



Nort sur Erdre le 9 Décembre 2023

REPAS DE NOËL Jeudi 14 Décembre 2023 à Cap Nort

FERMETURE DU CLUB le Jeudi 28 Décembre 2023 et réouverture le jeudi 4 Janvier 2024.

Assemblée Générale Ordinaire le Jeudi 25 Janvier 2024 à Cap Nort

Vous êtes conviés à partir de 13h00 pour le renouvellement des adhésions et à 14h30 début de l'A.G.

RENOUVELLEMENT ET NOUVELLES ADHÉSIONS AU LAC POUR 2024 ET 2025

Cotisations **18€** pour les adhérents prenant la carte à NORT et **10€** pour ceux ayant déjà une carte dans un autre Club.

PREPAREZ VOTRE CHÈQUE A L'ORDRE DE LAC NORT

ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE

- Accueil du Président,
- Présentation du projet intergénérationnel par le Lycée de l'Erdre
- Rapport des activités par les différentes commissions.
- Compte-rendu financier par le Trésorier.
- Présentation du rapport d'orientation par le Président.
- Vote des rapports.

Election au Conseil d'Administration :

- BAUGÉ Michelle (Sortante)
- LANGE Christian (Sortant)
- LEDROIT Monique (Nouvelle candidate Proposée)
- SORIN Sylvie (Nouvelle candidate Proposée)

Questions diverses :

- Intervention d'un Membre de la Fédération.
- Intervention des Personnalités.
- Proclamation des résultats des votes.
- La galette des rois et le verre de l'amitié clôtureront cette assemblée.

Des postes sont à pourvoir au sein du Conseil d'Administration :

- Aide au niveau administratif,
- Organisation dans nos différentes activités,
- Si vous avez des compétences dans un domaine particulier.

Contactez Christian LANGE 5 Résidence des Bégaudières Nort sur Erdre : ☎ 06.82.34.80.99

Adresse mail : christianlange@orange.fr Avant le 30 Décembre 2023

VOYAGE 2024

CARNAVAL DE NICE ET FÊTE DES CITRONS A MENTON DU 1^{ER} AU 6 MARS 2024

↳ Paiement du solde (ce dernier sera ajusté au coût réel) **Lundi 29 Janvier 2024 à 14h** salle du Club.

Ne pas faire le chèque à l'avance

ANCV 2024

SÉJOUR A VIC SUR CÈRE DANS LE CANTAL DU 8 AU 15 JUIN 2024 (programme du séjour distribué dans le bulletin d'information d'octobre 2023)

↳ Inscriptions **Lundi 5 Février 2024** à 14h Salle des Associations

INFORMATIONS DIVERSES 2024

THÉ DANSANT DIMANCHE 14 JANVIER 2024 avec l'orchestre Label Danse -

La salle Cap Nort n'étant pas disponible, le thé dansant aura lieu dans la salle polyvalente des Touches rue Mont Juillet à 14H30 - Entrée 9€ (1 boisson et 1 pâtisserie offertes)

CONCOURS DE BELOTE 24 FÉVRIER 2024 : Salle des Loisirs à 14H00 - Engagement 8€ par joueur

REPAS MENSUELS POUR 2024 (tarif 16€) voir feuille des menus ci-jointe.

REPAS ANNUEL DU LAC JEUDI 25 AVRIL 2024 à Cap Nort.

SORTIES A LA JOURNÉE EN 2024

↪ La Turballe et la Brière le 23 Mai, le programme sera dans le bulletin d'information de Février

↪ Dinan, Cap Fréhel, Fort la Latte deuxième semaine de Septembre, le programme sera dans le bulletin d'information de Juin

RANDONNÉES PÉDESTRES DE 7 A 8 KM le mardi tous les quinze jours en interclub avec le club de CASSON

DATES DES RANDONNÉES 2024		
Pour information l'heure de départ des randonnées a été avancée d'un quart d'heure		
CASSON à 14H00	Départ du champ de foire	NORT SUR ERDRE à 14H15
6 Février		20 Février
5 Mars		19 Mars
2 Avril		16 Avril
30 Avril		14 Mai
28 Mai		11 Juin
25 Juin + Repas de la marche		10 Septembre
24 Septembre		8 Octobre
22 Octobre		5 Novembre
19 Novembre		3 Décembre
17 Décembre + Bûche de Noël		

JEUX DE SOCIÉTÉ organisés par Mme BRÉGEON Tel. 02.40.72.22.31. Le mardi après-midi à 14H Salle du Club.

Année 2024 									
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Mardi 9	Mardi 6	Mardi 12	Mardi 9	Mardi 7	Mardi 4	Mardi 3	Mardi 1	Mardi 12	Mardi 10
Mardi 23	Mardi 13	Mardi 26	Mardi 23	Mardi 21	Mardi 18	Mardi 17	Mardi 15	Mardi 26	
	Mardi 27						Mardi 29		

DANSE EN LIGNE : Le mardi après-midi à 14h Salle des Loisirs ou Salle Sud.

↪ Pour plus de renseignements ou pour vous inscrire contactez Mme Fabienne RABINE ☎ 06.63.08.12.26

Année 2024									
Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Mardi 9	Mardi 6	Mardi 5	Mardi 2	Mardi 14	Mardi 4	<i>Les dates vous seront communiquées ultérieurement</i> 			
Mardi 16	Mardi 13	Mardi 19	Mardi 9	Mardi 21	Mardi 11				
Mardi 30		Mardi 26		Mardi 28	Mardi 18				
					Mardi 25				

REPRISE DE LA GYM DOUCE le Jeudi 11 Janvier 2024 Salle Sud

Deux séances d'une heure les jeudis à 9h15 et à 10h30, sauf vacances scolaires.

Si vous désirez participer des inscriptions sont toujours possibles avant ou après les cours.

Pour plus d'informations contacter : Mme MAINGUY Marie -Thérèse : 02 40 72 10 96

ou Mme GICQUEL Marie- Thérèse : 02 40 29 55 95



PÉTANQUE A PORT MULON tous les vendredis après-midi à 14H.

Si le vendredi après-midi vous voulez passer un bon moment de détente et de convivialité, alors n'hésitez pas !!! Venez nous rejoindre au port Mulon, et quel que soit votre niveau, vous serez le (la) bienvenu(e).



RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE A L'INITIATIVE DES ÉLÈVES DU LYCÉE DE L'ERDRE

Lors de notre Assemblée Générale du 25 Janvier, dans le cadre de leurs études, des étudiantes viendront vous présenter leur projet, qui se déroulera en avril 2024 (la date reste à définir) voir le programme ci-dessous.

Si vous êtes intéressés pour participer à cette activité, contacter les secrétaires du LAC, soit par mail lacnort44@orange.fr ou par téléphone à Jocelyne BONNIN 06.66.25.62.88 ou Michelle BAUGÉ 06.76.44.87.47



Rencontre intergénérationnelle / Escape Game en extérieur

La demi-journée sera consacrée à une rencontre en pleine nature entre les seniors du Club du LAC et les élèves de CP de l'Ecole St Jeanne d'Arc. Le principe sera de partager ensemble des activités extérieures au plan d'eau de Nort sur Erdre sur le thème du développement durable, en partenariat avec "Les Amis de l'Erdre", vous pourrez vous évader, vous amuser et partager avec les enfants un moment convivial ainsi qu'un goûter pour conclure ce moment.

Objectifs :

- **Rencontrer un autre public**
 - **Travailler sa mémoire**
- **Passer un moment agréable en extérieur**
- **Sensibiliser sur le thème du développement durable**

Exemples d'activités dans l'Escape game

- **Jeux de la cuillère**
- **Rébus sur le développement durable**
- **Activité sensorielle**

Menus du club Loisirs Amitié Convivialité

Année 2024

Le tarif des repas mensuels est de 16€

Pour s'inscrire vous pouvez le faire jusqu'au mercredi de la semaine précédente en contactant :

↳ La responsable des repas **Micheline MONNIER** ☎ **06.98.09.62.84**

Passée cette date, les inscriptions ne sont plus prises en compte

Vous pouvez déposer les chèques dans la boîte aux lettres du LAC

Mois	Menus	Mois	Menus
Janvier	Pas de repas mensuel Assemblée Générale du Lac le jeudi 25 janvier	Juillet	Pas de repas mensuel Fermeture du Club
Jeudi 29 Février Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Pot au feu et ses légumes Fromage, beurre, salade et pain Riz au lait et caramel au beurre salé 	Jeudi 29 Août Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Chiffonade de jambon et melon Joue de porc et sa garniture Fromage, beurre, salade et pain Éclair au Café
Jeudi 28 Mars Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Bouchée à la reine Pavé de saumon sauce champagne et sa garniture Fromage, beurre, salade et pain Dacquoise aux fruits rouges 	Jeudi 26 Septembre Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Œufs mimosa, tomate et thon Filet de dorade sauce oseille Fromage, beurre, salade et pain Fondant 3 chocolats
Jeudi 25 Avril <u>Salle Cap Nort</u>	 <p>Repas de printemps menu non défini</p>	Jeudi 31 Octobre Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Jambalaya Fromage, beurre, salade et pain Entremet Poire chocolat
Jeudi 30 Mai Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Cassolette de la mer Paupiettes de veau et sa garniture Fromage, beurre, salade et pain Salade de fruits frais 	Jeudi 28 Novembre Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Galette de Saint Jacques à la bretonne Filet de merlu beurre blanc et sa garniture Fromage, beurre, salade et pain Tiramisu
Jeudi 27 Juin Salle du Club	<ul style="list-style-type: none"> Cocktail ananas printanier Dos de cabillaud et sa garniture Fromage, beurre, salade et pain Ile flottante 	Jeudi 19 Décembre <u>Salle Cap Nort</u>	 <p>Repas de Noël Menu non défini</p>