

Nort sur Erdre, le 17 Septembre 2022

L'heure de la rentrée a sonné, et c'est avec plaisir que nous allons nous retrouver au sein du LAC, dans les différentes activités 2022 - 2023

## INFORMATIONS SUR LES PROCHAINES ACTIVITES

### La reprise des repas mensuels le dernier jeudi du mois :

Jeudi 29 Septembre	Jeudi 27 Octobre	Jeudi 24 Novembre
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bouchée à la reine</li> <li>▪ Filet de merlu et sa garniture</li> <li>▪ Fromage, beurre, salade et pain</li> <li>▪ Riz au lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coquille de crabe</li> <li>▪ Joue de porc et sa garniture</li> <li>▪ Fromage, beurre, salade et pain</li> <li>▪ Mousse au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Couscous</li> <li>▪ Fromage, beurre, salade et pain</li> <li>▪ Tarte aux fruits</li> </ul>

Pour s'inscrire vous pouvez le faire jusqu'au mercredi de la semaine précédente en contactant :  
Micheline MONNIER ☎ 06.98.09.62.84 et déposer votre règlement dans la boîte aux lettres du club.  
Passée cette date, les inscriptions ne sont plus prises en compte

### Le repas de Noël le Jeudi 15 Décembre 2022 Salle Cap Nort : Voir la feuille jointe

☞ Inscriptions le **Lundi 21** et le **Jeudi 24 Novembre** Salle des Associations Rue de la Fraternité.

## ❖❖❖❖❖ ACTIVITES 2022 ❖❖❖❖❖

### Dates de la Danse en ligne Salle des Loisirs de 14h à 17h :

20 Sept.	27 Sept.	4 Oct.	11 Oct.	25 Oct.	15 Nov.	22 Nov.	29 Nov.	6 Déc.	13 Déc.
----------	----------	--------	---------	---------	---------	---------	---------	--------	---------

Dates des randonnées pédestres départ du Champ de Foire le mardi à 14h30 pour Nort sur Erdre et 14h15 pour Casson  
Nort sur Erdre : **27** Septembre, **25** Octobre et **22** Novembre - Casson : **11** Octobre, **8** Novembre et **6** Décembre

### Pétanque tous les vendredis après-midi au Port Mulon :

☞ Tournoi Intercommunalité le mercredi 19 Octobre au Port Mulon. Les inscriptions se feront sur place à 13h30.

### Jeux de société le mardi après-midi salle du Club :

20 Sept.	4 Oct.	18 Oct.	15 Nov.	29 Nov.	13 Déc.
----------	--------	---------	---------	---------	---------

### Nouvelle activité proposée « Si on Chantait »

Celle-ci est ouverte à tous ceux et toutes celles qui souhaitent s'exprimer par le biais du chant. Pas besoin de ressembler à Maria CALLAS ou Luciano PAVAROTTI. Simplement une envie de chanter. Cette activité se déroulera salle du Club Joseph RICHARD, le mardi **25 Octobre**, les mardis **8 et 22 Novembre** et le mardi **20 Décembre** de 14h30 à 15h30. Cette activité sera encadrée par Eugène SANETRA, pour tout renseignement vous pouvez le contacter au 06.07.27.45.54. Nous vous attendons nombreux et nombreuses.

Thé dansant le dimanche 2 Octobre 2022 : Avec l'orchestre Pascal LOUBERSAC à partir de 14h30 salle Cap Nort.

Sortie Journée Bavaroise le Jeudi 3 Novembre 2022 : Rendez-vous place du champ de foire à 9h30.

Thé dansant le dimanche 20 Novembre 2022 : Avec l'orchestre Jérôme ROBERT à partir de 14h30 salle Cap Nort.

Concours de belote le samedi 26 Novembre 2022 : Salle des Loisirs à 14h.

Info : Le verger de sauvegarde « Parc de la Garenne » ouvre ses portes le dimanche 16 Octobre 2022.

## ❖❖❖❖❖ ACTIVITES 2023 ❖❖❖❖❖

Séjour ANCV 2023 dans la Drôme du 28 Avril au 6 Mai : Voir le programme joint

☞ Inscriptions le **Lundi 9 Janvier** Salle des Associations Rue de la Fraternité.

Thé dansant le dimanche 15 Janvier 2023 : Avec l'orchestre LABEL DANSE à partir de 14h30 salle Cap Nort.

Assemblée Générale le vendredi 20 Janvier 2023 : Salle Cap Nort à 14h

# REPAS DE NOËL Jeudi 15 Décembre 2022

Salle Cap Nort à 11h45



## MENU

### Apéritif

#### *Amuse-bouche*

*Froid : Houmous basilic et tomate confite au chorizo*

*Chaud : Accras de Morue*

### Entrée

*Aiguillette de merlu en croûtes d'échalottes et émulsion de Beurre Blanc, verrine de Colin aux Salicornes et Fromage frais, salade verte aux Piquillos.*

### Trou Normand

*Sorbet de poire et Nectar de poire*

### Plat

*Cuisse de pintade semi désossée au Muscadet, avec Ecrasé de Pomme de Terre Lardé au confit d'échalotes et Fricassée de Champignons assorties.*

### Fromage

*Assiette de salade et fromages (Brie de Meaux, Emmenthal, fromage frais aux herbes, beurre, mâche*

### Dessert

*Extremet Poire / Caramel, coulis de Caramel au Beurre salé, Macaron et décoration fruits*

### Vins et Café

## Coût par adhérent 28€

**Inscriptions : Le Lundi 21 et Jeudi 24 Novembre 2022 à 14h**

Salle des Associations Rue de la Fraternité Nort sur Erdre

**Nous vous attribuerons les numéros de vos places aux tables au moment de l'inscription**

Afin, de vous trouver avec les personnes que vous désirez, merci de former vos groupes avant l'inscription.

Règlement obligatoire le jour des inscriptions. Aucun encaissement le jour du repas

**Les chèques seront déposés en banque le 12 Décembre 2022**

## Rendez-vous Samedi à 4h45 place du champ de foire à Nort sur Erdre

### PROGRAMME DU SEJOUR SOUS RÉSERVE

**Jour 1 :** Arrivée au Château de Collonges en fin d'après-midi. Installation et Apéritif de bienvenue. Dîner au château.



**Jour 2 :** Bourg de Péage et Hauterive (80 kms dans la journée)

**Matin :** Départ en direction de Bourg de Péage pour la visite du musée de la Pogne, la brioche régionale.

Déjeuner au château.

**Après-midi :** Départ à Hauterives pour visiter un monument unique au monde, Le Palais Idéal du Facteur Cheval. Ce « palais » fut construit par le Facteur du village, Ferdinand Cheval, durant 33 ans à l'aide de pierres ramassées durant sa tournée.  
Dîner au château et reportage touristique sur la Drôme.



**Jour 3 :** Châteauneuf-sur-Isère et Romans sur Isère (70 kms dans la journée)

**Matin :** Départ pour Châteauneuf-sur-Isère et découverte du Clos Fougères. Cette ferme familiale cultive, pour partie en agriculture biologique, plus de 25 espèces de fruits, de légumes, de plantes aromatiques ainsi que des vignes.

Déjeuner au château.

**Après-midi :** Départ pour Romans sur Isère pour la visite de la Cité de la raviola, spécialité de la région. Avec un temps libre à Romans.

Dîner au château.

**Jour 4 :** Saint Romans sur Isère (130 kms dans la journée)

**Matin :** Visite de la Cité de la chaussure. Capitale historique de ce savoir-faire, Romans a brillé dans le monde entier par ses chaussures. Lors de cette visite, vous découvrirez toutes les étapes de fabrication de la chaussure.

Déjeuner au château

**Après-midi :** Départ pour Saint-Romans pour la visite commentée d'une ferme de production de noix, une exploitation de 11 ha de noyers AOC Noix de Grenoble. Vous découvrirez les secrets d'un métier, les outils utilisés, un séchoir à noix et l'évolution de la récolte de la noix d'hier à aujourd'hui.

Dîner au Château et Soirée mini-golf



**Jour 5 :** Journée au château – Atelier (repos du chauffeur)

**En matinée :** Présentation et dégustation des produits de bouches régionaux. La Drôme des Collines, situées au cœur des Côtes du Rhône septentrionale, offre de nombreuses spécialités du terroir.

**Après-midi :** Après le déjeuner, atelier de pratiques corporelles adaptées. Initiation aux postures issues du Qi Gong afin de renforcer l'équilibre, la détente musculaire, la réduction du stress, le bien être au quotidien et prévenir l'épuisement.

Dîner au château et Soirée grands jeux de bois et jeux de société.

**Jour 6 :** Marché Provençal à Nyons (270 kms dans la journée)

**En matinée :** Départ pour Nyons, flânerie sur le marché typiquement provençal. Olives, huile d'olives, lavanda et nombreux autres produits du terroir provençal.

Déjeuner dans un restaurant de la région

Sur le retour, visite du Domaine Eyguebelle, distillerie artisanale, fabriquant des sirops, apéritifs et liqueur suivant les recettes mises au point par des moines de la Drôme Provençale.

Dîner au château et Soirée cinéma

## Jour 7 : Charrière et Saint Antoine (90 kms dans la journée)

**Matin :** Départ en direction de Châteauneuf de Galaure et arrêt à Charrière pour la visite du Prieuré de Saint Pierre, ancien couvent franciscain de style gothique flamboyant. Constitué d'une église romane bénédictine dépendant de Chuny du 10<sup>ème</sup> ou 12<sup>ème</sup> siècle, puis couvent franciscain édifié dès le XV siècle.

Déjeuner au château

**Après-Midi :** Direction le village de Saint-Antoine l'Abbaye, classé l'un des plus beaux villages de France, ce village au caractère médiéval bien conservé fut le berceau d'un ordre monastique puissant, l'ordre hospitalier des Antonins. L'église abbatiale de Saint-Antoine est l'une des réalisations gothiques les plus remarquables du Dauphiné. Visite guidée de l'église



Dîner au château et après soirée dansante

## Jour 8 : Départ après le petit-déjeuner avec un panier repas

**40 places sont réservées pour le séjour à Saint-Donat sur l'Herbasse**

**Inscriptions le Lundi 9 Janvier 2023 à 14h** Salle des Associations Rue de la Fraternité Nort sur Erdre

**POUR CALCULER LE MONTANT DU SEJOUR IL EST IMPERATIF DE VENIR AVEC**

**Une photocopie de la feuille d'imposition sur le revenu (celle reçue en 2022) de 2021**

**Suite aux nouvelles directives de l'ANCV**

**Les personnes à l'aide ou au tarif négocié devront fournir l'avis d'imposition le jour de l'inscription**

Seront éligibles à l'aide financière de l'ANCV, les retraités dont le revenu imposable, mentionné sur l'avis d'imposition 2022 sur les revenus 2021, est inférieur au montant indiqué dans le tableau ci-dessous en fonction du nombre de parts fiscales.

Nombre de parts fiscales	1	1,5	2	2,5	3
Personnes seule	14 961€	20 002 €	25 044 €	30 085 €	35 127 €
Couple marié ou pacsé	-	-	28 235 €	33 276 €	38 318 €

Les tarifs ANCV sont négociés pour tous :

- ✓ Le séjour tout compris est de 630€ mais les personnes non imposables pourront déduire de ce prix l'aide ANCV de 160€.

Paiement du séjour en 2 fois :

- ✓ 1<sup>er</sup> Versement de **250€** (par personne) à l'inscription.
- ✓ Le solde (sera ajusté au coût réel) du séjour le **Lundi 20 Mars à 14h30** salle du Club  
*Ne pas faire le chèque à l'avance*
- ✓ Pour tout désistement pour convenance personnelle, vous serez redevable des frais de transport ainsi que 30€ pour frais de dossier, qui vous seront retenus sur le montant versé.

Le prix comprend :

- ✓ Le transport en car grand tourisme
- ✓ L'hébergement en chambre double à 2 personnes.
- ✓ Le linge de toilette est fourni
- ✓ Les excursions, les visites prévues au programme (avec accompagnateur) et le repas au restaurant
- ✓ La restauration en pension complète du 1<sup>er</sup> jour (incluant le petit déjeuner et le déjeuner du samedi en cours de route) et la restauration du dernier jour (panier repas pour le midi).
- ✓ L'Assurance assistance, rapatriement et annulation Groupama.

Le prix ne comprend pas :

- ✓ Le supplément en chambre individuelle de 35€ (Nombre de chambre seule limité)

Document à nous fournir à l'inscription et à avoir avec soit lors du séjour :

- ✓ La carte de Générations Mouvement avec le timbre de 2023.
- ✓ La carte d'identité en cours de validité.
- ✓ La carte Vitale et l'attestation de Mutuelle.
- ✓ L'attestation d'assurance responsabilité civile.
- ✓ Pour certaines visites le masque peut être obligatoire.