AMPAR

Association Malouine des Personnes A la Retraite

# Saison 2023 - 2024

# AMPAR

## Association Malouine des Personnes A la Retraite

Vous êtes à la retraite, ou sans activité, vous habitez Saint-Malo ou ses environs.

Vous cherchez à pratiquer une activité sportive, à optimiser vos loisirs ou nouer des relations.

L'AMPAR, l'Association Malouine des Personnes A la Retraite, menée par une équipe dynamique de bénévoles et de salariées, vous offre la possibilité de rompre l'isolement par la convivialité et de lutter contre la sédentarité.

Découvrez ses animations physiques comme la gymnastique ou la randonnée et ses animations de loisirs, comme la danse, la peinture et bien d'autres !

**Pour nous contacter**

Nous vous accueillons à notre bureau :
24 rue Ernest Renan
35400 SAINT-MALO
Le jeudi de 14h00 à 16h30
(hors vacances scolaires)

**Tél** : 02 99 56 23 25
**E-mail** : amparstmalo@orange.fr
**Web** : ampar-stmalo.assoconnect.com

SAINT MALO

infolocale.fr
Actualité AMPAR

# Association Malouine des  Personnes A la Retraite

## LE BUREAU

**Présidente** : Sophie Paillard,
**Vice-Président** : Alain Couplière,
**Trésorière** : Sylvie Vincent,
**Secrétaire** : Élisabeth Guillossou.

**Babeth** **Alain** **Sophie** **Sylvie**

## LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Yves Chaillou,
Noël Comps,
Danielle Couplière,
Célestin Delaporte,
Hélène Desmezières,
Alain Georges,
Francine Huet,
Patrick Jacq
Philippe Mazeau,
Gérard Prodhomme

# LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Sophie Paillard
Présidente

Cette nouvelle saison s'annonce riche et fructueuse, après celle de 2022-2023 qui a vu le nombre de nos adhérents s'intensifier au point que certains ateliers ont été complets très rapidement. Pour remédier à ce souci, nous ouvrons 4 nouveaux créneaux sportifs avec une nouvelle activité de Yoga animée par Rozenn Duhirel, une heure supplémentaire de Stretching et une autre de Gym Équilibre, animées par Hélène Heuzé, et enfin une heure de plus de Gym Douce à une heure précisée à la rentrée.

De nouvelles activités ont été testées avec succès début 2023, vous pouvez les retrouver sur ce livret d'accueil. Il s'agit des Danses en ligne, de la Pétanque et des Palets, et enfin de la Couture. Des propositions variées, qui viennent rejoindre notre palette d'animations déjà en place, pour certaines depuis des années.

Nous ne remercierons jamais assez tous les bénévoles qui s'emploient généreusement à les faire vivre chaque saison, avec beaucoup de talent et d'engagement personnel au service de la communauté. Dans ce registre, un nouveau créneau s'ouvre également pour l'Anglais niveau Débutants Confirmés (c'est à dire débutants avec un minimum de bases) : Dominique Colas et Alain Clorennec remplacent Michèle Klause, qui garde le niveau Anglais Medium.

Notre AG de juin a permis le renouvellement élargi du CA, dont les 14 membres élus sont tous prêts pour vivre une nouvelle page de l'évolution de l'AMPAR. Le Bureau repart avec la même Présidente, ainsi que la même Secrétaire et la même Trésorière. Seul le Vice-Président a changé. Gérard Prodhomme a dû ralentir ses activités, il laisse la place à Alain Couplière, que beaucoup d'entre vous connaissent déjà à travers ses engagements au sein de l'AMPAR depuis des années.

Nous voilà donc sur rails avec une équipe confirmée, pour une saison remplie d'activités, de rendez vous agréables, et de moments heureux à partager et savourer sans modération !

Sophie

## Nos prochains rendez-vous

- **Semaine des inscriptions** : du lundi 4 septembre au vendredi 8 septembre de 9h00 à 11h30 et de 14h00 à 16h00.
- **Village des Associations :** samedi 9 septembre 2022, Stade de Marville.
- **Reprise des animations** : lundi 11 septembre.
- **Pot d'accueil :** vendredi 6 octobre à 15h00, salle de Rocabey.
- **Repas de fin d'année :** samedi 16 décembre à 12h30, salle de Rocabey.

# Lieux des activités

**A** Bureau : 24 rue Ernest Renan
**B** Moka : 8D avenue de Moka
**C** Espace Bougainville : 12 bis rue du Grand Passage
**D** Grand Domaine : 10 rue de l'Achille
**E** Maison de quartier de Château-Malo : 9 rue Paul Cézanne
**F** Maison de quartier de l'Espérance : 4 rue Félicité Renault
**G** Maison de quartier de la Gare : 37 rue d'Alsace
**H** Maison de quartier de la Guymauvière : 12 rue des Bleuets

# Animations physiques

| Horaire | Lieu | Activité |
|---|---|---|
| **Lundi** | | |
| 09:00 – 10:00 | **O** | **Gym Douce** avec Joëlle |
| 10:15 – 11:15 | **G** | **Gym Douce** avec Joëlle |
| 13:15 – 18:30 | **P** | **Randonnées 5 et 10 km** |
| **Mardi** | | |
| 09:00 – 10:00 | **J** | **Gym Douce** avec Joëlle |
| 09:15 – 10:15 | **E** | **Stretching** avec Hélène |
| 09:30 – 10:30 | **F** | **Yoga** avec Rozenn |
| 10:15 – 11:15 | **E** | **Gym Équilibre** avec Hélène |
| 10:30 – 11:30 | **F** | **Gym Douce** avec Joëlle |
| 11:15 – 12:15 | **E** | **Gym Douce** avec Aurélie |
| 14:00 – 15:00 | **K** | **Gym Douce** avec Aurélie |
| 15:00 – 16:00 | **K** | **Stretching** avec Aurélie |
| **Mercredi** | | |
| 09:15 – 10:15 | **N** | **Gym** Douce avec Joëlle |
| 09:45 – 11:45 | **P** | **Marche nordique** avec Jean-Yves |
| 10:30 – 11:30 | **H** | **Gym Douce** avec Joëlle |
| **Jeudi** | | |
| 10:30 – 11:30 | **G** | **Gym Douce** avec Joëlle |
| 11:15 – 12:15 | **E** | **Stretching** avec Aurélie |
| 11:30 – 12:30 | **G** | **QI GONG** avec Joëlle |
| 13:30 – 14:30 | **M** | **Gym Équilibre** avec Aurélie |
| 14:30 – 15:30 | **M** | **Gym Équilibre** avec Aurélie |
| **Vendredi** | | |
| 09:00 – 10:00 | **D** | **Gym Douce** avec Aurélie |
| 10:00 – 11:00 | **D** | **Stretching** avec Aurélie |
| 14:00 – 16:00 | **P** | **Marche nordique** avec Jean-Yves |

## dans Saint-Malo

I Maison de quartier de la Madeleine : 39 Ave des Comptoirs
J Maison de quartier de Rothéneuf : 8 Rue David Macdonald Stewart
K Maison de quartier Th. Briant : 6 All. de la Goélette
L Maison de la Famille : 1 place de Bretagne
M Salle des sports des Cottages : 12 rue des Cottages
N Salle des sports de la Découverte : 11 rue de la Mer du Sud
O Salle Jacques Cartier : 5 Ave de la Borderie
P À proximité de Saint-Malo
Q Près du centre Salvador Allende

## Animations cérébrales et de loisirs

| Horaire | Lieu | Activité |
|---|---|---|
| **Lundi** | | |
| 14h00 – 17h00 | B | **Peinture acrylique** avec Madeleine |
| **Mardi** | | |
| 9h00 – 11h30 | C | **Généalogie** (2ème mardi du mois) avec Marie-Françoise et Agnès |
| 10h00 – 11h00 | A | **Anglais " Débutants - Confirmés"** avec Alain et Dominique |
| 14h00 – 15h15 | A | **Sport Cérébral** avec Colette |
| 14h30 – 17h30 | B | **Peinture toutes techniques** (2éme et 4ème mardi du mois) avec Françoise |
| 15h30 – 16h45 | A | **Sport Cérébral** avec Éliane |
| **Mercredi** | | |
| 14h00 – 16h00 | B | **Scrabble** en duplicate avec Marc |
| 14h00 – 17h00 | A | **Couture & petite Maroquinerie** avec Ineké et Marie-Renée |
| 15h00 – 16h15 | I | **Sport Cérébral** avec Colette |
| **Jeudi** | | |
| 10h00 – 11h00 | B | **Anglais " Moyens "** avec Michèle |
| 10h30 – 11h30 | L | **Anglais " Confirmés "** avec Léonor |
| 14h00 – 17h00 | B | **Peinture acrylique** avec Madeleine |
| 14h00 – 17h00 | Q | **Pétanque et Palets** avec Gérard, Noël et Yves |
| 14h15 – 16h15 | C | **Décoration Florale** (2 séances par trimestre à partir de janvier 2024) avec Hélène |
| **Vendredi** | | |
| 10h00 – 15h00 | I | **Cuisine** (1er vendredi du mois) avec Béatrice et Marie-Thérèse |
| 13h30 – 15h00 | I | **Danses en lignes** (3ème vendredi du mois) avec Claudine, Jacqueline, Laurence et Martine |
| 14h00 – 16h00 | B | **Scrabble** en duplicate avec Marc |
| 14h15 – 16h15 | C | **Décoration Florale** (2 séances par trimestre à partir de janvier 2024) avec Hélène |
| 14h30 – 17h00 | A | **Cartonnage** avec Marie-Renée |
| 15h00 – 17h00 | I | **Danses bretonnes** (1er et 3ème vendredi du mois) avec Yvonnick |

# INSCRIPTIONS

**Les inscriptions se feront au bureau de l'AMPAR**
**du lundi 4 septembre au vendredi 8 septembre 2023 de 9h00 à 11h30 et de 14h00 à 16h00.**

La fiche d'inscriptions 2023 - 2024 est à imprimer par vos soins sur notre site Web :

**ampar-stmalo.assoconnect.com**

Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée.
Nous proposons aux nouveaux adhérentes et adhérents de participer à une séance d'essai pour chaque animation choisie (sportive ou loisirs).

# TARIFS

- Adhésion annuelle de Septembre 2023 à Juin 2024 : 20€
- Animations : 7€
- Gym douce, Gym équilibre, Stretching, Qi Gong, Yoga : 45€

Il est rappelé que l'AMPAR ne rembourse aucune cotisation en cours d'année.
Un paiement échelonné en deux ou trois versements est possible.

Les règlements se feront obligatoirement par chèque à l'ordre de l'AMPAR.
**Ne pas établir vos chèques avant l'inscription.**

# CERTIFICAT MEDICAL

Pour les animations physiques (Gymnastique, Randonnée, QI Gong, Yoga et Marche Nordique), il vous faudra fournir :

- Un certificat médical de moins de 6 mois valable 3 ans, à demander à votre médecin,
- Puis entre deux certificats médicaux, une attestation datée et signée que vous téléchargerez sur notre site Web après avoir rempli le questionnaire de santé.

**Votre dossier ne pourra pas être pris en compte sans l'un de ces documents**

**L'AMPAR reprend ses activités le lundi 11 Septembre 2023**

# LE SITE WEB DE L'AMPAR

Philippe
Webmestre

Un site Web est ouvert pour les adhérentes et adhérents de l'AMPAR. Vous pouvez y consulter les informations de la vie de notre association : son actualité, les randonnées, les photos...

Pour accéder aux informations visibles aux seuls adhérents, il est nécessaire de se connecter avec une adresse e-mail et un mot de passe.

L'adresse e-mail est celle que vous avez fournie lors de votre inscription.

Vous pouvez donc vous connecter avec cette adresse e-mail. La création de votre mot de passe vous est alors demandée.

**Voici le lien pour y accéder : ampar-stmalo.assoconnect.com**

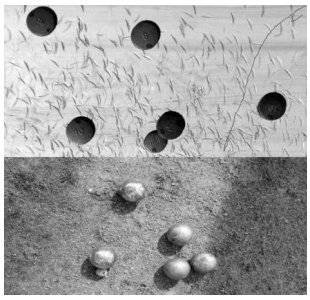
# NOUVELLES ANIMATIONS

## DANSES EN LIGNE

Comme son nom l'indique, il s'agit de danses alignées, sans partenaires, ce ne sont pas des danses de salon, ni des danses country. Avec des chorégraphies simples sur des musiques actuelles, les danseurs évoluent face à un écran où sont indiqués les pas. Il n'y a plus qu'à suivre le rythme.

Outre le plaisir de la musique et des pas coordonnés, c'est un excellent exercice qui fait bouger tout le corps de manière harmonieuse et dynamique.

## PÉTANQUE et PALETS



Deux activités de plein air pratiquées chaque jeudi, encadrées chacune par un animateur expérimenté. Il y a de la place, n'hésitez pas à venir.

Tous les niveaux sont accueillis avec plaisir, depuis l'initiation jusqu'au niveau confirmé, le tout dans une bonne ambiance, il s'agit avant tout de se faire plaisir, sans esprit de compétition. Chaque participant est invité à amener ses boules et ses palets, les animateurs ne peuvent en proposer qu'en dépannage.

Nous sommes en recherche d'un préau couvert pour les jours de mauvais temps. Si la recherche n'aboutit pas, les deux activités seront suspendues pendant les mois d'hiver.

## ATELIER COUTURE

Conçu comme un partage de savoirs et une aide pour la découpe de patrons ou la confection de modèles que l'on peut poursuivre chez soi, il ne s'agit pas d'un apprentissage de la couture. C'est plutôt une entraide, un échange de conseils, une mise en commun d'idées et de ressources. Il est nécessaire de disposer d'une machine à coudre chez soi.

Dans le même atelier on peut réaliser également de la petite maroquinerie (sacs, pochettes, étuis) dans des matériaux souples faciles à découper et à assembler.

# ACTIVITES SPORTIVES DE L' AMPAR

Outre la randonnée et la marche nordique - sans oublier les danses en ligne et les danses bretonnes - l'AMPAR propose toute une série d'activités physiques dont les bienfaits pour la santé ne sont plus à démontrer aux nombreux seniors qui y participent activement.

- **GYM DOUCE** : débuts de chaque séance en douceur avec des échauffements, puis travail des différentes parties du corps avec un peu de cardio, un peu de Pilates, enfin relaxation en fin de parcours. Chaque animatrice tient compte du niveau des personnes. Il n'est pas question de forcer, mais de se faire du bien.

- **STRETCHING** : de longs étirements stimulent les muscles du corps, qui ont tendance à s'ankyloser au fil des années, et diminuent les tensions musculaires. Le corps retrouve de la souplesse articulaire et du bien être, grâce au relâchement général dans un temps de relaxation qui termine les séances d'étirements. *L'AMPAR ouvre une quatrième séance de stretching cette année.*

- **EQUILIBRE** : des exercices particulièrement adaptés aux personnes qui se sentent fragilisées dans leur équilibre. Ils permettent de retrouver de meilleures postures et de la confiance en soi, grâce à différents ateliers : respiration/placement du corps dans l'espace/motricité/renforcement musculaire adapté/étirements. *L'AMPAR propose une troisième heure de gym équilibre cette année.*

- **QI GONG** : destiné à contrôler et réguler le flux d'énergie circulant dans le corps humain, le Qi Gong existe en Chine depuis des millénaires, proposant une pratique de mouvements accomplis lentement, pour atteindre un équilibre global du corps, en renforçant l'harmonie de la pensée, de la posture et de la respiration.

- **YOGA** : nouvelle activité proposée à l'AMPAR, il s'agit de *Hatha Yoga*, le plus répandu en Occident, dont la technique toute en douceur, avec l'accompagnement constant et bienveillant de l'animatrice, permet une régulation de l'ensemble de l'organisme pour un mieux être au quotidien.

***Chaque animatrice est diplômée pour l'activité qu'elle propose. Chaque séance dure une heure.***

# PRECISIONS POUR LE SCRABBLE EN DUPLICATE

<u>Précisions pour le Scrabble en vue de l'an prochain fournies par son animateur Marc VINCENT :</u>

En "duplicate" veut dire que l'on joue les uns avec les autres (tous avec le même tirage de lettres) et non les uns contre les autres.
(Ouverture des portes à 13h30. Début de la partie en "duplicate" à 14h. Fin de la partie vers 16h.)