cette année, la Fourmi géante a rejoint la galerie des Machines.

Claudine THORIGNY

GALETS

Montagne de galets
Que les vagues ont façonnés
Les roulant à leur gré
Au fil des marées

Vos formes arrondies
Que le temps a polies
Au milieu du roulis
Evoquent à l'infini

Les formes généreuses
D'une femme alanguie
Déesse paresseuse
A demi assoupie.

Lorsque l'hiver arrive
Les vagues se déchaînent
Les cailloux se promènent
Le remous les entraîne

Dans une valse vive
Au milieu de l'estran
Eau et vent bousculant
La femme en l'éveillant...

6 juin 2008 DOROTHEA

L'ÎLE AUX MOINES



Le 19 juin 2014, pour la dernière étape du tour du golfe avant l'été, j'ai eu l'immense plaisir d'emmener mes petits camarades randonneurs tout autour de l'île aux Moines -Izenah en breton- cette île est la plus belle de toutes celles du Morbihan dit-on.



Superbe journée, le soleil et la température sont avec nous. Après le co-voiturage jusqu'à Port-blanc, le bateau nous emmène au port

du Lério ou les bateaux de plaisance et de pêche se balancent au pied des villas balnéaires. Nous voilà partis sur le chemin du littoral en direction de la plage du Gored, de Kerbozec, de la pointe de Brannec.

La variété de cette côte est un enchantement, tantôt sauvage, tantôt verdoyante, la bruyère est en fleurs. Déjà une

heure et demie de marche et nous remontons vers le nord de l'île, anse du Guip, pointe du Sperneguy, anse du



Vran et enfin la pointe de Kastell er Guevr où un arrêt casse-croûte est le bienvenu. Les jambes commencent à être lourdes, alors un petit réconfort et 30 minutes de repos, ça ne se refuse pas. Mes amis marcheuses et marcheurs sont en pleine forme pour la deuxième étape du jour.

Pointe de Brouel, Kergantelec, avec un petit arrêt à l'église St Michel dont les vitraux art déco laissent filtrer une



douce lumière orangée. Locmiquel puis Port Miquel et la pointe du Trec'h d'ou nous pouvons apercevoir le clocher et la pointe d'Arradon. Là, caché derrière un

bouquet d'arbres, un étonnant calvaire à paliers du XIX^e siècle domine la pointe rocheuse.

Retour au port pour reprendre le bateau, il est 15 h 30 et nous sommes partis depuis 9 h 30. Selon la brochure de l'office du tourisme, nous aurions parcouru 24 km, selon les podomètres ce serait 19 km ? peu importe, nous avons passé une excellente journée entre amis dans un paysage enchanteur ou la flore a exacerbé nos narines et ébloui nos yeux.

A bientôt à la rentrée pour la suite de notre périple autour du golfe...

Claude TARDIF

AU PLAISIR DE LIRE

La lecture partagée : une rencontre d'environ 2 heures tous les mois entre lectrices (7 ou 8) d'un ouvrage choisi ensemble à la séance précédente. Chacune, en toute liberté, enrichit le groupe de son analyse, son commentaire, ses impressions, ses bonheurs, ses rejets. Le choix des ouvrages est vaste : auteurs contemporains mais aussi classiques à redécouvrir, tels Maupassant, Balzac, ou Wilde, découverte de prix littéraires... etc...



Nous les faisons nôtres et les vivons bien ces citations :

La lecture, une porte ouverte sur un monde enchanté (Mauriac).

La lecture est une amitié disait encore Proust, sans oublier Voltaire *La lecture agrandit l'âme.*

Colette DUMONT et le groupe.

BON A SAVOIR



Êtes-vous certain de connaître votre portable ?

- En tapant ***#06#**, apparaît sur l'écran votre numéro IMEI (15 chiffres).

Prenez note de ce numéro car si on vous vole le portable, en contactant la compagnie, elle pourra le bloquer et personne ne pourra plus s'en servir.

- En cas d'urgence, pour appeler les secours, en France, en Europe et dans certains pays étrangers composez le **112** sur le portable comme sur le fixe. L'utilisation de ce numéro est gratuite.

RECETTE MEXICAINE : LE CEVICHE

Vous aimez les voyages vous aimez la pêche alors vous aimerez cette recette mexicaine.

Pêchez d'abord de belles daurades, levez les filets, les couper en cubes, ajoutez des oignons blancs coupés en lamelles couvrez de jus de citron vert un peu de petit piment vert pas trop fort en tout petits morceaux, puis salez. Mettre au frigo 24 h remuer de temps en temps. Servir bien frais.



Catherine BERGEAUD - PETIT

HISTORIQUE DU CLUB

Le club fut créé en 1977, Madame FORZY en fut la première Présidente, assistée de Madame THEBAUD comme secrétaire et de Monsieur BLANCHOT trésorier.

Avec l'accord de la Mairie, les personnes se réunissaient au bourg dans l'ancienne école publique. Un car assurait le transport des personnes âgées vers le lieu de réunion.

Les dames exécutaient des travaux de couture et de tricot, les hommes jouaient aux boules. Un goûter terminait ces après-midi. Chaque année, "la fête de la châtaigne" animait le bourg avec la vente des travaux réalisés au cours de l'année.



D'année en année de nouvelles activités ont vu le jour :

- des voyages sont organisés (pour beaucoup c'est une première),
- les adhérents préfèrent les jeux aux travaux manuels,
- les premiers cours de gymnastique sont dispensés par les kinés d'Arradon,
- quelques personnes prennent l'initiative d'organiser une randonnée le jeudi matin.
- En 1992, le Scrabble duplicate est instauré le lundi puis le lundi et le jeudi.
- A partir de 1995, les activités jeux et randonnées fonctionnent même l'été, la randonnée du jeudi permettant d'accueillir les vacanciers.
- Les sorties à la journée se multiplient.
- Une fois par an un voyage de deux jours s'instaure en complément des séjours d'une semaine ou deux, en France ou à l'étranger, organisés tous les deux ans.

- Aujourd'hui le Club a porté à son actif, des activités nouvelles qui permettent de stimuler ses facultés intellectuelles comme l'atelier mémoire ou stimul'neurones, la lecture partagée ou de rester en phase avec son époque comme l'informatique et la vidéo.

Après Madame THEBAUD, la présidence du Club fut assurée par Mesdames Marie COLLET, Annie CALLE et maintenant Christiane COLIN.

Le club évolue régulièrement, en 1994 il comptait 60 adhérents, aujourd'hui nous sommes plus de 230.

ENTRAINEMENT CEREBRAL

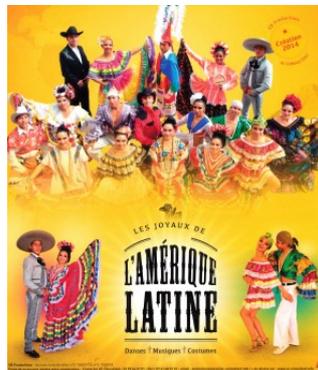
Voici un exercice pratiqué au cours des ateliers "MEMOIRE" : il mettra en conflit vos deux hémisphères cérébraux, le droit qui est le siège préférentiel du traitement de l'image et le gauche qui est mobilisé par les tâches de compréhension et de production du langage.

BLEU	ROUGE	NOIR	ROUGE	VERT
ROUGE	NOIR	ROUGE	BLEU	VERT
VERT	VERT	ROUGE	BLEU	NOIR
NOIR	ROUGE	BLEU	VERT	ROUGE

Dîtes la couleur de chaque mot, (partie droite de votre cerveau), alors que la partie gauche insiste pour lire le mot.

Marie Lou INIZAN

PROJET DE SORTIE



A Grand-Champ "L'AMERIQUE LATINE" (dances, musiques, costumes), jeudi 13 novembre 2014. Coût 38 € (adhérents) ou 41 € (non adhérent) pour 40 inscrits transport inclus.

S'inscrire auprès de :

Jacqueline **DANIEL** (02 97 44 09 06)

Christiane **COLIN** (02 97 44 74 58)



PENSEE...!

La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre...!

A. EINSTEIN

La solitude est un fléau du monde actuel. Notre club "AMITIE" s'emploie à pallier l'absence, le vide. Il permet les rencontres, crée des liens sociaux, anime les journées. Si vous le souhaitez, rejoignez-nous. Si vous avez internet allez sur notre site "Club-amitié-arradon.fr" vous pourrez prendre connaissance de toutes nos activités.

Notre Association fonctionne grâce aux bénévoles qui s'y investissent, pourquoi pas "VOUS", si vous avez un peu de temps à donner, un peu d'attention, de l'amitié à partager venez nous rejoindre.

Christiane COLIN