La lettre d'information mensuelle de Retz 'activités à destination des adhérents et des professionnels du territoire.

Retz'Actu Novembre 2026

## UNE BELLE JOURNÉE PLACÉE SOUS LE SIGNE DU BIEN-ÊTRE À FROSSAY

**Plus de 100 participants réunis autour du bien-être, du partage et de la convivialité !**

Le 14 octobre, Le Groupe de Vie Sociale a organisé une magnifique journée consacrée au bien-être de chacun, à la salle polyvalente de Frossay. Cet événement a rencontré un beau succès, avec la participation de plus de 100 personnes venues profiter des différents ateliers proposés.



Tout au long de la journée, les participants ont pu découvrir et s'initier à de nombreuses activités : **yoga du rire, sophrologie, massage assis, réflexologie, lithothérapie et onglerie.** Autant d'occasions de prendre du temps pour soi, de se détendre, d'échanger et de découvrir de nouvelles pratiques.

Cette journée a également été marquée par la présence de **Vêti'Relais et de l'association Hirondelle**, qui ont proposé des actions autour du recyclage des vêtements, sensibilisant ainsi chacun à l'importance du réemploi et d'une consommation plus responsable.

Le midi, tous les participants se sont retrouvés autour d'un déjeuner partagé, dans une ambiance chaleureuse et amicale. Un beau moment de rencontre qui a renforcé les liens entre les personnes et les associations présentes.

**Cette journée a pleinement rempli son objectif : prendre soin de soi, favoriser les rencontres, encourager le lien social et partager de bons moments ensemble.**

## Karaoké intergénérationnel sous le signe du lien social et de la Bienveillance

Une belle journée de partage, de sourires et de convivialité organisée par Retz'Activités dans le cadre « d'Octobre en Lumière ».



Le jeudi 22 octobre 2026, la salle des Dunes de Saint-Brevin-les-Pins a résonné au son des chansons d'hier et d'aujourd'hui à l'occasion d'un karaoké intergénérationnel.



Près de 80 personnes, de tous âges, ont répondu présent ! Enfants, adultes et seniors se sont retrouvés autour d'une même envie : partager un moment chaleureux, chanter ensemble, rire et créer du lien.

Au-delà des chansons, cette rencontre a surtout été une belle illustration des valeurs que nous souhaitons faire vivre au quotidien : la bienveillance, l'échange, le partage et la solidarité.

Pas besoin d'être un grand chanteur pour participer ! L'essentiel était d'être ensemble, de prendre plaisir à chanter et de repartir avec le sourire. Et de ce côté-là, le rendez-vous a pleinement tenu ses promesses !

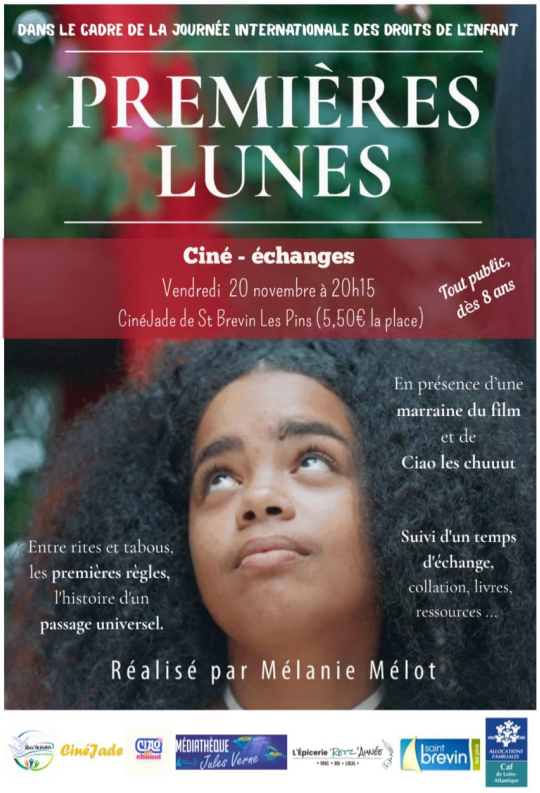
L'association Retz'Activités tient à adresser un immense merci à tous les bénévoles, dont l'engagement et la disponibilité ont contribué à la réussite de cette belle après-midi. Également un grand merci à AG2R pour sa participation financière et la mairie de Saint-Brevin-les-Pins pour le prêt de la salle des Dunes.

**Groupe Com**

## Un beau projet de l'ESPACE FAMILLE !

Les règles restent **un sujet largement entouré de tabous,** notamment chez les jeunes sportives et dans la société en général. Selon plusieurs enquêtes, une majorité de personnes estime encore qu'il est inapproprié d'en parler en public, ce qui entretient honte, silence et désinformation.
A l'initiative de mamans de l'Espace famille qui souhaitent lever le tabou des règles/menstruations, il sera diffuser le film « Premières lunes » de Mélanie Mélot **au ciné jade le vendredi 20 novembre à 20h15**. A l'issu de la séance, une collation conviviale réalisée par l'épicerie Retz'aunée sera proposée ainsi que la mise à disposition de documents sur les menstruations. La médiathèque de St Brevin proposera aussi des livres sur le sujet et **une exposition « sang pour-sang règles » prêtée par le Département 44** sera installée du mardi 17/11 au 28/11 pendant les horaires habituels de la médiathèque.
2 professionnels de « Ciao les chuuut » proposeront **un atelier le mercredi 25 novembre de 15h à 16h, salle du CCAS de St Brevin, pour les 8-12 ans** pour lever les tabous et répondre à leurs questions. Renseignements au 0749398950.

**Peggy**




## Connaissez-vous la Safranière de la Côte de Jade ?

Nous avons pu la visiter le matin du jeudi 29 octobre accueillis par Caroline qui nous a présenté son exploitation. Elle a débuté sa présentation par un diaporama qui raconte la fabrication du safran, et son histoire. Nous avons eu la chance de découvrir un crocus en fleur avec ses pistils qui fleurit seulement 15 jours dans l'année quand Caroline nous a guidé à travers ses champs. La visite s'est poursuivie par une dégustation de produits élaborés dans la ferme (sirop de safran, confiture de coing, et pâtes de fruits). Nous avons apprécié. Nous avons terminé la visite dans sa boutique où des achats sont possibles.
Si intéressés ; vous pouvez rencontrer Caroline au marché de Saint-Père-en-Retz le jeudi de 17h à 19h.
Site internet : www.safran-cote-de-jade.fr



**Morgane - JP**

**En novembre, nous souhaitons un joyeux anniversaire à :**

**Novembre :** Carine C (1), Marie-Thérèse D (2), Gaëtan B (8), Patricia T (9), Bernard D (12), Véronique L (14), Brigitte H (18), Soizick C (18), Julien D (22), Nicole C (22), Jean-Paul M (28), Josette P (29), Jean-Luc V (30).

## Agenda pour le mois de novembre 2026 :




- Jeudi 19 novembre 2026 : Loto au moulin à café.
- Vendredi 20 novembre 2026 : Projection au ciné Jade de St Brévin-Les- Pins « Premières lunes » à 20h15 (5,50 €).
- Du lundi 23 au vendredi 27 novembre 2026 : Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD). https://www.billetweb.fr/pro/serd
- 24/11 Sortie mensuelle : Repas à la Cocotte Solidaire sur l'île de Versailles, et visite des Bâtisseurs de navires à Nantes—9h /17h.

**Le Retz'actu est écrit et mis en page par l'équipe Com ' qui se réunit tous les jeudis après midi à Retz'activités**