

## C'est dans le quartier :

### Animation Sportive

Le secteur vie sportive sud de la Ville de Nantes, vous propose des **animations sportives** au gymnase de la ripossière, pour tous les jeunes de 7 à 17 ans.

Participation : L'accès aux activités (**éveil sportif, handball, le double dutch, la plongée...**) est gratuit, cependant certaines **animations sportives** ont un nombre de places limité.

Inscription (conseillée) : tous les jours de 17h30 à 18h30 et les mercredis de 14h à 17h, au gymnase de la ripossière.

Equipement : Tout le matériel spécifique est prêté par la Ville de Nantes.

Renseignement :

- Gymnase de la ripossière, rue des gobelets : 02.40.03.45.18 ou 06.07.50.11.16
- Secteur Vie Sportive Sud, palais des sports de Beaulieu : 02.40.41.57.63

### Art Forme

L'association **Art Forme**, vous propose des cours de **Pilates**. Cette méthode a été développée aux Etats-Unis, en 1920 et porte le nom de son inventeur : Joseph PILATES.

Le **Pilates** permet de trouver des solutions pour :

- Corriger et améliorer la posture du bassin et du dos
- Détendre les groupes musculaires raides (nuques, épaules, dos) et tonifier les groupes musculaires relâchés (abdominaux, fessiers)
- Éliminer le stress
- Solliciter ses articulations en douceur et en gagner en fluidité dans le mouvement
- Prévenir et diminuer les douleurs dorsales...

Les cours sont donnés les mardis au 44 Danse Studio (6 rue Gabriel 44200 Nantes) et un cours d'essai (sur réservation), vous est offert.

**Contact** : 06.62.93.21.24 ou art.forme@free.fr

**Site internet** : [www.art.forme.sitew.com](http://www.art.forme.sitew.com)

### « C'est ici que je vis »

A partir du mois de janvier 2012 et à raison d'un atelier de 3 h / mois jusqu'au mois de mai, 10 habitants sont invités à participer à un **atelier d'écriture** animé par l'association ACCES : « **Parole de soi au Clos-Toreau** ».

Cette démarche, nouvelle sur le quartier, doit permettre une expression singulière autour de cet espace public, dont le visage a beaucoup changé.

Cette initiative, soutenue par la Ville de Nantes, concerne des personnes dont le dénominateur commun sera d'habiter le Clos-Toreau.

Guidé par une animatrice, **chaque membre du groupe pourra exprimer le regard qu'il porte sur sa vie passée, présente ou future dans ce quartier.**

Inutile de penser devoir être un grand écrivain pour participer, la création est à la portée de tous.

Les personnes intéressées peuvent d'ors et déjà se faire connaître auprès de l'équipe de quartier Nantes Sud : 2ter route de Clisson - 02.28.00.00.60



© Ville de Nantes

### L'initiative du mois

#### Atelier Bien être

Les **Ateliers Bien être** font suite aux actions menées lors de « Février Santé » au CSC Clos-Toreau.

Au rythme d'une fois par mois, les participants se réunissent pour partager différentes pratiques (relaxation, massages pieds-main-tête ou préparation de produits cosmétiques à base d'ingrédients naturels). On y déguste également des tisanes et on échange sur leurs vertus. L'objectif est de se faire du bien au fil des saisons, tout en pratiquant des gestes dans la douceur et la convivialité.

Lors des prochains ateliers bien être (**les mercredis 30 novembre et 14 décembre de 15h à 17h**), nous fabriquerons une crème lèvres-corps-visage pour l'hiver, hydratante, adoucissante et protectrice. Ce cosmétique est préparé à partir de cire d'abeilles, d'eau de rose et d'huiles végétales, selon une recette traditionnelle millénaire.

Ces ateliers sont animés par Sylvie STANKOVITCH, passionnée par les plantes médicinales, le jardinage et l'écologie. C'est tout naturellement que Sylvie s'est formée à l'école des plantes de Paris.

Inscription indispensable auprès du CSC Clos-Toreau - 2 rue d'Hendaye : 02.40.34.19.27

Aux participants sera demandé : une contribution aux frais d'achat des ingrédients et de se munir d'un contenant en verre ou en porcelaine.

N° 19

#### Sommaire

L'initiative du mois	p 1
L'agenda Novembre / Décembre	p 2
C'est dans le quartier	p 4



© Ville de Nantes

Réalisé et publié par l'équipe de quartier Nantes-Sud (Ville de Nantes) et le Centre socioculturel du Clos Toreau (ACCOORD) - impression service éditions Ville de Nantes - 1500 exemplaires  
Equipe de quartier Nantes Sud: 2 ter route de Clisson - 44200 Nantes - 02 28 00 00 60  
Centre Socio-Culturel ACCOORD Clos Toreau : 2 rue d'Hendaye - 44200 Nantes - 02 40 34 19 27

# Agenda Novembre / Décembre

 Découverte

 Culture

 Convivialité

 Information/Prévention/Education

 Sports

<b>Toute l'année</b>	Les mardis, jeudis et vendredis matin - <b>Accueil Parents / Enfants</b> au restaurant-club Clos-Toreau - Association JEMP 06.28.60.14.30 ou nantesjemp@gmail.com - site internet : www.asso-jemp.fr
<b>Toute l'année</b>	Des professionnels, conseillers conjugaux et familiaux, vous reçoivent sur rendez-vous (seul, en couple ou en famille), lorsque <b>vous rencontrez des difficultés dans votre vie affective et relationnelle.</b> - Association Couple & Famille - 02.40.43.83.04 ou nantes@coupleetfamille.org
<b>Mercredi 2 novembre</b>	De 10h à 16h - <b>Tournois de Rugby inter-centre de loisir</b> , au stade Michel LECOINTRE - Association Clos-Toreau Rugby XIII - Contact : Michaël au 06.62.06.38.34
<b>Jeudi 3 novembre</b>	De 14h30 à 16h - Café à thème « <b>La tyrannie du temps</b> », à l'ORPAN - <a href="#">renseignements et inscriptions</a> auprès de Sandrine HOUSSIN : 02.40.99.26.07
<b>Jeudi 3 novembre</b>	Paniers <b>Fruits et Légumes de saison</b> ( <a href="#">sur réservation</a> ) - Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - 02.40.34.19.27
<b>Samedi 5 novembre</b>	De 9h à 11h30 - Rendez-vous des parents « <b>Parler de la mort avec mon enfant</b> » autour d'un petit déjeuner offert au local associatif 2bis route de Clisson - <a href="#">réservation</a> auprès de l'association JEMP 06.28.60.14.30
<b>Lundi 7 novembre</b>	De 14h à 16h30 - <b>Ateliers expressions plastiques senior</b> , au Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - REVEA - 02.40.35.13.72 - <a href="#">sur inscription</a>
<b>Lundi 7 novembre</b>	De 14h à 17h30 - <b>Belote</b> au restaurant-club du Clos-Toreau - Club Détente Sud Loire : 06.89.04.40.80 - Tarif : 6€
<b>Mardi 8 novembre</b>	De 8h30 à 18h - <b>Formation de guide composteur</b> , au parc de la Crapaudine (rue des gobelets) - Association Compostri - <a href="#">sur inscription</a> : contact@compostri.fr
<b>Mercredi 9 novembre</b>	De 9h30 à 10h30 - <b>Petit déjeuner « convivial pour Tous »</b> au restaurant-club du Clos-Toreau - Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - Tarif : 1€/adulte, 0.60€/enfant
<b>Mercredi 16 novembre</b>	De 18h30 à 20h30 - « <b>Ma parole</b> » ateliers d'expression orale et écrite, au Centre Socio-Culturel - CSC Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - <a href="#">Sur inscription</a> - <a href="#">Gratuit</a>
<b>Jeudi 17 novembre</b>	De 14h30 à 16h30 - « <b>Ma parole</b> » ateliers d'expression orale et écrite, au Centre Socio-Culturel - CSC Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - <a href="#">Sur inscription</a> - <a href="#">Gratuit</a>
<b>Jeudi 17 novembre</b>	Paniers <b>Fruits et Légumes de saison</b> ( <a href="#">sur réservation</a> ) - Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - 02.40.34.19.27
<b>Vendredi 18 novembre</b>	De 9h à 11h30 - <b>Atelier bricolage créatif adultes-senior</b> au restaurant-club Clos-Toreau - REVEA - 02.40.35.13.72 - <a href="#">sur inscription</a>
<b>Vendredi 18 novembre</b>	De 10h à 11h30 - <b>Atelier massage bébé / enfant</b> (de 0 à 6 ans) au local associatif 2bis route de Clisson - <a href="#">Sur inscription</a> auprès de l'association JEMP 06.28.60.14.30 ou nantesjemp@gmail.com
<b>Vendredi 18 novembre</b>	De 17h à 18h30 - <b>Permanences Vie Libre</b> (aide aux personnes victimes de l'alcool) au Centre Socio-Culturel Clos-Toreau
<b>Lundi 21 novembre</b>	De 14h à 16h30 - <b>Ateliers expressions plastiques senior</b> , au Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - REVEA - 02.40.35.13.72 - <a href="#">sur inscription</a>
<b>Mardi 22 novembre</b>	De 14h30 à 17h - <b>Loto</b> au restaurant-club du Clos-Toreau - Club Détente Sud Loire : 06.89.04.40.80 - Tarif : 1,50€ / carte
<b>Mercredi 23 novembre</b>	À 17h - Match de Rugby « <b>Clos-Toreau Rugby XIII / le Lycée Clémenceau</b> » au stade Michel LECOINTRE - Association Clos-Toreau XIII - 06.62.06.38.34
<b>Jeudi 24 novembre</b>	De 14h30 à 16 - <b>Café lecture</b> , à la maison de quartier Madeleine Champs de Mars - ORPAN - <a href="#">renseignements et inscriptions</a> auprès de Sandrine HOUSSIN : 02.40.99.26.07
<b>Samedi 26 novembre</b>	De 9h à 17h - <b>Bourse aux jouets et puériculture</b> au Centre Socio-Culturel du Clos-Toreau, 2 rue d'Hendaye - renseignement auprès du Centre Socio-Culturel 02.40.34.19.27
<b>Dimanche 27 novembre</b>	À 15h - Match de Rugby « <b>Fédérale 3 Clos-Toreau / Montgeron</b> » au stade Michel LECOINTRE - Association Clos-Toreau XIII - 07.86.95.49.95
<b>Vendredi 28 novembre</b>	De 14h30 à 16h - Café à thème « <b>Le conflit</b> », à l'ORPAN - <a href="#">renseignements et inscriptions</a> auprès de Sandrine HOUSSIN : 02.40.99.26.07
<b>Mercredi 30 novembre</b>	De 14h30 à 17h - <b>atelier bien-être « cosmétique »</b> au Centre Socio-Culturel - CSC Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - <a href="#">Sur inscription</a>

<b>Jeudi 1er décembre</b>	Paniers <b>Fruits et Légumes de saison</b> ( <a href="#">sur réservation</a> ) - Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - 02.40.34.19.27
<b>Vendredi 2 décembre</b>	De 10h30 à 11h30 - <b>Contes et comptines pour les 0/3 ans</b> en présence de conteur Thierry BENETEAU, à l'espace vitoria - 02.40.03.19.55
<b>Samedi 3 décembre</b>	De 9h à 11h30 - Rendez-vous des parents « <b>Télé, ordinateur, console : poser les limites ?</b> » autour d'un petit déjeuner offert au local associatif 2bis route de Clisson - <a href="#">réservation</a> auprès de JEMP 06.28.60.14.30
<b>Lundi 5 décembre</b>	De 14h à 16h30 - <b>Ateliers expressions plastiques senior</b> , au Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - REVEA - 02.40.35.13.72 - <a href="#">sur inscription</a>
<b>Lundi 5 décembre</b>	De 14h à 17h30 - <b>Belote</b> au restaurant-club du Clos-Toreau - Club Détente Sud Loire : 06.89.04.40.80 - Tarif : 6€
<b>Mercredi 7 décembre</b>	À 9h30/10h45 et 20h - « <b>L'écran Buissonnier</b> (cinéma et éducation) », séance cinéma enfants et ciné-débat pour les adultes, au Cinéma Bonne Garde - Tarifs : enfant(1€), adulte (2€) - équipe de quartier - 02.28.00.00.60
<b>Mercredi 7 décembre</b>	À 12h 30- <b>Repas de Noël</b> au restaurant-club du Clos-Toreau - CCAS restaurant-Club du Clos-Toreau - 02.40.47.93.36
<b>Mercredi 7 décembre</b>	De 18h30 à 20h30 - « <b>Ma parole</b> » ateliers d'expression orale et écrite, au Centre Socio-Culturel - CSC Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - <a href="#">Sur inscription</a> - <a href="#">Gratuit</a>
<b>Jeudi 8 décembre</b>	De 14h30 à 16h30 - « <b>Ma parole</b> » ateliers d'expression orale et écrite, au Centre Socio-Culturel - CSC Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - <a href="#">Sur inscription</a> - <a href="#">Gratuit</a>
<b>Vendredi 9 décembre</b>	De 17h à 20h - <b>Marché festif de Noël</b> du Clos-Toreau, sur la place du Pays Basque - CSC Clos-Toreau - 02.40.34.19.27
<b>Dimanche 11 décembre</b>	À 15h - <b>Tournoi de Rugby à toucher</b> au stade Michel LECOINTRE - Association Clos-Toreau XIII - 06.62.06.38.34
<b>Lundi 12 décembre</b>	De 14h à 16h30 - <b>Ateliers expressions plastiques senior</b> , au Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - REVEA - 02.40.35.13.72 - <a href="#">sur inscription</a>
<b>Lundi 12 décembre</b>	De 14h30 à 16h - Café à thème « <b>C'est décidé j'arrête de râler</b> », à l'ORPAN - <a href="#">renseignements et inscriptions</a> auprès de Sandrine HOUSSIN : 02.40.99.26.07
<b>Mercredi 14 décembre</b>	De 14h30 à 17h - <b>atelier bien-être « cosmétique »</b> au Centre Socio-Culturel - CSC Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - <a href="#">Sur inscription</a>
<b>Jeudi 15 décembre</b>	Paniers <b>Fruits et Légumes de saison</b> ( <a href="#">sur réservation</a> ) - Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - 02.40.34.19.27
<b>Vendredi 6 décembre</b>	De 9h à 11h30 - <b>Atelier bricolage créatif adultes-senior</b> au restaurant-club Clos-Toreau - REVEA - 02.40.35.13.72 - <a href="#">sur inscription</a>
<b>Vendredi 16 décembre</b>	De 9h30 à 12h30 - <b>Atelier Cuisine</b> ( <a href="#">sur inscription</a> ) au Centre Socio-Culturel du Clos-Toreau - 02.40.34.19.27 - Tarif : 3€, adhésion obligatoire
<b>Vendredi 16 décembre</b>	De 10h à 11h30 - <b>Atelier massage bébé / enfant</b> (de 0 à 6 ans) au local associatif 2bis route de Clisson - <a href="#">Sur inscription</a> auprès de l'association JEMP 06.28.60.14.30 ou nantesjemp@gmail.com
<b>Vendredi 16 décembre</b>	De 17h à 18h30 - <b>Permanences Vie Libre</b> (aide aux personnes victimes de l'alcool) au Centre Socio-Culturel Clos-Toreau
<b>Vendredi 16 décembre</b>	De 19h30 à 22h30 - <b>Soirée jeux</b> à l'espace Vitoria (Bibliothèque - Ludothèque) - 02.40.03.19.55 - <a href="#">Gratuit</a> (chacun amène son pique-nique)
<b>Lundi 19 décembre</b>	<b>Accueils de Loisir pour les 3-15 ans</b> - Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - 02.40.34.19.27
<b>Lundi 19 décembre</b>	À 15h - Match de rugby « <b>Fédérale 3 Clos-Toreau / Paris 13</b> » au stade Michel LECOINTRE - Association Clos-Toreau XIII - 07.86.95.49.95
<b>Mardi 20 décembre</b>	De 14h30 à 17h - <b>Loto</b> au restaurant-club du Clos-Toreau - Club Détente Sud Loire : 06.89.04.40.80 - Tarif : 1,50€ / carte
<b>Vendredi 30 décembre</b>	<b>Accueil de Loisir pour les 3-15 ans</b> - Centre Socio-Culturel Clos-Toreau - 02.40.34.19.27