



Retz'Actu *octobre 2026*



Un anniversaire inoubliable au jardin partagé lors du pique nique annuel!

Un immense MERCI à tous les adhérents de Retz'Activités ainsi qu'aux membres du bureau pour avoir célébré mes 50 ans lors de ce magnifique pique-nique au jardin !

Sous un beau soleil, nous avons partagé une journée pleine de convivialité et de bonne humeur. Merci à tous ceux qui ont contribué à l'organisation de ce beau moment, et tout particulièrement aux jardiniers qui se sont chargés des grillades malgré une chaleur étouffante. Un grand bravo à Robert et Yannick (photos ci-dessous), qui ont animé ce repas avec leur talent de chanteurs et de musiciens, sans oublier Sabrina et sa magnifique voix ! Merci également à Bernard, notre président, pour son touchant discours, ainsi qu'à tous pour vos gentilles attentions, vos messages et vos cadeaux, notamment les soins de thalasso qui me permettront de prolonger ce beau moment.



Je garderai un merveilleux souvenir de cette journée. Encore mille mercis à tous !

**Mellyssa, coordinatrice de
l'association**



Un moment de réflexion : les vacances d'été d'Envel

Cet été, je suis parti 6 jours en vacances à La Roche du Theil à côté de Redon pour un temps de réflexion personnel. Durant ce moment de réflexion, j'ai pu réussir à occuper mes temps libres : sieste, lectures, promenades, écoute de musiques, repas partagés avec les autres personnes.

Avant de quitter la communauté (fin des vacances), j'ai ressenti beaucoup de tristesse, car durant ces 6 jours de vacances, je me suis senti très bien dans mon corps, j'étais très serein et je n'avais pas du tout mal à l'estomac (presque pas d'anxiété). Bref, ce moment de réflexion était très intéressant et très reposant. J'ai envie de retourner à La Roche du Theil dans un futur à moyen terme.

Envel B



C'est pas octobre rose ni bleu mais octobre orange !

Au mois d'octobre les feuilles tombent mais tout cela change car désormais la nature prend des couleurs automnales dès août. Alors je vais écrire un texte de comment dire...nostalgie des saisons ! L'automne, c'est le mois des odeurs de feuilles mortes et du changement d'heure. Après l'été, les arbres se parent de couleurs dorées et rougeoyantes sauf que cette année, les incendies et la canicule ont déjà fait leur office. Du rouge et du orange, le feu a malheureusement défini ces couleurs en avance et ensuite tout est devenu grisâtre, avec les cendres. Les saisons ne sont plus autant marquées. Il y a une saison sèche et une saison humide ce qui pose forcément des problèmes. Pas assez d'eau en été et trop en hiver. Les cultures ont souffert. La planète va mal. Où est le temps où les 4 saisons de Vivaldi était jouée et était une référence. Bref pas de quoi se réjouir, il faut garder le moral et y croire. On s'adaptera, on modifiera les cultures, on mettra de l'auto bronzant XXXL ou on ira rejoindre la première femme astronaute dans l'espace ...

Bénédicte N

Journée bien-être 2026 : Comment ça va aujourd'hui ?

-Cette année, la journée bien-être aura lieu le mercredi 14 octobre 2026 à la Salle polyvalente à Frossay. Le thème de cette journée est « **pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts** ». - Durant cette journée, il y aura beaucoup d'activités autour du bien-être. En effet, il y aura un espace pour les enfants, des ateliers collectifs et individuels, beaucoup de convivialité, et en plus, c'est gratuit !!! Par contre, il n'y aura pas de restauration sur place, mais les personnes auront la possibilité de pique-niquer sur place.

Une soirée de lancement est organisée le Jeudi 1^{er} octobre à Pontchâteau au Carré d'argent à 20h (Ouverture des portes 19h), avec la compagnie de Théâtre Le Cercle Karré «Baraque » ,tout public , inscription gratuite sur ESAO@ch-epsylan.fr, Covoiturage, voir Mellyssa !



En Octobre, nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

Géraldine L (3), Patrick C (12), Colette V (13), Régine R (15), Margot P (16), Germaine B (17), Evelyne C (19), Agnès B (19), Angèle M (22), Viviane A (23), Marie-Catherine C (23), Daniel V (27), Josette N (29), Marie-Christine B (30), Michèle D (31).

Agenda pour le mois d'octobre 2026 :

- ♦ Jeudi 8 octobre de 14h30 à 16h30: Questions pour 5 champions au Moulin à Café
- ♦ Mercredi 14 octobre : journée Bien-Etre à la salle polyvalente de Frossay
- ♦ Jeudi 22 octobre à 14h : Karaoké intergénérationnel à la Salle des Dunes de St Brevin les Pins
- ♦ Jeudi 29 octobre : sortie visite de la safranière à St Père en Retz: COMPLET
- ♦ Du vendredi 30/10 au 01/11, bourse aux vêtements de Retz'activités