



**A.N.R.A.B.B**  
60, rue de la Belle Feuille  
92100 Boulogne-Billancourt

Courriel : [anrabb@free.fr](mailto:anrabb@free.fr)  
Site web : <https://anrabb.fr>

**Bulletin n° 127**  
**Septembre à décembre 2024**

## **Editorial :**

Chères et chers ami(e)s adhérent(e)s,

Toute l'équipe de l'ANRABB, bénévoles et membres du Comité et du Conseil d'Administration est heureuse de vous retrouver pour cette rentrée. Bienvenue aux 85 nouveaux adhérents qui se sont inscrits depuis le début de cette année. Bienvenue à toutes et à tous, vous qui en cette fin d'été vous êtes dits : Chic ! C'est la rentrée et il y a l'ANRABB !!!

Oui, une fois de plus, nous sommes au rendez-vous ! Les bénévoles et le Comité ont travaillé d'arrache-pied pour cette rentrée 2024, et ceci depuis juin ! Merci à toutes et à tous !

**Le bénévolat, encore et toujours :** vous le savez, la colonne vertébrale de notre Association, ce sont nos 110 bénévoles qui se dévouent pour encadrer nos activités. Remercions-les -pourquoi pas leur dire directement quand vous les rencontrerez ! - et n'oublions pas que notre Association ne fonctionne que grâce à eux. Et bien sûr, il y a des remplacements à prévoir comme à l'Encadrement, la Reliure. Des renforts sont attendus à l'Accueil ou pour les Sorties-Visites et à l'activité Mémoire pour un troisième créneau. Et d'ici la fin de cette année, devenez investisseur et participez à la création d'un club d'investissement ! N'hésitez pas à vous engager comme bénévole, même pour une courte période, c'est la condition impérieuse de maintien ou de création de l'activité. Vous ne serez jamais seul(e)s, vous serez soutenu par le Comité.

**Notre bulletin propose deux nouveaux créneaux pour le stretching et le tai-chi.** Deux activités s'arrêtent, la Réflexion sur la Transmission et Mythes & Légendes.

**Quelques règles simples à respecter :** les inscriptions sont ouvertes à partir du 10 septembre. Pour s'inscrire, contacter le bénévole en charge de l'activité qui vous tente, et, toujours, pour les activités animées par un intervenant externe, il n'est pas possible de s'inscrire à plusieurs créneaux pour un même cours.

Pour nos activités les plus demandées, nos bénévoles vous proposeront la liste d'attente. L'intégration dans un cours reste possible dans le courant de la période, en fonction du présentisme constaté. Et cela nous permet de mesurer les évolutions des demandes et d'engager éventuellement le recalibrage de notre offre, surtout pour les activités sportives payantes. Et pourquoi pas choisir une autre activité que celle envisagée, vous ferez à coup sûr de belles rencontres !

Voilà, le Comité et moi-même sommes très heureux de vous retrouver avec, nous l'espérons, la meilleure forme possible pour profiter de nos activités. **Excellente rentrée !**

Jean-Pierre BEL  
Président de l'ANRABB

## TABLE DES MATIERES

REPRISE DES ACTIVITÉS .....	4
ACTIVITES ANIMEES PAR DES INTERVENANTS EXTERNES.....	5
NOUVELLES ACTIVITES .....	6
ECLAIRAGE(S) X .....	6
VIDEO ET DEBATS X .....	6
SORTIES ET VISITES .....	7
CONDITIONS GÉNÉRALES DE L'ANRABB .....	9
ANRABB - FORMULAIRE DE RÉSERVATION.....	10
VENEZ FÊTER L'AUTOMNE AUTOUR D'UNE CHOUCROUTE X.....	11
RENDEZ-VOUS CONVIVIAL X .....	12
PORTES OUVERTES X .....	12
ATELIERS BOIS ET METAL X.....	13
ATELIER BIJOUX ET DÉCO EN PÂTE POLYMÈRE X.....	13
ENCADREMENT X.....	14
MEUBLES EN CARTON, DENTELLES EN CARTON ET PAPEROLLES X .....	14
ÉCLAIRAGE(S) .....	14
PEINTURE SUR PORCELAINE .....	14
MOSAIQUE X .....	15
CHORALE X.....	17
CONVERSATION EN ALLEMAND X .....	17
ENGLISH CONVERSATION X.....	17
THEÂTRE X.....	18
CONCERTS X.....	18
BRIDGE X .....	19
TAROT X.....	19
BELOTE COINCHÉE X.....	19
ATELIER CUISINE X.....	20
ATELIER D'ÉCRITURE X.....	21
ÉCHANGES DE LECTURES X.....	21
ATELIER MÉMOIRE ????	22

<b>AQUARELLE BOTANIQUE X.....</b>	<b>23</b>
<b>ATELIER COUTURE X.....</b>	<b>22</b>
<b>TRICOT X.....</b>	<b>22</b>
<b>L'ATELIER D'ART FLORAL X.....</b>	<b>23</b>
<b>DESSIN ET PEINTURE X.....</b>	<b>23</b>
<b>CLUBS D'INVESTISSEMENT X.....</b>	<b>24</b>
<b>CLUB COPROPRIÉTÉ X.....</b>	<b>24</b>
<b>FAQ : FOIRE AUX QUESTIONS INFORMATIQUES.....</b>	<b>25</b>
<b>CONNEXION AU SITE INTERNET WWW.ANRABB.FR.....</b>	<b>25</b>
<b>SPORT ET BIEN-ÊTRE X.....</b>	<b>26</b>
<b>GYM ET GYM DOUCE X.....</b>	<b>26</b>
<b>GYM PILATES X.....</b>	<b>26</b>
<b>AQUAGYM.....</b>	<b>26</b>
<b>RANDONNÉE X.....</b>	<b>27</b>
<b>RANDONNÉE « DOUCE » X.....</b>	<b>27</b>
<b>BALADE A VÉLO.....</b>	<b>28</b>
<b>GOLF X.....</b>	<b>28</b>
<b>LA MARCHÉ X.....</b>	<b>29</b>
<b>JOGGING X.....</b>	<b>29</b>
<b>ZUMBA X.....</b>	<b>29</b>
<b>QI GONG ET TAÏ CHI X.....</b>	<b>30</b>
<b>MARCHE NORDIQUE ????.....</b>	<b>30</b>
<b>AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES.....</b>	<b>30</b>
<b>VOYAGES PROPOSÉS PAR L'ANRABB X.....</b>	<b>31</b>
<b>PLAQUETTE DES ACTIVITÉS.....</b>	<b>34</b>

# REPRISE DES ACTIVITÉS

Avant toute inscription ou réinscription, les bénévoles concernés doivent être contactés.  
Leurs coordonnées figurent sur la plaquette des activités en fin de ce bulletin.

2 JEUX DE TABLE		4 ARTS MANUELS	
ACTIVITÉ	DATE de REPRISE	ACTIVITÉ	DATE de REPRISE
BELOTE COINCHEE	Lu 09/09/24 14h00	ATELIER BOIS ET METAL	Lu 09/09/24 14h00
BRIDGE	Parties libres	BIJOUX, DÉCO pâte polymère	Lu 09/09/24 09h00
	Initiation	ECLAIRAGE(S)	
	Parties libres	ENCADREMENT	Ma 10/09/24 10h00
	Parties Commentées		Ma 14h00 Juillet-Août
PRESTIDIGITATION		GAINERIE - CARTONNAGE	Ve 14h00 Pas d'interruption
SCRABBLE	Me 18/09/24 14h00	MEUBLES/Dentelles en Carton	Ma 17/09/24 09h30
TAROT	Ve 06/09/24 14h30	MOSAÏQUE	Ma 10/09/24 09h30
VIDEO et DEBATS	Ve 13/09/24 17h00	PEINTURE SUR PORCELAINE	Ve 06/09/24 14h30
3 SPORTS		RELIURE	Me 11/09/24 09h30
ACTIVITÉ	DATE de REPRISE	5 SAVOIR-FAIRE	
AQUAGYM	Lu 23/09/24 16h00	ACTIVITÉ	DATE de REPRISE
	Ma 24/09/24 15h15	AQUARELLE BOTANIQUE	Lu 23/09/24 09h30
	Je 26/09/24 16h00	ART FLORAL	Je 12/09/24 10h00
COUNTRY	Lu 16/09/24 16h15-17h45		Ve 13/09/24 10h00
GOLF	Je 03/10/24	ATELIER D'ECRITURE	Ma 24/09/24 16h30
GYM	Lu 16/09/24 11h00		Me 09/10/24 16h30
	Ma 17/09/24 09h00	CLUB INVEST ANRABINVEST	
	Ma 17/09/24 10h05	CLUB INVEST ANRATRADE	Je 12/09/24 16h00
	Ve 20/09/24 09h00	COPROPRIETE	Lu 09/09/24 10h00
	Ve 20/09/24 10h10	COUTURE	Me 09h00 Pas d'interruption
GYM PILATES	Lu 16/09/24 10h00		Ve 09h00 Pas d'interruption
	Ma 17/09/24 13h50	CUISINE	groupe A
	Me 18/09/24 09h00- 10h00		Ma 24/09/24 10h30
	Ve 20/09/24 09h00		Ma 17/09/24 10h30
	Ve 20/09/24 12h30		Me 18/09/24 10h30
	Ve 20/09/24 13h30	INFORMATIQUE	Ve 27/09/24 10h00
GYM DOUCE	Ve 20/09/24 10h10	MÉMOIRE	Je 19/09/24 9h45 et 10h55
JOGGING	Me 25/09/24 10h00	PEINTURE	Ma 03/09/24 09h00
MARCHE	Me Pas d'interruption	TRICOT-BRODERIE	Je 09h30 Pas d'interruption
MARCHE NORDIQUE		6 CULTURE	
RANDONNÉE	Lu 23/09/24	ACTIVITÉ	DATE de REPRISE
RANDONNÉE DOUCE	Lu 09/09/24	Conversation en ALLEMAND	Ma 08/10/24 14h00
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Ma 17/09/24 14h55-16h00	Conversation en ANGLAIS	Je 12/09/24 14h00
SPORT ET BIEN-ÊTRE	Ve 20/09/24 14h30	CHORALE	Lu 23/09/24 17h15
STRETCHING	Me 18/09/24 11h00	ÉCHANGES de LECTURE	Lu 07/10/24 14h15
	Je 19/09/24 16h00		
	Ve 20/09/24 11h10	<b>OUVERTURE de L'ACCUEIL</b>	
TAI-CHI - QI GONG	Ma 17/09/24 11h10	<b>mardi 17 septembre à 10 heures</b>	
	Je 19/09/24 14h30- 17h00	Chèques des sorties et des activités par courrier	
TENNIS DE TABLE			
VÉLO (BALADE)	Ve 13/09/24 10h00	<b>PORTES OUVERTES</b>	
YOGA	Ma 17/09/24 14h00-15h15	<b>vendredi 22 novembre après-midi</b>	
	Ve 20/09/24 10h10-11h20		
ZUMBA	Je 19/09/24 10h00 - 11h00		
	Ve 20/09/24 11h20		

# ACTIVITES ANIMEES PAR DES INTERVENANTS EXTERNES

Septembre à décembre 2024

## CONDITIONS GENERALES

- Être adhérent de l'A.N.R.A.B.B. et à jour de sa cotisation.
  - Chaque participant doit souscrire un contrat d'assurance couvrant les dommages corporels liés à la pratique de l'activité sportive. L'association est titulaire d'un contrat en responsabilité civile.
  - Le montant de la participation est un forfait qui doit être réglé au début de chaque période **par chèque à l'ordre de l'A.N.R.A.B.B.** (ne pas libeller le chèque au nom du responsable de l'activité).
  - Paiement en septembre pour la période de septembre à décembre. **Le chèque doit être donné au bénévole responsable de l'activité lors du 1er ou 2ème jour de présence.**
- Tout ancien participant à l'activité paie la totalité de la période. En cours de période, un prorata est appliqué à **tout nouveau participant** sur la base d'une tranche de deux mois.

- Les participants ne peuvent pas s'inscrire plusieurs fois par semaine à une même activité dans différents créneaux.

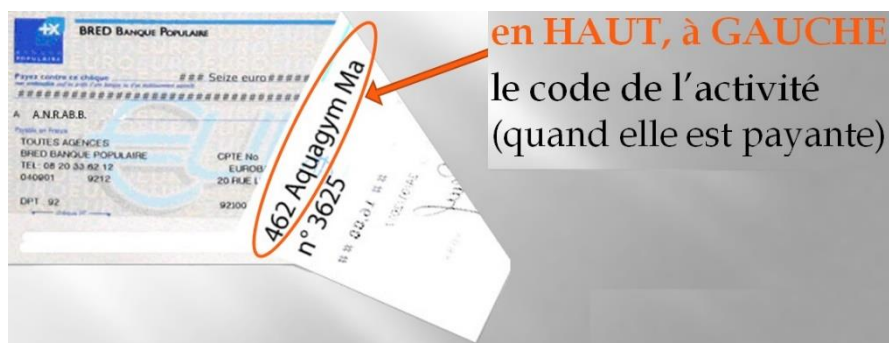
- Les séances reprendront à partir du lundi 16 septembre sauf l'aquagym qui reprendra le lundi 23 septembre. Elles n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

ACTIVITES	PERIODE : septembre à fin décembre 2024
Aquagym	34 € - 1 séance / semaine (entrée de la piscine incluse)
Gym	30 € - 1 séance / semaine
Gym douce	30 € - 1 séance / semaine
Renforcement musculaire	30 € - 1 séance / semaine
Pilates	32 € - 1 séance / semaine
Sport et bien-être	30 € - 1 séance / semaine
Stretching	30 € - 1 séance / semaine
Taïchi	33 € - 1 séance / semaine
Yoga	38 € - 1 séance / semaine
Zumba	36 € - 1 séance / semaine
Atelier d'écriture	45 € - 3 séances pour la période 90 € - 6 séances pour la période
Chorale	40 € - 1 séance / semaine

Aucun remboursement n'est possible.

Ce que vous devez inscrire impérativement sur le chèque avant de le remettre à votre bénévole :

- Code de l'activité
- Votre numéro d'adhérent.



# NOUVELLES ACTIVITES

**STRETCHING ??**

**TAÏ-CHI ??**

## **ECLAIRAGE(S) X**

L'atelier éclairage(s) fait peau neuve. Il s'adapte pour répondre à des besoins ponctuels. Que vous ayez un abat-jour à créer ou à réparer, un pied de lampe à électrifier, un point lumineux à installer pour donner de l'harmonie à une pièce ou tout autre souci d'éclairage vous trouverez des idées lumineuses **le vendredi de 14h00 à 17h00 à l'atelier rue de Clamart sur demande.**

Halte à l'obscurantisme, venez rayonner ensemble, votre quotidien s'éclairera certainement.

Pour prendre rendez-vous :

Jean-Max Kaufmann : [jmk8@hotmail.fr](mailto:jmk8@hotmail.fr) 06 66 94 81 31

## **VIDEO ET DEBATS X**

La bourse aux DVD a dorénavant lieu en semaine à l'atelier rue de Clamart 2 fois par mois de 17 heures à 19 heures une fois le mardi et une fois le vendredi.

Pour le mois de septembre les réunions sont le vendredi 13 septembre puis le mardi 24 septembre. Ensuite je communique les dates mois par mois sur le groupe WhatsApp de l'activité.

Pour les nouveaux venus vous apportez un ou plusieurs DVD que vous échangez contre d'autres puis les échanges se refont séance après séance.

Jean-Max Kaufmann : [jmk8@hotmail.fr](mailto:jmk8@hotmail.fr) 06 66 94 81 31

## SORTIES ET VISITES

### 1) INSCRIPTION PAR COURRIER UNIQUEMENT

2) Les sorties se remplissent rapidement, mais on constate qu'il y a souvent des défections.

Les adhérents ne doivent pas hésiter à s'inscrire sur une liste d'attente, elle est souvent utilisée.

3) En cas d'annulation le jour de la sortie, prévenir le responsable au numéro de téléphone indiqué dans ce bulletin.

L'ANRABB a acheté des audiophones pour les visites guidées et musées (sauf pour ceux qui les fournissent).

Les écouteurs sont **privatifs**. La prise est universelle (prise jack 3,5mm). Vous pouvez apporter vos écouteurs personnels (téléphone). La première fois, l'ANRABB fournira une paire d'écouteurs par participant à ces visites. En cas de perte, le remplacement sera à votre charge.



**Jeudi 11 janvier 2024**

### **Gertrude Stein et Pablo Picasso, l'invention du Langage Musée du Luxembourg**

A l'occasion du 50<sup>ème</sup> anniversaire de la mort de Picasso, le musée organise une grande exposition sur l'histoire d'une amitié entre 2 icônes du 20ème siècle.

Gertrude STEIN, une émigrée américaine à la fois écrivaine et esthète et Picasso, alors jeune artiste, tous deux étrangers, se lient d'amitié. Ils sont fondateurs du cubisme et des avant- gardes picturales et littéraires du XXème siècle.

L'exposition traverse un siècle d'art, de poésie, de musique et de théâtre à travers de grandes figures comme Matisse, Juan Gris, Andy Warhol, Bob Wilson ...

**Rendez-vous : 10h00 devant le musée, 19 rue de Vaugirard, 75006 Paris**

**Accès : métro Mabillon ou Odéon (ligne 1)**

**Participation aux frais : 27€ (15 personnes maxi)**

**Colette Broquet Tel : 01 46 08 28 06 ou 06 82 09 53 79 uniquement ¼ d'heure avant la visite.**

**Jeudi 10 Octobre 2024**

## **Une journée à Poissy : Sa collégiale et la maison de fer**



Berceau du roi Saint Louis, marché à la viande de la capitale sous l'Ancien Régime, site de villégiature prisé des Parisiens à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, foyer de l'industrie automobile au XX<sup>ème</sup> siècle, Poissy est une ville aux multiples facettes dont l'histoire est particulièrement riche de l'époque médiévale à aujourd'hui. Laissez-vous surprendre, le temps d'une journée, par la découverte de Poissy qui vous mènera des bords de Seine au cœur de ville, des vestiges de son passé médiéval aux souvenirs des peintres du XIX<sup>ème</sup> siècle et autres témoignages d'une architecture de villégiature moderne et originale.

Toute la visite se fera à pied.

Il y aura 2 groupes :

Le matin l'un débutera par la ville et la collégiale et l'autre par la maison de fer et la ville.

L'après-midi ce sera l'inverse

10h30 début de la visite à travers Poissy et visite de la **collégiale**

12h30 déjeuner dans un restaurant de Poissy

14h30 continuation de la visite de la ville et de la **Maison de fer**

**17h** : retour vers Boulogne, arrivée prévue vers 18h

**Rendez-vous : 8h45 (départ en car) Hôtel de ville de Boulogne côté Landowski**

**Indiquez votre numéro de portable sur la fiche de réservation**

**Participation aux frais : 50€ (50 personnes maxi)**

**Claire Lallemand : 07 51 60 24 70 uniquement ¼ d'heure avant l'heure de départ du car.**

# **CONDITIONS GÉNÉRALES DE L'ANRABB**

## **POUR LES SORTIES**

### **PROGRAMMES**

Le programme de nos sorties est diffusé à l'ensemble de nos adhérents.  
Nos sorties sont **réservées aux membres** de notre Association.

### **ORGANISATION**

Le nombre de participants est limité et indiqué dans les programmes ; les inscriptions sont, en principe, closes quand le nombre prévu est atteint. Cependant, nous constituons une liste d'attente pour remplacer les désistements ou organiser éventuellement une seconde sortie. Le nombre de participants nous est généralement imposé par les établissements, les conférenciers et/ou le moyen de transport. Dans un premier temps, les **inscriptions immédiates sont limitées à 3**, les autres demandes sont enregistrées et mises en attente. A l'issue de la mise en attente, les places disponibles, s'il y en a, sont attribuées aux demandeurs enregistrés. Ne vous censurez pas, mais indiquez sur le formulaire de réservation l'ordre de vos préférences 1 2 3 4 etc...

### **ORDRE DE PRISE EN COMPTE DES INSCRIPTIONS**

Dans la limite des 3 premières demandes, l'ordre est celui de l'arrivée du courrier postal ou remis dans la boîte à lettre de l'ANRABB qui se trouve au rez-de-chaussée de la MABB. Ce courrier doit être accompagné de la fiche de réservation et du règlement (1 chèque par sortie). Les personnes en liste d'attente à une sortie, et candidates à une réédition, sont prioritaires pour l'attribution de ces places, dans l'ordre de la liste d'attente.

Aucune réservation par internet ne sera prise compte.

### **REMBOURSEMENT DES SORTIES**

- aucun remboursement n'est possible pour les sorties d'une demi-journée sauf remplacement par un autre membre de l'Association (liste d'attente). Prévenir sans délai l'organisateur.
- dans les autres cas et en l'absence d'un remplacement dûment acquitté, le remboursement ne peut se faire qu'à la **demande écrite** de l'intéressé, déduction faite des frais engagés (acompte, etc.). Il ne peut être envisagé que si la notification écrite nous parvient au moins deux semaines avant la date prévue de la sortie.  
Un montant forfaitaire de 5 euros pourra être retenu pour frais administratifs.
- Le remboursement se fera après la réalisation de la sortie.



## VENEZ FÊTER L'AUTOMNE AUTOUR D'UNE CHOUCROUTE X



*Nous fêterons l'automne autour de deux repas conviviaux à l'Atelier,  
au 11 rue de Clamart.*

*Le mercredi 6 novembre et le jeudi 21 novembre à 12h15.*

*Le repas dure jusqu'à 15h30-16h00.*

*N'hésitez pas à vous inscrire*

Participation : 30 € pour les adhérents

✂-----

**Choucroute du mercredi 6 novembre**

Nom : ----- Prénom : ----- N° d'adhérent : -----

✂-----

**Choucroute du jeudi 21 novembre**

Nom : ----- Prénom : ----- N° d'adhérent : -----

Annie Dizy

## RENDEZ-VOUS CONVIVIAL X

Après avoir passé de bonnes vacances, venez nous rejoindre au 11 rue de Clamart

**Le vendredi 4 octobre à partir de 17h**

Ainsi qu'avant les fêtes de fin d'année

**Le jeudi 12 décembre à partir de 17h**

Vous pouvez venir avec une réalisation culinaire salée ou sucrée de votre choix

A bientôt

Anne-Marie Guillemot 06 32 26 31 68

Huguette Plaisant 01 46 04 85 90

## PORTES OUVERTES X

Vendredi 22 novembre 2024 à partir de 15h

**Journée "Portes Ouvertes"**

**11 rue de Clamart**

***Venez découvrir*** notre association et nos activités

The logo for ANRABB features the text 'ANRABB' in a stylized, white, sans-serif font. The letters are set against a blue background that is part of a larger graphic element consisting of horizontal bands of orange, blue, and orange.

11 rue de Clamart

92100 Boulogne-Billancourt

<http://www.anrabb.fr>

[anrabb@free.fr](mailto:anrabb@free.fr)

## ATELIERS BOIS ET METAL X

lundi, mardi et mercredi de 14h à 17h

### Reprise lundi 9 septembre.

Remise en état de différents objets



Les bénévoles sont à votre disposition pour vous conseiller et vous aider dans la limite de leurs compétences, bien sûr...

Exemple :

- Restaurer des meubles, des objets anciens...
- Souder différents métaux, percer, etc...

Vous trouverez sur place de nombreux outils et machines nécessaires.

Jacques Aubrun tel : 06 65 14 23 15

François Chaverot tel : 06 85 34 76 92

Manfred Massfeller tel : 06 07 81 11 63.

## ATELIER BIJOUX ET DÉCO EN PÂTE POLYMÈRE X

**Tous les lundis, à 9h00, dans l'Atelier de la rue de Clamart**

La pâte polymère est une pâte à modeler qui se travaille facilement et qu'on cuit ensuite dans un four ordinaire pour la durcir. Nous l'utilisons pour créer des bijoux (colliers, bracelets, boucles d'oreille, barrettes, pendentifs, etc., assortis à nos tenues) ou de petits objets de décoration. L'atelier couvre à la fois les techniques de modelage (dessins, couleurs, motifs), de cuisson et de finitions de la pâte et les applications (bijoux, décoration, etc.). Nous disposons sur place du matériel essentiel. Venez découvrir cette matière surprenante (et légèrement régressive).

Catherine Pairault - 06 89 93 90 31

## ENCADREMENT X

L'atelier encadrement reprend à temps plein mardi **10 septembre 2024** de 10h à 17h.

Hugues Dubois tel : 07 87 38 70 82

Régine Bochu tel : 06 80 53 25 35

## MEUBLES EN CARTON, DENTELLES EN CARTON ET PAPEROLLES X

Si vous avez envie de construire des meubles solides, durables, écologiques, et économiques, en carton de récupération, venez rejoindre notre sympathique équipe le mardi matin de 9 heures à 12 heures, les semaines paires.

Inscrivez-vous auprès de Sylvie Muscat : 06 72 79 27 71

ou Anne-Marie Guillemot : 06 81 65 80 38

## ÉCLAIRAGE(S)

Venez mettre vos idées en scène en mettant votre intérieur en lumière.

Que vous ayez un abat-jour à créer ou à réparer, un pied de lampe à électrifier, un point lumineux à installer pour donner de l'harmonie à une pièce ou tout autre souci d'éclairage vous trouverez des idées lumineuses le vendredi de 14h00 à 17h00 à l'atelier rue de Clamart une semaine sur deux.

Halte à l'obscurantisme, venez rayonner ensemble, votre quotidien s'éclairera certainement.

Jean-Max Kaufmann : [jmk8@hotmail.fr](mailto:jmk8@hotmail.fr)

## PEINTURE SUR PORCELAINE

Une activité qui demande beaucoup de minutie et de patience. Anne Philardeau vous propose de transmettre son savoir-faire en peinture sur porcelaine, après plus de 20 ans d'expérience, tous les vendredis à 14h30 à l'atelier de la rue de Clamart.

Anne Philardeau : [anne.philardeau@orange.fr](mailto:anne.philardeau@orange.fr) Tel : 01 46 04 00 31 ou 06 81 36 19 06



# MOSAIQUE X

Rejoignez-nous pour les débuts de l'atelier mosaïque à partir du mardi 10 septembre 2024, de 9h30 à 12h00, puis chaque mardi, semaines impaires.

Vous pourrez vous lancer dans des projets très variés, sur des supports aussi différents qu'une boîte, un mur, une table, un plateau, un sol ou un cadre.



Depuis la mosaïque romaine jusqu'à un style contemporain, découvrez comment créer votre modèle, et le réaliser. Figuratif ou abstrait, coloré ou noir et blanc, en pâte de verre, grès cérame, ou émaux, vous avez une infinité de possibilités.



Après avoir élaboré votre projet, vous pourrez acheter votre matériel de base, c'est-à-dire une pince, les carreaux de mosaïque qui vous plaisent, ainsi que votre support, et vous pourrez vous lancer.



A bientôt au 11 rue de Clamart!

Contact : Carole Fichebin 06 09 39 68 93 [carole.fichebin@gmail.com](mailto:carole.fichebin@gmail.com)

## CHORALE X



Nous sommes une vingtaine de choristes qui partageons la passion du chant choral, dans la bonne humeur !

Nous avons un répertoire à 3 ou 4 voix allant de la Renaissance à la variété contemporaine en passant par des œuvres classiques, des chants traditionnels, etc...

Avec ou sans connaissances musicales, si vous aimez chanter, venez nous rejoindre, et particulièrement si vous avez une voix de basse,

le lundi de 17h15 à 18h45 au 624-628, rue Yves Kermen 3<sup>ème</sup> étage 92100 Boulogne-Billancourt

Marie-Noëlle Mathieu -Tél : 06 47 84 00 81 - mn.mathieu@free.fr

## CONVERSATION EN ALLEMAND X



Schon seit mehreren Jahren freuen wir uns, wenn wir uns im Rahmen unserer Deutsch-Kurse im Carré Bellefeuille zweimal im Monat (immer am Dienstag von 14.00 - 16.00 Uhr) wiedersehen.

Unserer kleinen Gruppe macht es viel Spass ihr Wissen, ihre Ideen und Erfahrungen auf eine nette Art auszutauschen, Gute Deutschkenntnisse sind Voraussetzung!

Wir nehmen unsere Kurse wieder im Herbst auf, und zwar

am Dienstag, den 8. Oktober 2024  
von 14.00 – 16.00 Uhr

Isolde MARA: isocaromara@gmail.com 06 03 76 23 37 oder 09 77 36 16 53

## ENGLISH CONVERSATION X

Advanced level. No grammar, no translation.

Topics dealing with the English-speaking world, but mostly with the United States.

Various newspaper and magazine articles. One American novel.

Each participant will be asked to give an oral presentation over the course of the year. Preference will be given to topics related to American life, history, literature, politics, culture, etc.

Dates of meetings: Thursdays from 2 p.m. to 3.30 p.m.

September 12 and 26; October 03, 17 and 31; November 14, December 11.

Christiane Fabricant lafab4@gmail.com tel : 06 66 38 08 35

## THEÂTRE X

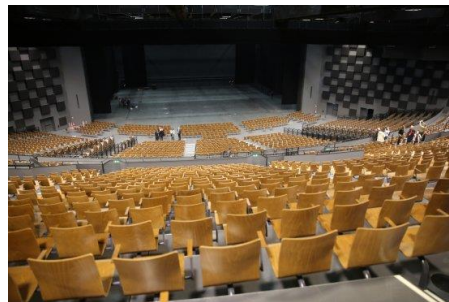
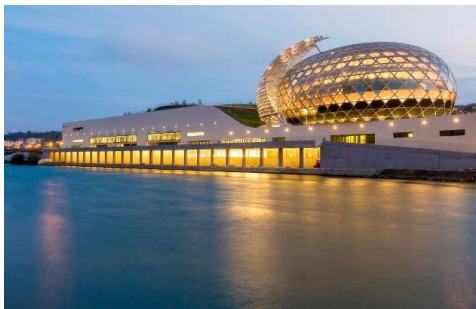
**Tous les genres de théâtre et les comédies musicales vous intéressent !!**

**Alors n'hésitez pas à rejoindre notre groupe « Théâtre »**

**Nous vous invitons à découvrir de nouvelles pièces pour le quatrième trimestre 2024**



## CONCERTS X



**Pour vivre une saison musicale, rejoignez le « Groupe Concerts » !**

**Nous vous proposerons plusieurs concerts par trimestre, du classique mais aussi du jazz !**

Pour tout renseignement, contactez :

**Brigitte de Pertat 06 41 67 90 48**

[bridepertat@hotmail.com](mailto:bridepertat@hotmail.com) et/ou [concerts@anrabb.fr](mailto:concerts@anrabb.fr)

## BRIDGE X

Les parties libres de bridge ont lieu le lundi à 14h salle 406 à la Maison des Associations, rue de la Belle Feuille. Reprise le 9 septembre.

Responsable : François Perrin tel : 06 06 71 01 50, fra.perrin@laposte.net.

L'initiation bridge a lieu le mardi à 10h salle 307 à la Maison des Associations, rue de la Belle Feuille. Reprise le 17 septembre

Responsables : Michel Muscat (06 13 02 14 85) et Stéphane Piéron (01 46 04 68 48).

Les parties libres de bridge ont lieu le mercredi de 14h à 17h30 salle 405 à la maison des associations rue de la Belle Feuille. Reprise le 11 septembre.

Contact : Véronique de Balorre 06 15 21 42 01.

Les parties commentées du jeudi matin rue de Clamart de 10h à 12h reprendront le jeudi 19 septembre.

Contact : Nathalie Waternaux 06 33 66 10 35.

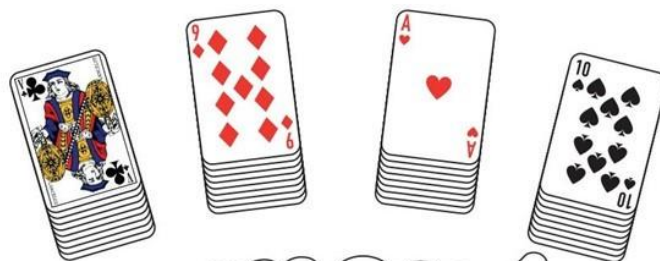
## TAROT X

Découvrez le tarot, un des jeux de cartes les plus populaires en France, qui demande réflexion, qualités stratégiques et prises de risque.

Rejoignez-nous le vendredi à 14h30 salle 310 à la Maison des Associations, rue de la Belle Feuille.

Contact : François Perrin tel : 06 06 71 01 50 fra.perrin@laposte.net

## BELOTE COINCHÉE X



# COINCHÉE

Vous aimez les cartes ?

Rejoignez-nous le lundi à 14h, salle 406. Vous vous initierez au jeu de la coinchée, cousine de la belote, surtout jouée en province, dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

Nicole Maître – Tél. 06 08 04 20 04 – coline92@laposte.net

# ATELIER CUISINE X

## Maison des Combattants

62, rue Marcel Dassault  
92100 BOULOGNE BILLACOURT

### Les mardi et mercredi de 10h à 16h

C'est dans une bonne ambiance qu'un repas est préparé et dégusté par les participants.

### Voici quelques menus réalisés :

Cannellonis aux poissons crevettes, fenouil confit, moelleux abricots pistache.

Poulet basquaise, polenta crémeuse au parmesan, gâteau ricotta fraises.

Cabillaud jambon fumé, asperges au pesto, tarte à la rhubarbe.

### Une participation aux frais est demandée.

Trois groupes ont été créés. Pour toute inscription, vous devez choisir entre les groupes A, B et C.

Les personnes à contacter sont :

Sylvain Berrebi pour le groupe A - mardi : Tél : 06 79 39 94 74 E-mail : s.berrebi@hotmail.fr

Nadine Albou pour le groupe B - mardi : Tél : 06 76 50 79 27 E-mail : albou.nadine@orange.fr

Philippe Dagousset pour le groupe C - mercredi : Tél : 06 63 07 99 94 E-mail : h.dagousset@gmail.com

Seules les personnes inscrites peuvent participer à l'atelier.

Toute défection doit être signalée jusqu'au jeudi soir précédent l'atelier, faute de quoi, le montant de la participation aux frais reste dû.

#### Groupe A

24 sept 2024,

8 oct, 22 oct 2024

5 nov, 19 nov 2024

3 déc, 17 déc 2024

#### Groupe B

17 sept 2024,

1<sup>er</sup> oct, 15 oct, 29 oct 2024

12 nov, 26 nov 2024

10 déc 2024

#### Groupe C

18 sept 2024,

2 oct, 16 oct, 30 oct 2024,

13 nov, 27 nov 2024,

11 déc 2024

## ATELIER D'ÉCRITURE X

Animé par Christine SERBOURCE, journaliste et auteur

### VOUS AIMEZ LIRE ..., VOUS ALLEZ ADORER ÉCRIRE !

**Oser écrire ... et révéler ses talents, se laisser guider, se lancer... puis faire place à sa créativité.**

**Séances de 2 heures, 1 fois ou deux fois par mois**

**2ème mercredi du mois : 16h30 - 18h30**

**4ème mardi du mois : 16h30 - 18h30**

**Pendant le temps de l'atelier**, l'animatrice fait une proposition d'écriture, soutenue par des textes, qui servent de tremplin pour la mise en route de l'écriture et à la création d'un texte personnel.

Les participants écrivent durant un temps limité, puis chacun lit son texte au groupe.

Vient ensuite le temps d'un commentaire bienveillant et constructif, guidé par l'animatrice.

**Le fait de pouvoir dialoguer avec les participants permet de prendre conscience des aptitudes de chacun, d'acquérir plus d'aisance.**

On se surprend soi-même, on se laisse surprendre par les textes des autres, et les talents se révèlent.

**Il s'agit d'une activité variée, évolutive et ludique où la diversité des plumes fait la richesse du groupe.**

Le lieu : MABB 60 Rue de la Bellefeuille à Boulogne, Salle 308.

Le coût : Participation à une séance par mois : septembre à décembre (3) : 45 euros

Participation à deux séances par mois : septembre à décembre (6) : 90 euros.

Les dates : Mardi : 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre

Mercredi : 9 octobre, 13 novembre et 11 décembre

Une séance d'essai est offerte, **mais** il est recommandé de s'inscrire pour au moins 3 séances.

Christine Cosmao Dumanoir : [ccosmaod@gmail.com](mailto:ccosmaod@gmail.com) 06 13 25 83 69

## ÉCHANGES DE LECTURES X

Une fois par mois, cette activité réunit des lecteurs/lectrices qui viennent d'abord partager des idées de bons livres ; chaque participant présente son choix en quelques minutes et cela permet aux autres de (re)découvrir des auteurs ou œuvres, et leur donne parfois envie de les (re)lire. Bien sûr, le roman est le genre privilégié dans nos échanges, mais on peut partager aussi biographies, essais, témoignages etc... Et l'on peut présenter des œuvres anciennes, des parutions étrangères ou évidemment des livres récents. Nous ne sommes pas toujours du même avis et les réserves ou critiques sont tout à fait autorisées... et permettent souvent d'éclairer d'autres aspects d'une même lecture !

Si vous souhaitez rejoindre cette « bibliothèque de belles suggestions », contactez-moi. Actuellement le groupe est assez nombreux mais à chaque rentrée des places peuvent se libérer. Nous nous rencontrons le premier lundi de chaque mois, en début d'après-midi, à la maison des associations, 60 rue de la Belle feuille. Après chaque séance, les participants m'envoient un bref résumé qui permet un compte rendu écrit, mis ensuite sur le site de l'ANRABB. Tous les membres peuvent y accéder et avoir ainsi une idée plus précise du contenu de nos réunions.

**La première rencontre, après les vacances, aura lieu le lundi 7 octobre 2024.** Pour toute question ou suggestion éventuelle, ne pas hésiter à me contacter :

Françoise Jousset, 07 81 18 69 89, [jousset.francoise@gmail.com](mailto:jousset.francoise@gmail.com)

## **ATELIER MÉMOIRE ????**

Le principe de cet atelier mémoire est de travailler sur les 3 grandes phases de la mémoire, la prise d'informations, le stockage, le rappel.

Les participants seront incités à utiliser leur 5 sens (ouïe, vue, odorat, goût, kinesthésie), ils seront sensibilisés sur l'importance de l'attention, de la concentration, de la vigilance, des émotions et pourront en améliorer la maîtrise par la relaxation.

Différents moyens mnémotechniques (indexations, associations, images mentales, repères spatio-temporels...) seront présentés et utilisés.

Tout ce travail se fera sur la base d'activités ludiques et variées, (parcours sensoriels, chorégraphies faciles, mémorisation de liste de mots, d'objets, observation de son environnement, présentations sur films, expositions, livres, faites par les participants volontaires, jeux questions réponses, etc.).

Une séance sur « hygiène de vie et qualité de la mémoire » sera également proposée.

La participation de tous est requise pour la construction des séances, l'apport du matériel nécessaire et l'animation.

La créativité de chacun est sollicitée, la bienveillance de tous est de mise.

Le mot d'ordre "Amusez-vous".

L'atelier mémoire est gratuit, il a lieu au 60 rue de la Bellefeuille, en salle 305, le jeudi matin, 2 séances de 9h45 à 10h45 et de 10h55 à 11h55.

L'atelier est complet pour la saison 2023- 2024

Les prochaines inscriptions se feront pour tous en septembre 2024 après la parution du bulletin.

Contact Rose Simon : [bbmemoire@gmail.com](mailto:bbmemoire@gmail.com)

## **ATELIER COUTURE X**

Dans une ambiance amicale et joyeuse, Monique Hillion nous transmet sa passion de la haute couture. Avec ses conseils avisés, elle nous permet patiemment de réaliser de superbes vêtements.

L'atelier couture est ouvert toute l'année le mercredi et le vendredi de 9h à 13h30, 11 rue de Clamart.

Régine Ygon tel : 06 99 75 09 41

## **TRICOT X**

Vous rencontrez une difficulté dans votre ouvrage, vous voulez apprendre une technique nouvelle, ou tout simplement vous souhaitez avancer votre tricot dans une ambiance sympathique et conviviale ? Débutante ou experte ? Cet atelier est fait pour vous, rejoignez-nous, nous vous accueillerons avec plaisir....

Le jeudi matin de 9h30 à 12h30 au 11 rue de Clamart..

Pascale Clauser tel : 07 62 71 36 43

## **AQUARELLE BOTANIQUE X**

C'est une discipline artistique qui consiste à représenter la forme, la couleur et les détails des espèces de plantes.

Le sens de l'observation, la patience sont requis pour cette discipline.

Lundi matin, de 9h30 à 12h30, 11 rue de Clamart.

Dominique Robillard tel : 06 03 99 47 99

## **L'ATELIER D'ART FLORAL X**



Si vous aimez les fleurs et faire des bouquets, faites-vous connaître.

Jeudi et vendredi matin de 10h à 12h environ, jeudi après-midi de 14h à 16h environ au 11 rue de Clamart.

Voici les dates du 4ème trimestre 2024 :

Reprise des ateliers jeudi 12 et vendredi 13 septembre

Jeudi 10 et vendredi 11 octobre

Jeudi 14 et vendredi 15 novembre

Jeudi 19 et vendredi 20 décembre suivi d'un pot de fin d'année.

Contact : Chantal Le Gallo 06 08 06 10 90 ou [artsfloral92@gmail.com](mailto:artsfloral92@gmail.com)

## **DESSIN ET PEINTURE X**

Cet atelier est ouvert à tous ceux qui cherchent à s'exprimer ou se perfectionner dans les domaines artistiques de son choix (dessin, aquarelle, encres, acrylique, gouache).

Chaque séance est organisée autour de thèmes partagés en commun. Nous échangeons en toute confiance librement sur le travail des uns et des autres. L'important est de trouver sa propre expression, de développer son univers personnel.

C'est avant tout un lieu convivial où chacun peut trouver sa place, exprimer sa sensibilité et partager ses connaissances.

Un animateur bénévole, non diplômé, est à vos côtés pour vous accompagner et vous aider à développer votre créativité.

Pierre Giannesini : 07 71 22 11 71 pierre.giannesini@orange.fr

## CLUBS D'INVESTISSEMENT X

Un club d'investissement est un petit groupe de personnes (entre 5 et 20) qui décide de mettre en commun une somme initiale à la création puis mensuelle de l'ordre de 50 € afin de constituer et gérer ensemble un portefeuille d'actions.

L'objectif premier, au-delà de la détention d'actions, est de permettre à ses membres d'apprendre et de comprendre, par la pratique, les mécanismes économique, financier et boursier.

Le club est ouvert à toute personne néophyte ou non.

Les réunions mensuelles sont un moment d'échange convivial où chacun peut partager son expérience des actions et s'appuyer sur celles des autres membres. Les décisions d'achat ou vente sont prises d'un commun accord.

Il y a aujourd'hui 2 clubs d'investissement :

**1-Anrabinvest** se réunit le 2ème vendredi de chaque mois à 10h30 en salle 310. Il est composé de 16 membres. **Il va cesser ses activités en décembre**, car il a atteint ses 10 ans, durée maximale pour un club d'investissement. Les personnes intéressées par cette activité peuvent se faire connaître auprès du comité de l'Anrabb ([anrabb@free.fr](mailto:anrabb@free.fr)) ou des responsables actuels : [patrick.guelaud@orange.fr](mailto:patrick.guelaud@orange.fr) ou [gerard.granval@orange.fr](mailto:gerard.granval@orange.fr).

Une réunion d'information pourra être organisée en fonction des demandes.

Patrick Guélaud (06 66 09 86 89)

**2-AnraTrade** se réunit le 2ème jeudi du mois à 16 h, salle 308. Il a été créé au début 2019, est composé aujourd'hui de 10 membres et aborde la bourse en associant à l'étude des données économiques et financières, l'analyse technique fondée sur l'analyse du graphique d'évolution du cours de l'action.

Gérard Granval (06 11 19 07 86)

## CLUB COPROPRIÉTÉ X

Réunion : le 2<sup>ème</sup> lundi de chaque mois en salle 308 rue de la Bellefeuille.

Nous avons échangé au 1<sup>er</sup> trimestre 2024 sur :

- le changement du règlement de copropriété (RCP)
- le Diagnostic de Performance Energétique (DPE) Location
- les compteurs d'eau
- le rôle de l'architecte

Dominique Loi  
01 46 21 44 64 / 06 86 46 91 52  
email : [dloi.expertises@gmail.com](mailto:dloi.expertises@gmail.com)

ou Jean Max Kaufmann en WhatsApp  
06 66 94 81 31  
[jmk8@hotmail.fr](mailto:jmk8@hotmail.fr)

## FAQ : Foire aux Questions Informatiques

Un problème PC, Mac, Tablette, Smartphone, ..., l'équipe informatique pourra probablement vous aider.

- **FAQ pour PC / Windows :**

généralement **tous les 2<sup>èmes</sup> mardis** du mois à 14h30, salle 308 à la MABB

- **FAQ pour smartphones, iPhones, tablettes, ordinateurs Mac** (mais pas PC)

généralement **tous les 4<sup>èmes</sup> vendredis** du mois à 10h00, salle 308 à la MABB

Un e-mail est envoyé quelques jours avant les FAQ. Il contient un lien Internet cliquable vers un formulaire, à remplir avec votre question, qui sera automatiquement envoyé aux responsables de la Foire Aux Questions.

Accès direct aux formulaires :

- <https://anrabb.fr/faq-formulaires?view=article&id=167:faq-pc&catid=73:faq>
- <https://anrabb.fr/faq-formulaires?view=article&id=168:atelier-tablette&catid=73:faq>

## CONNEXION AU SITE INTERNET [www.anrabb.fr](http://www.anrabb.fr)

**-1-** Dans la ligne la plus haute de votre navigateur Internet, taper **www.anrabb.fr** ou **anrabb.fr**

Les identifiant et mot de passe sont communs à tous nos adhérents :

**-2-** Identifiant = **anrabb**

**-3-** Mot de passe = **annee2024** (pour 2024) en minuscules sans accent  
Le mot de passe est modifié chaque année.

**-4-** Cliquer sur **Connexion** → le *Menu Adhérents* s'affiche



## **SPORT ET BIEN-ÊTRE X**

Vendredi de 14h30 à 15h30

Cette activité d'une heure est composée de plusieurs sessions d'environ un quart d'heure, modulées selon les circonstances : cardio, Pilates (renforcement musculaire, équilibre...), stretching (étirements) et se termine par de la relaxation.

Contact : Annie Letourneur - 06 89 78 59 29

## **GYM ET GYM DOUCE X**

Un cours de GYM DOUCE est organisé uniquement le vendredi de 10h10 à 11h10.  
Les autres sont des cours de gymnastique traditionnelle (voir la plaquette).

## **GYM PILATES X**

Cette activité d'une heure est composée d'exercices physiques visant au renforcement musculaire et au bon équilibre du corps. Elle est composée d'exercices de mobilisation des muscles profonds et des articulations.

Vendredi de 13h30 à 14h30

Contact : Annie Letourneur - 06 89 78 59 29

Vous avez très envie de pratiquer le Pilates ?... Alors nous vous attendons avec impatience le vendredi à 12h30.

Contactez Joëlle Bousquet, bénévole de l'activité, au 06 99 87 86 31.

## **AQUAGYM**

**Les adhérents intéressés doivent s'inscrire auprès des bénévoles concernés une semaine avant la première séance (voir la liste ci-dessous). Les nouveaux participants pourront retirer leur badge lors de leur premier cours.**

Pour le lundi de 16h00 à 16h45 :	Marie-Christine Sidoun	06 76 08 97 36
	Michèle Guillaume	06 11 78 68 19
Pour le mardi de 15h15 à 16h00 :	Dominique Dufayet	06 11 61 08 81
	Isabelle Vatinel	06 25 75 56 70
Pour le jeudi de 16h00 à 16h45 :	Brigitte Rouzade	06 81 57 33 18

**Les bénévoles vous attendent dans la cafétéria en face de l'accueil.**

**Attention ! Depuis janvier 2023, la piscine demande une caution de 5€ à chaque nouvel inscrit (espèces ou chèque).**

# RANDONNÉE X

(Entre 15 et 20 kilomètres)

*Eté comme Hiver, Automne comme Printemps,  
Venez vous plonger dans la Nature avec un groupe sympathique*

## **DATE DES SORTIES : de SEPTEMBRE A DECEMBRE 2024**

Lundi 23 septembre	Lundi 7 octobre	Lundi 21 octobre
Lundi 4 novembre	Lundi 18 novembre	
Lundi 2 décembre (restau)	Lundi 16 décembre	Lundi 30 décembre

Afin de pratiquer cette activité en toute sécurité, **il est impératif** :

- d'être en **bonne condition physique** ;
- et **d'avoir un équipement adapté** : chaussures de rando (si possible protégeant les chevilles, sac à dos et bâtons).

Le RENDEZ-VOUS sera précisé à chaque sortie, avec un **départ à 8h00 précises** (merci de venir un peu à l'avance) et le retour vers 17h00 -18h00 à Boulogne.

Les inscriptions à ces sorties doivent **impérativement** se faire au moins **8 jours à l'avance**, ceci pour permettre l'organisation du covoiturage et la réservation du restaurant le cas échéant.

**Inscriptions** : de préférence auprès de Françoise PERIGUEUX (06 07 26 13 87)  
ou Hélène BEL (06 72 50 25 32)  
Jean-Pierre BEL (06 07 42 86 15)

## **RANDONNÉE « DOUCE » X**

Différence avec le GROUPE RANDONNEE : on marche moins vite, moins longtemps (12 km maxi dans la mesure du possible) mais avec des dénivelés et un pique-nique où l'on se trouve entre 12h et 13h.

**Les dates des sorties sont en alternance avec les sorties Randonnées.**

## **DATE DES SORTIES : de SEPTEMBRE à DECEMBRE 2024**

Lundi 9 septembre	Lundi 16 septembre	Lundi 30 septembre
Lundi 14 octobre	Lundi 28 octobre	Lundi 11 novembre
Lundi 25 novembre	Lundi 09 décembre	Lundi 23 décembre

Le RENDEZ-VOUS est **rue des 4 Cheminées** juste avant le marché de Billancourt (sauf indication par mail le samedi avant la rando) où l'on peut se garer sans difficulté pour ¼ d'heure, avec un **départ à 9h30 précises** (merci d'arriver un peu avant...) et le retour après la rando aux environs de 15h à 16h. Les animaux domestiques ne sont pas admis.

Les inscriptions à ces sorties doivent **impérativement** se faire dans la semaine de la rando du lundi au jeudi, ceci pour permettre l'organisation du covoiturage. Merci d'indiquer si vous voulez prendre votre voiture et le nombre maximum de ceintures de sécurité de votre voiture.

**INSCRIPTIONS** : Daniel Cossé de préférence par mail : randodouce@anrabb.fr, ensuite tél fixe 01 46 20 49 26 et enfin tél portable uniquement pour SMS 07 68 37 55 45.

**Si vous devez vous désister, merci de prévenir le plus tôt possible.**

## BALADE A VÉLO

Pour notre activité de promenade à vélo qui a lieu le vendredi matin de 10 à 12 h soit au Bois de Boulogne soit au Parc de Saint-Cloud, nous faisons un circuit de 15 à 20 km à une allure de **retraité(e)s dynamiques. Pas de compétition pour le groupe ! Juste des balades à notre rythme commun.**

Les premier et troisième vendredi du mois, le rendez-vous est dans le Parc de Saint-Cloud devant la résidence Royale au Bassin des 24 jets.

Les deuxième et quatrième vendredi du mois, le rendez-vous est à la Porte de l'Hippodrome du Bois de Boulogne qui se trouve au bout du boulevard Jean Jaurès (devenu avenue Charles de Gaulle) après l'hôpital Ambroise Paré.

Quand le mois comporte 5 vendredis la sortie a lieu au Parc de Saint-Cloud si le mois est impair, et au Bois de Boulogne si le mois est pair.

Un message WhatsApp est envoyé la veille pour rappeler le lieu du rendez-vous ou éventuellement l'annuler si la météo nous y contraint.

Pour pratiquer cette activité il vous suffit d'avoir un vélo en état de marche, soit un VTC, soit un VTT ou même un vélo de ville et de porter un casque de cycliste. Si, si, vous verrez, c'est très seyant.

Vélo à Assistance Electrique (VAE) : nous avons eu plusieurs demandes de participants souhaitant se balader avec un VAE ; après délibération entre les participants les plus fréquents, nous avons accepté à condition que les principes de notre balade (voir premier paragraphe) soient respectés.

Cette activité ne s'arrête pas sauf si les deux bénévoles sont absents.

Si vous êtes intéressé, envoyez un mail avec vos coordonnées aux adresses e-mail suivantes :

Jean-Max Kaufmann : [jmk8@hotmail.fr](mailto:jmk8@hotmail.fr) ou 06 66 94 81 31

Pierre Brault : [pbrault92@free.fr](mailto:pbrault92@free.fr) ou 06 07 53 73 06

## GOLF X

Pour le quatrième trimestre de 2024, la section golf de l'ANRABB propose des parties amicales sur des parcours 18 trous. Elles ont lieu le jeudi avec un premier départ aux alentours de 10h30 sur des golfs joignables en moins d'une heure au départ de la N118 ou de l'A13. Ces parcours s'adressent à des joueurs confirmés possédant la carte verte, une licence de golf à jour et leur autonomie pour rejoindre le golf, même si le covoiturage est chaudement recommandé. Après la trêve estivale, la reprise pour le quatrième trimestre se tiendra le jeudi 3 octobre 2024.

Pour tout renseignement joindre par mail un des bénévoles aux adresses suivantes :

[bfoulon@wanadoo.fr](mailto:bfoulon@wanadoo.fr) ou [gilbertfesta@yahoo.fr](mailto:gilbertfesta@yahoo.fr)

## **LA MARCHÉ X**

**La marche**, le meilleur remède pour l'homme disait Darwin... Marcher améliore l'intellect, influe sur la santé, la créativité, l'humeur, alors... pour vivre mieux et plus longtemps...

**MARCHEZ !**

Rejoignez les marcheurs de l'ANRABB tous les mercredis à 10h précises devant le musée de la céramique de Sèvres.

Pour une marche de 2 heures ou une marche d'1h15 à 1h30 dans le Parc de St Cloud suivant votre envie, la météo ou votre emploi du temps.

Cette activité n'a ni date d'arrêt et, par conséquent, ni date de reprise sauf si les deux co-bénévoles sont absents.

Contacts : Christine Vermont : 01 49 10 97 90  
Pierre Brault : 06 07 53 73 06

## **JOGGING X**

En l'absence de contre-indication médicale, la pratique régulière de l'activité « Jogging » est vivement recommandée aux séniors...

Proposée gratuitement par l'ANRABB depuis 2019, cette activité nous réunit tous les mercredis matin à 9h30 au Parc de St Cloud pour un entraînement d'environ 1 heure.

Quel que soit votre niveau, joignez-vous à nous pour ces sympathiques rendez-vous au grand air et vous verrez rapidement le résultat !!!

A très vite.

François Baratte (f.baratte2@gmail.com, 06 16 38 95 95)

## **ZUMBA X**

Suivre un cours de Zumba, c'est danser sur une musique entraînante, c'est solliciter tout son corps et même son cerveau : il faut suivre les chorégraphies simples, variées et accessibles à tous que notre professeur Marlène nous compose à partir de quelques pas de base. Entraînement tonique mais aussi entraînement dosé - et sans sauter - dont les pauses sont autant d'occasions de convivialité.

Accessoires à ne pas oublier, bonne humeur et bouteille d'eau !

Jeudi 10h Diane Cot (06 71 99 44 31), jeudi 11h Annick Villotta (06 82 38 29 14).

Vendredi 11h20 Françoise Fralin (06 19 82 14 50).

## QI GONG et TAÏ CHI X

Arts chinois, le qi gong désigne le travail et la maîtrise de notre énergie interne et de notre souffle et le taïchi un art martial axé sur les aspects mentaux, spirituels et énergétiques. Dans les 2 pratiques, les mouvements sont souples, fluides et lents et nous font travailler la puissance et la vitalité qui sont en nous.

Nos Professeures Jeanne et Romila nous forment à raison de une séance de une heure par semaine qui débute par 1/2 h de qi gong suivie par 1/2 h de taïchi.

Jeanne assure les cours du mardi à 11h10 et du jeudi à 14h30  
et Romila le nouveau cours du jeudi à 17 h.

L'assiduité aux séances hebdomadaires est fortement recommandée pour acquérir les enchaînements de mouvements, appelés « formes », car ils permettent de bénéficier des bienfaits sur la santé : équilibre, souplesse, coordination, gestion de l'espace, mémoire du corps et de l'esprit.

Inscriptions auprès de	Anne-Marie Combe pour le mardi à 11h10	06 07 80 44 93
	Anna-Fulvia Bennahmias pour le jeudi à 14h30	06 15 33 00 31
	Anne-Marie de Luzy pour le jeudi à 17 h	06 89 21 54 53

## MARCHE NORDIQUE ????

La marche nordique continue ses sorties hebdomadaires le mercredi alternant Parc de St Cloud et Bois de Boulogne.

Nous ne prenons plus de nouveaux participants. Néanmoins une liste d'attente est ouverte.

Contact : Jean-Pierre Derappe [jeanpierre.derappe@gmail.com](mailto:jeanpierre.derappe@gmail.com) (06 78 80 18 88)

## AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES

Elles sont rappelées sur la plaquette en fin du bulletin.

## VOYAGES PROPOSÉS PAR L'ANRABB X

La Commission-voyages est heureuse de faire un point sur ses différents voyages pour 2024, et indiquer les projets envisagés pour 2025. Deux tableaux récapitulatifs, régulièrement mis à jour, sont disponibles sur le site de l'ANRABB, dans la rubrique « voyages ».

Merci de noter que :

- **toutes les pré-inscriptions sont ouvertes par un mail général de l'ANRABB,**
- **les voyages sont réservés aux Adhérents**, voire, exceptionnellement, à des Accompagnants d'adhérents, retraités, après accord du Comité de l'Association, si l'effectif envisagé n'est pas atteint.
- **A l'ouverture des pré-inscriptions, les programmes détaillés vous seront envoyés sur demande** via l'adresse : [voyages@anrabb.fr](mailto:voyages@anrabb.fr).
- **Nous sommes bien sûr conscients des conditions géopolitiques et sanitaires qui pourraient entraîner des annulations ou reports des voyages qui vous sont proposés.**
  
- **Merci de noter que bon nombre des voyages proposés nécessite une bonne condition physique.**

Ces tableaux sont mis à jour régulièrement sur le site de l'Anrabb. : <https://anrabb.fr/>

## VOYAGES ANRABB 2024

**L'évolution de la situation sanitaire et géopolitique mondiale pourrait nous obliger à modifier ce planning.**

<b>Du 4 au 11 septembre</b>	<b>ISTRIE</b> (Croatie) Croisière sur bateau privatisé par l'ANRABB (18 cabines) Vols Air France (Paris-Zagreb)	Pont Principal 995 € Pont Supérieur : 2 185 € Cabine individuelle : + 690 €	Patrick Sutter	Complet
<b>Du 7 au 12 septembre</b>	<b>DRESDE :</b> La Florence sur l'Elbe, et le Trésor de Saxe	1 820 € (25-29 pers)}	Michèle Mogère	Il reste quelques places
<b>Du 25 septembre au 3 octobre</b>	<b>GEORGIE : La Perle du Caucase</b>	2 198 € AF direct (20 pers)	Alain Mahuzier	Il reste des places
<b>Du 15 au 26 novembre</b>	<b>LAOS et CAMBODGE</b> (Vientiane, Luang Prabang, Siem Reap ANGKOR, Phnom Penh)	3 295 € (20 à 30 pers)	Alain Mahuzier	Il reste quelques places
<b>Du 28 décembre au 1 janvier</b>	<b>REVEILLON Nouvel An en SOLOGNE : A la Ferme de Courcimont : village de Vacances Cap France</b>	420 € et 595 € (avec Excursions et visites)	Patrick Sutter	Il reste quelques places

Renseignements à [voyages@anrabb.fr](mailto:voyages@anrabb.fr)

Mis à jour le 18/06/2024

## PROJETS DE VOYAGES ANRABB EN 2025

**L'évolution de la situation géopolitique mondiale pourrait nous obliger à modifier ce planning.**

<b>Du 1 au 8 février</b>	<b>Séjour à la neige à CHATEL</b> Transport en car pour 40 personnes.	539 € (chambre double) 512 € (chambre triple) 683 € (chambre individuelle) + Transport car env 200 €	Patrick Sutter	Complet
<b>Du 1<sup>er</sup> au 13 mars</b>	<b>GUATEMALA/Honduras</b>	2 565 € (32 pers)	Patrick Sutter	Complet (liste d'attente)
<b>Du 8 au 20 mars</b>	<b>GUATEMALA/Honduras (Idem au 1<sup>er</sup> voyage avec priorité à la liste d'attente)</b>	2 565 € (32 pers)	Jean Pierre Flouzat	Complet (liste d'attente)
<b>Du 12 au 20 mai (9 jours)</b>	<b>SICILE</b>	2 495 € (Single + 295 €)	Alain Mahuzier	Inscriptions lancées fin Juin
<b>Du 10 au 16 juin</b>	<b>La CAPPADOCE (Turquie)</b>	Est : 1 700 €	Michèle Mogère	Inscriptions lancées début septembre
<b>Fin juin (6 jours)</b>	<b>Découvertes de STOCKHOLM et COPENHAGUE (en train entre les 2 capitales)</b>	Est : 2 200 €	Patrick Sutter	Inscriptions non lancées
<b>Du 9 au 16 septembre</b>	<b>CHYPRE</b>	Est : 1900 € (base 25 pers)	Michèle MOGERE	Inscriptions non lancées
<b>DU 19 au 26 septembre (8 jours)</b>	<b>La ROUMANIE</b>	1 895 € (Single + 265 €)	Alain Mahuzier	Inscriptions lancées début septembre
<b>Début octobre (8 jours)</b>	<b>LA SARDAIGNE</b>	1 885 €	Patrick Sutter	Inscriptions non lancées
<b>DU 9 au 19 novembre (11 jours)</b>	<b>SRI LANKA</b>	Est : 2 700 €	Alain Mahuzier	Inscriptions non lancées
<b>Séjour Nouvel An</b>	<b>En Espagne</b>	A l'étude	Patrick Sutter	

Renseignements à [voyages@anrabb.fr](mailto:voyages@anrabb.fr)

Mis à jour le 18/06/2024

# PLAQUETTE DES ACTIVITÉS