



# RETZ'ACTIVITÉS

Une association d'insertion sociale  
Un espace de vie sociale

Maison des associations, 31 avenue Jules Verne, 44250 Saint Brevin-Les-Pins





**Retz'activités propose  
des espaces de convivialité  
aux personnes à la  
recherche de lien social,  
d'échange, d'entraide et de  
solidarité**



## Ses objectifs

- Lutter contre l'isolement
- Reprendre confiance en soi
- Echanger ses savoir-faire
- Créer du lien social
- Favoriser la participation et l'inclusion de tous
- Accompagner les personnes les plus en difficultés

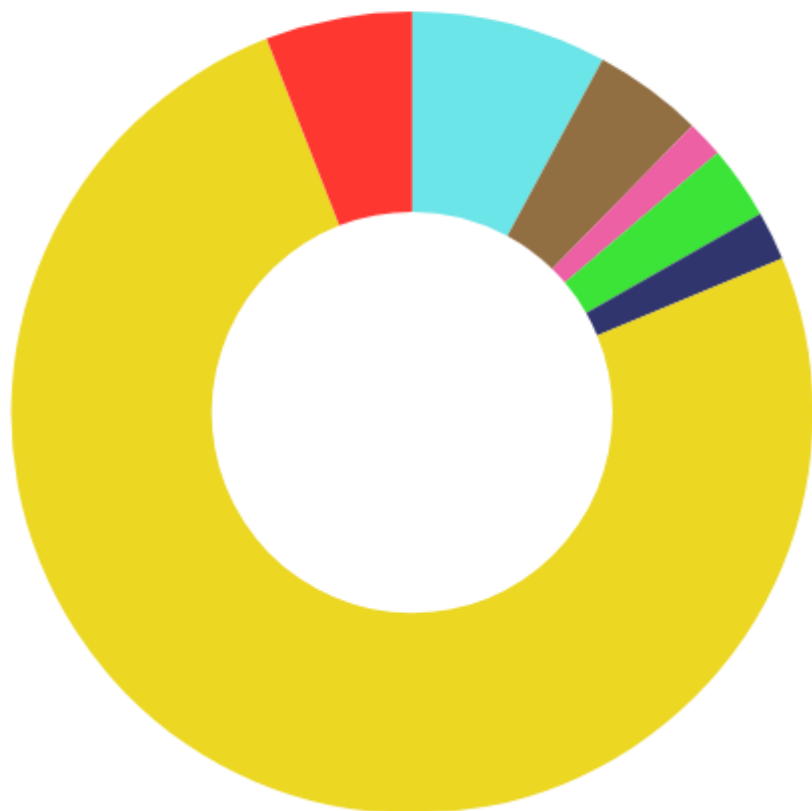


# ADHERENTS 2025

203 - 75 % de femmes - 47 personnes entrées dans l'année (20 sortantes)

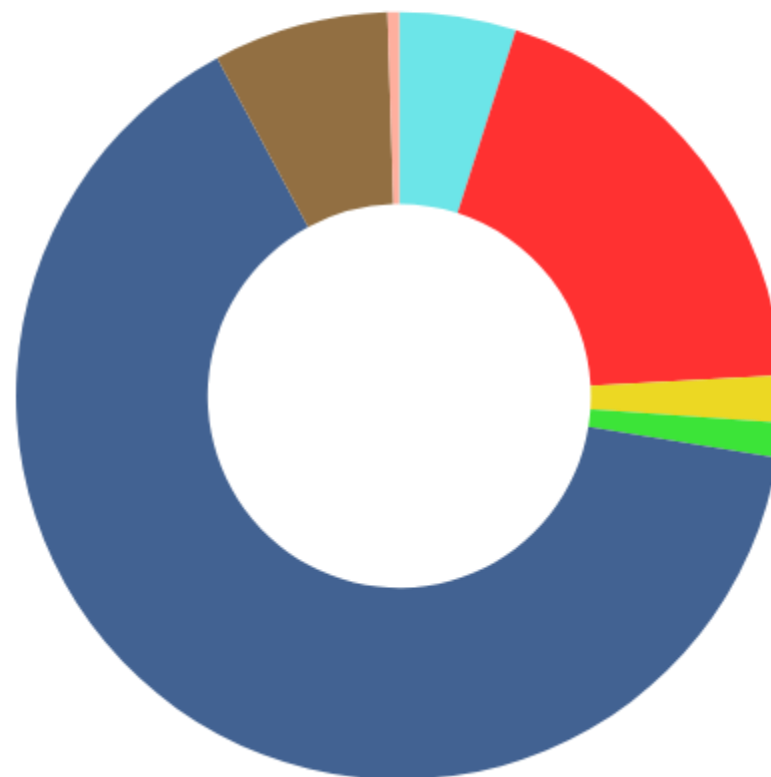
## COMMUNES DE RESIDENCE

- Paimboeuf
- Corsept
- Saint Viaud
- Frossay
- Saint Père-en-Retz
- Saint Brevin
- Autres communes



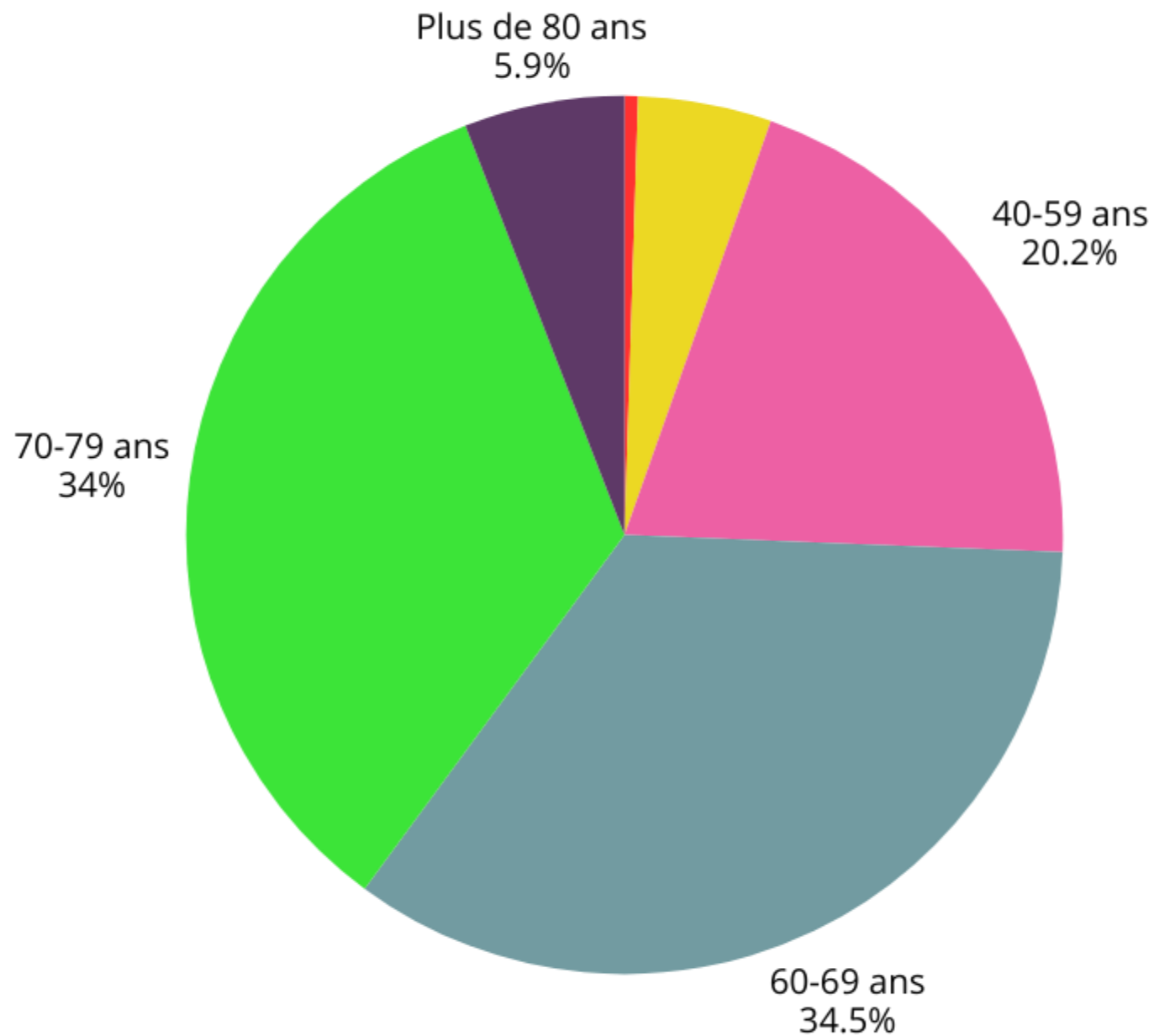
## CATEGORIES SOCIOPROFESSIONNELLES

- RSA
- AAH/Maladie/Invalidité
- France Travail/ASS
- Au foyer/congé parental
- Retraités
- Actifs
- Etudiants





# AGES DES ADHERENTS 2025





# LES ATELIERS :

1. Les ateliers cuisines
2. Le jardin partagé "Graine d'envie"
3. Les sorties culturelles et les spectacles
4. Bien-Etre et vie pratique
5. Communication-Informatique
6. L'atelier Bois
7. Les Loisirs Créatifs
8. L'Espace Famille
9. Le Moulin à Café
10. Les actions partenariales

# Les ateliers cuisine



## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Acquisition et échange des savoir-faire autour de l'activité cuisine.
- Acquisition de notions d'hygiène, d'équilibre alimentaire et de techniques culinaires.
- Cuisiner à petit prix et avec des produits frais (légumes du jardin).
- Créer du lien social (repas inter cuisines).

**A LA MAISON DES ASSOCIATIONS DE ST BREVIN-LES-PINS  
LES MARDIS, MERCREDIS, JEUDIS ET VENDREDIS MATINS**



- Groupe de 7 personnes animé par des référentes bénévoles.
- 4.50€ la part (entrée plat ou plat dessert), tarif spécifique pour les bénéficiaires du RSA et personnes en difficulté financière.
- Gestion du budget, des courses, des recettes.

# Les ateliers cuisine



## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Acquisition et échange des savoir-faire autour de l'activité cuisine.
- Acquisition de notions d'hygiène, d'équilibre alimentaire et de techniques culinaires.
- Cuisiner à petit prix et avec des produits frais (légumes du jardin).
- Créer du lien social.

## A LA MAISON POUR TOUS DE ST PÈRE EN RETZ UN JEUDI MATIN SUR 2 (SAUF PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES)



- Groupe de 7 personnes animé par des référentes bénévoles.
- Gestion du budget, des courses, des recettes.
- 4.50€ la part (entrée plat ou plat dessert), tarif spécifique pour les bénéficiaires du RSA et personnes en difficulté financière.

# Les ateliers cuisine

## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Acquisition et échange des savoir-faire autour de l'activité cuisine, gestion d'un budget.
- Acquisition de notions d'hygiène, d'équilibre alimentaire et de techniques culinaires.
- Cuisiner à petit prix et avec des produits frais (légumes du jardin).
- Créer du lien social.

**A LA SALLE POLYVALENTE DE FROSSAY  
UN JEUDI MATIN SUR 2**



- Groupe de 7 personnes animé par des référentes bénévoles.
- Gestion du budget, des courses, des recettes.
- 4.50€ la part (entrée plat ou plat dessert), tarif spécifique pour les bénéficiaires du RSA et personnes en difficulté financière.



# Les ateliers cuisine



## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Acquisition et échange des savoir-faire autour de l'activité cuisine, gestion d'un budget.
- Acquisition de notions d'hygiène, d'équilibre alimentaire et de techniques culinaires.
- Cuisiner à petit prix et avec des produits frais (légumes du jardin).
- Créer du lien social.

**AU CENTRE SOCIOCULTUREL INTERCOMMUNAL  
MIREILLE MOYON DE PAIMBOEUF  
TOUS LES JEUDIS MATINS**



- Groupe de 7 personnes animé par des référentes bénévoles.
- Gestion du budget, des courses, des recettes.
- 4.50€ la part (entrée plat ou plat dessert), tarif spécifique pour les bénéficiaires du RSA et personnes en difficulté financière.



# Le jardin partagé « Graine d'envie »



## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Trouver à proximité de son domicile un lieu facilitant le lien social autour de l'activité du jardinage.
- Utiliser le jardinage comme moyen d'inclusion sociale.
- Acquérir et échanger ses savoir-faire autour de l'activité jardinage.
- Sensibiliser des personnes à la culture « raisonnée » et à une alimentation saine en lien avec l'atelier cuisine en utilisant les légumes du jardin selon les saisons.
- Pratiquer une activité de plein air.
- Acquérir des légumes à un prix abordable.

- QUAND : Le vendredi et mardi matin pour le collectif
- Où : Terrain municipal de 2800 m<sup>2</sup>- Chemin de Briord à Saint-Brevin-les-Pins
- PARTICIPATION : 5€ en plus de l'adhésion annuelle



# Sorties culturelles et spectacles

## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Favoriser l'accès d'un plus grand nombre à la culture en général.
- Découvrir la région et les activités proposées à proximité.
- Lever les freins à la mobilité.
- Prendre du temps pour soi.
- Créer du lien entre les adhérents des différents ateliers

- Une sortie mensuelle, participation entre 1€ et 9€ selon la visite programmée.
- 2 commissions/an pour établir le programme des sorties (hiver/ été) avec les adhérents.
- Sorties organisées en partenariat avec l'ÉPICERIE SOLIDAIRE BREVINOISE : tarif spécifique pour les usagers de l'épicerie
- Déplacement avec 2 minibus de la ville de St Brevin ou de la CCSE ou en transport en commun
- Convention avec "Spectacle en Retz" pour la saison solidaire (places gratuites dans les salles de spectacles du territoire)
- Organisation du covoiturage

## Les sorties 2025 :

- 16 janvier : Sortie au bowling de St Brevin
- 27 février : Visite guidée du musée l'Imprimerie à Nantes
- 26 mars : Visite des courses hippiques à l'hippodrome de Pornichet
- 10 avril : Balade en barque en Brière et village de Kerinet
- 22 mai : Visite guidée du Musée Dobrée à Nantes, 3 mini bus
- 26 juin : Musée Bernard Boesch et pêche à pied à Pornichet
- 9 juillet : Visite guidée nature du site ornithologique du Massereau
- 19 août : Musée de la Marine de St Brevin « les 50 ans du Pont »
- 25 septembre : Visite de Clisson et du Domaine Garenne Lemot
- 2 octobre : Sortie à La Gacilly, exposition photo « So British »
- 21 novembre : Escal'Atlantic à St Nazaire
- 9 décembre : Visite des illuminations de Noël à Rochefort en Terre et restaurant



# Bien-être et vie pratique



## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- **Détente et bien-être.**
  - **Prendre un temps pour soi, se sentir écouté**
  - **Valoriser les savoir-faire des adhérents dans ce domaine.**
- Ateliers hebdomadaires en individuel sur rendez-vous : REIKI, Massage assis
  - Ateliers collectifs réguliers : NEI GONG, ATELIER BEAUTE, DANSE EN LIGNE
  - Animés par des bénévoles expérimentés de l'association.
  - 2€ de participation/atelier en plus de l'adhésion annuelle (Sauf danse en ligne : 20€ ou 10€/an selon votre tranche d'imposition)



Atelier Beauté 1 mardi matin/2 animé par Nathalie.



3 créneaux de danse en ligne tous les mardis avec Jean-Luc, bénévole.

# Communication informatique



## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Communication sur les différentes activités de l'association auprès des adhérents et des partenaires via flyers, affiches, presse, réseaux sociaux, site internet de l'association.
- Pratique de l'écriture, de la rédaction, du traitement de texte.
- Acquisition de savoir-faire autour de l'outil informatique (lutte contre la fracture numérique).
- Inciter les adhérents à élargir leur horizon, à une ouverture d'esprit, à s'informer et à débattre sur des sujets d'actualités.

Tous les jeudis de 14h à 16h30 dans la salle informatique de la Maison des Associations à ST BREVIN



Scannez-moi

Accès au site internet et inscription à la newsletter



La lettre d'information mensuelle à destination des professionnels et des adhérents

# L'atelier bois



A Paimboeuf, impasse des Caillebottes

## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- **Acquisition de techniques et échange de savoir-faire autour de l'activité bois.**
  - **Valorisation des personnes à travers la création d'objets.**
  - **Création d'objets, réparations, rénovation à moindre coût.**
  - **Travail sur des projets collectifs.**
- Le lundi et le jeudi après-midi de 14h à 16h30. .
  - 5€ de participation en plus de l'adhésion annuelle.



Animé par des bénévoles  
référents qui  
échangent leur savoir-faire

# Les loisirs créatifs

## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- **Créer à moindre coût avec des matériaux de récupération et de façon écocitoyenne.**
- **Favoriser l'échange de techniques entre les participants.**
- **Valoriser les savoir-faire des adhérents à travers leur création.**
- **Participer à des projets collectifs du territoire (Débords de Loire, marché de Noël, carnaval...).**



Lieu :

- Au Centre Socioculturel de Paimboeuf le mardi de 14h à 16h30.
- A la Maison des Associations de St Brevin le lundi de 14h à 16h30.
- **Couture** un mercredi sur 2 à la Maison des associations de St Brevin de 19h30 à 22h30
- **Les rencontres du dimanche** : dessin, peinture, tricot, convivialité à la Maison des associations de St Brevin de 14 h 30 à 17 h.
- Participation de 5€ e n plus de l'adhésion annuelle



**Atelier couture: 1 mercredi sur 2 de 20 h à 22 h**

**Atelier “les rencontres du dimanche autour du dessin”: depuis janvier 2025, 1 dimanche sur 2 de 14 h 30 à 17 h**

Lieu :

A la Maison des Associations de St Brevin

Participation de 5€ en plus de l'adhésion annuelle pour la couture





# L'ESPACE FAMILLE



## OBJECTIFS SPECIFIQUES :

- Partager un temps de qualité avec son enfant dans un lieu sécurisé et adapté aux jeux libres.
- Permettre un temps d'échange entre parents et enfants.
- Valoriser le lien parents/enfants autour d'une activité collective.
- Être accueilli dans un cadre bienveillant, de non jugement et d'écoute active.
- Favoriser les liens intergénérationnels.

L' ESPACE FAMILLE est financé par le Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents de la CAF 44



## L' Espace Famille

*Un lieu convivial ouvert à tous les enfants accompagnés d'un parent ou d'un grand parent*



**vous accueillez tous les  
mercredis de 9h30 à 12h**

*(sauf pendant les vacances scolaires)*



*A la Maison des Associations - 31 au Jules Verne  
44250 Saint-Brevin-les-Pins  
07.49.39.89.50 ou 07.49.49.92.85  
association@retzactivites.net - www.retzactivites.net*





# LE MOULIN à CAFE



**Café inter-associatif et participatif sans alcool**

**Maison des associations - 31, av Jules Verne Saint Brevin-les-Pins  
animé par des bénévoles du groupe entr'aide**

**C'est quoi ? un lieu convivial pour tous pour:**

- Se retrouver dans un autre environnement.
- Se rencontrer et passer un bon moment.
- Ecouter, discuter, échanger.

**Comment ça fonctionne ?**

- Des bénévoles vous accueillent au bar, vous invitent à vous asseoir et selon le nombre de personnes, on discute, on joue...
- Chacun reste libre de participer ou pas.

**Combien ça coûte ?**

Seules les boissons sont payantes : 25 centimes la boisson OU 1,20€ la carte de 5 consommations et 1 gratuite. Au choix : thé, café, tisane, chocolat, Jus de fruits ou eau...

**Tous les jeudis  
Après-midi  
de 14h à 16h30**

## LES FINANCEURS



## LES PARTENAIRES ACTIONS



## MOYENS MATÉRIELS



COLLECTIF DES BREVINOIS ATTENTIFS & SOLIDAIRES



## LES RÉSEAUX DU TERRITOIRE

Les communes de la CCSE



L'Accueil Social Universel



Le groupe Interpro du territoire

Le groupe parentalité

Les matinales CCSE

## LES PARTENAIRES SOCIAUX



L'EDS de St Brevin  
Les CCAS

Le GUIPA CLIC  
Le service jeunesse de la CCSE



L'Unité Emploi



# Les Temps forts

- Participation de bénévoles aux deux Tiers Lieu - Vent d'Ouest et Fleur d'Ajonc - EHPAD Mer et Pins Saint Brevin.
- Création d'une exposition du 6 au 8 mars dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes à la salle des Roches de Saint Brevin - cette année : La maternité selon les cultures.
- Semaine de la Famille
- Participation au Temps fort "Bien-Etre " dans le cadre de la semaine de la santé mental : cette année le 15/10/25 à la salle Joséphine Baker à Pornic.
- Le Repas de Noël Solidaire en lien avec 7 associations de solidarité du territoire.
- ...



COMMENT ÇA VA AUJOURD'HUI ?

LE GROUPE VIE SOCIALE  
Membre de l'Association des Familiales de Loire Atlantique

# Journée BIEN-ÊTRE

MERCREDI 9 OCTOBRE 2024  
10H-12H30  
14H-18H

Yoga du rire & Neigong

Veti Relais

Ateliers individuels & collectifs

Convivialité

Reiki

Coiffure & beauté

Pas de restauration - Possibilité de pique-niquer sur place

Salle de la Bergerie  
La Bergerie  
Saint-Père-en-Retz

Contacts :  
Rachel \* 07.69.42.21.77  
Mellyssa \* 06.62.53.73.94

Dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes, les bénévoles de Retz'activités présentent

# EXPOSITION

## La maternité selon les cultures

Judi 6 et vendredi 7 mars de 14h à 18h  
Samedi 8 et dimanche 9 mars de 10h à 18h

Salle des Roches  
Saint-Brevin-les-Pins

Entrée libre

Loire Atlantique

Association Retz'activités

Incant brevin



## Tiers Lieu - EHPAD Mer et Pins à Saint Brevin

Tiers Lieu « Vent d'Ouest » :  
« Voyage de paroles » tous les 1er mardi après-midi du mois.



Tiers Lieu « Vent d'Ouest » :  
Atelier Loisirs Créatifs tous les 3ème mardi après-midi du mois.



Tiers Lieu « Fleur d'Ajonc » :  
Atelier cuisine tous les derniers vendredis du mois avec partage du repas avec les résidents qui participent à la séance.

