



*Loisirs et Solidarité des Retraités
des PTT du Finistère-sud*

5, allée Samuel Piriou - 29000 QUIMPER

Adresse email : lsrptt29s@gmail.com

Site Internet : www.lsrptt-29s.org

BULLETIN N° 44 - Novembre 2022

La formation dispensée par la fédération LSR.

Deux adhérents LSR PTT 29 S (Patrice et Jean-Michel) ont participé au stage de formation de la Fédération LSR au centre CCAS de la Ville du Bois du 10 au 14 octobre 2022.

Cette formation, à l'attention des « cadres » des associations LSR, n'est pas seulement la transmission du savoir mais surtout l'occasion de débattre de nos valeurs (de solidarité, d'humanisme, de fraternité et de convivialité), de la façon de les mettre en œuvre dans nos associations à partir des outils dont nous disposons.

Depuis longtemps, la fédération LSR met l'accent sur la formation des dirigeant.e.s des associations pour :

- . Venir en aide aux dirigeant.e.s des associations,
- . Assurer le renforcement afin de préparer le renouvellement des directions des associations,
- . Partager les mêmes valeurs,
- . Créer un lieu d'échange,
- . Confirmer la fédération dans son rôle de formation,
- . Présenter les différents modes de communications utilisables dans les LSR.

Lors de ce stage très intense, six thèmes ont été traités et dirigés par des cadres de la fédération :

- . Qui sont les retraité.e.s aujourd'hui,
- . Les séjours solidaires (BSV, SEV),
- . LSR et ses raisons d'être,
- . Le tourisme social,
- . Les activités des associations et de la fédération,
- . Les sorties culturelles,
- . Les questions financières,
- . La communication.

A l'issue de ce séjour, tous les stagiaires représentant 14 associations LSR ont plébiscité ce stage pour l'apport des connaissances, le partage et la confrontation de leurs connaissances et de leurs expériences.

En avril et en automne 2023, la fédération LSR organisera d'autres stages. Elle mettra aussi en place des stages plus « locaux » (par région) afin de réduire les déplacements.

Pour rappel, la part de la cotisation fédérale versée par chaque adhérent et validée lors de l'AG 2022 a été maintenue à 11 € en 2023. Cette cotisation est primordiale pour que la fédération puisse disposer de moyens et de ressources lui permettant d'assurer ses missions comme les formations.

Portez-vous bien. A bientôt dans nos activités.

LSR PTT 29 S : 140 adhérents au pique-nique d'été 2022

Après une année 2020 sans ce traditionnel évènement et une année 2021 en formule réduite pour cause de covid, 2022 aura été l'année du retour à ce rassemblement festif de début d'été.

140 adhérents se sont retrouvés autour d'un buffet de hors d'œuvres, des grillades sur barbecue et dessert concoctés par une équipe de bénévoles expérimentés (avec Jacqueline aux manettes) et sans cesse renforcée par de nouvelles bonnes volontés.

En matinée une cinquantaine d'adhérents ont fait une randonnée de 10 km pour se mettre en appétit. Ils ont été ragaillardis par le punch martiniquais préparé par Claudie et Patrick suivant la recette de leur île.

Convivialité, bonne humeur ont accompagné cet excellent repas sous le soleil et dans un cadre apprécié de tous.

Un tirage local de lots de la souscription fédérale de la 12ème AG a fait quelques heureux.

La balade digestive qui s'en est suivie a été de courte durée et la journée s'est terminée autour d'un verre de cidre de Fouesnant.

Journée pétanques à l'Île Tudy

Grande journée sur le terrain de pétanque du Maracaña, en bordure de la plage, sous un soleil radieux avec toutefois de très nombreuses ondées ...



Il y avait 14 équipes ! Et le grand concours amical de boules en doublettes a été remporté de hautes mains par un duo féminin très aguerri (Anne-Marie et Christine) ...

Cette année, suite à la demande de quelques adhérents, un concours de belote a été organisé. Ce fut encore un duo féminin qui le remporta (aucune photo, non pas pour préserver l'égo des mecs, mais pour ne pas pérenniser l'exploit)...

Forum des associations 2022 à Quimper

Le forum des associations 2022 s'est tenu le 3 septembre 2022. Nous avons été dix à nous relayer pour tenir le stand LSR PTT 29 S.

Cette manifestation permet aussi de nous faire connaître et de nous afficher dans le tissu local.

Nous comptons depuis le début de l'année 2022, **26 nouveaux adhérents**. Ce n'est qu'un début, continuons ...

Informations sur les activités passées

5 juillet : Pique-nique de fin de saison sur la plage de Kerneuc à Fouesnant.

3 septembre : Forum des associations 2022 à Quimper.

12 septembre : Journée pétanques à l'Île Tudy sur le terrain du Maracana.

13 septembre : Randonnée du groupe mardi, avec pique-nique sac à dos, à Brennilis.

15 septembre : Randonnée des groupes jeudis 1 et 2, avec pique-nique (et dégustation d'huîtres) à Nevez.



Du 17 au 24 septembre : Séjour SEV à St Germain au Mont d'OR (région lyonnaise) avec 49 participants.

Du 10 au 14 octobre : Stage de formation proposé par la fédération LSR à la Ville du Bois avec 2 délégués, Patrice et Jean-Michel, de notre association.

Le 6 novembre 2022 à 17 h : Concert au Théâtre Max Jacob, à Quimper, avec LÉON PHAL QUINTET. Ce concert a été organisé par l'association les Aprèm'Jazz.

Le 23 novembre à 19 h : Repas de retrouvaille au restaurant La Cantine pour les participants au séjour de Saint Germain au Mont d'Or.

Les activités proposées par la Fédération :

Du 25 septembre au 2 octobre : Rencontre culturelle de la Fédération LSR à Trégunc, village vacances AZUREVA.

LSR PTT Sud Finistère a encadré une randonnée de 12 km le mercredi matin 28 septembre.

Le voyage à Saint-Germain au Mont d'Or.

Bien vieillir en Beaujolais, le programme était alléchant. Et nous étions 49 à avoir été tenté !

C'est en autocar que nous avons quitté la Bretagne pour prendre le train à Nantes (...) jusqu'à Lyon. Une grande première à LSR PTT 29 S mais qui a nécessité quelques séances de musculation !

Le reste du séjour, nous avons rayonné toute la semaine depuis le « Domaine des Hautannes » à Saint Germain au Mont d'Or. Et les visites guidées des villages médiévaux de Saint Germain, d'Oingt, du château merveilleusement bien meublé de Fléchères et de la cité du moyen âge de Pérouges se sont enchaînées.

Puis ce fût au tour de Lyon, avec la visite guidée des Halles de Lyon (avec une petite dégustation matinale de produits locaux) et de l'institut Lumière. Puis, après la visite guidée de la ville historique de Trévoux en

bord de Saône, Daniel et Aimé de LSR PTT Lyon nous ont fait découvrir à pied les Traboules et le vieux Lyon, le parc de la Tête d'Or en petit train. Le tout était assorti de commentaires, d'anecdotes.

Le lendemain, sans doute pour ne pas trop nous fatiguer, nous avons réalisé une visite guidée du cœur de Lyon en autocar. Il nous a été proposé de nous dégourdir les jambes en visitant la magnifique basilique Notre-Dame de Fourvière. C'était juste avant le déjeuner gargantuesque dans un bouchon lyonnais réputé « Chez Paul » (l'autre...). Mais l'après-midi, la visite de la Maison des Canuts, en pleine digestion, fût difficile !



C'est avec un pique-nique allégé que nous sommes rentré, toujours en train, directement à Quimper avec une succession de retards... mais vieilli de quelques jours seulement !

Activité Scrabble avec Marie Paule RANNOU

L'activité se déroule les Mercredis hors vacances scolaires de 14 à 16h30 à la Maison du Braden.

Depuis la rentrée, l'activité se déroule avec 7 à 8 participants.

Activité Gymnastique avec Michelle LE BRUSQUE

L'activité se déroule les lundis hors vacances scolaires de 14h15 à 16 h salle des Châtaigniers au Braden.

Cette activité se déroule avec 20 participants compte tenu de la capacité de la salle.

Activité Cartes avec Patrice GUÉZENEC

L'activité se déroule les lundis de 14 à 17 h à la Maison du Braden.

Elle est suivie par une douzaine de participants réguliers.

Activité Pétanque avec Gérard DIRAISON et Michel PETIT

L'activité se déroule les lundis et vendredis après-midi au stade d'Ergué-Armel sur le terrain en stabilisé du Stade Jean Brélivet.

La présence varie en fonction de la météo mais il y a une douzaine d'assidus.

Activité Randonnées

Le programme pour le 1er trimestre 2023 a été établi et va jusqu'à début Mars 2023.

Par contre, les 4 groupes rencontrent toujours des difficultés à établir un programme par manque de propositions.

Ce sont toujours les mêmes contributeurs qui proposent ... Donc si pas de propositions de randonnées, pas de randonnées.....

La Commission rappelle certains points :

- les meneurs de randonnées doivent s'assurer que tout le groupe suit et donc ralentir si nécessaire,
- les règles de sécurité sont rappelées pour les traversées de route et les marches en bord de route (en groupe c'est à droite).

Informations sur les activités programmées

30 novembre à 10 h : Sortie à la journée dans le Pays Bigouden.

- . 10 h 30. Visite de la Maison des Jeux Bretons, place Michel et Joséphine Cosquer à St Jean Trolimon.
- . 12h30. Déjeuner au restaurant « Le Coat Hellen », 2 rue Mine car à Plonéour-Lanvern
- . 15 h. Visite guidée de Manoir de Kérazan et de son Parc à Loctudy.

14 décembre 2022 : Conférence à 14 h dans la grande salle de réunion de l'espace Associatif Quimper Cornouaille – 1 Allée Mgr Jean-René Calloc'h Quimper

Nos adhérents Didier et Gilles nous présenteront un Petit film d'animation et ensuite ils nous feront un récit de leur périple Corse sur le GR20 en 16 étapes avec photos, étapes par étapes.

21 décembre 2022 : Atelier de décoration florale Noël 2022 à la Maison du Braden à Quimper de 10h à 12h. Nos adhérents Geneviève et Jacqueline animeront cette nouvelle séance de décoration florale.

1er février 2023 à 9h30: **Assemblée Générale** de notre association **salle Dan Ar Braz** à Quimper suivie d'un repas sur place et d'une après-midi dansante.

Séances culturelles les dimanches avec APREM'JAZZ

Claudine et Patrick BENOITON (de LSR PTT 29) nous informent que Didier COUPET, Président de l'association des Aprèm'Jazz (dont ils sont adhérents tous les deux), propose aux adhérents de LSR PTT 29 S, 2 concerts de la saison 2022/23 à un tarif préférentiel à 5€ l'entrée (tarif public 15€ et 10€ adhérents) sur un choix de 5 concerts.

Ces **concerts**, organisés par l'association les Aprèm'Jazz, auront lieu à Quimper **le dimanche à 17 heures** :

- Au Théâtre Max Jacob pour les 2 concerts suivants :

- . Le dimanche 6 Novembre 2022 avec LÉON PHAL QUINTET,
- . Le dimanche 4 décembre 2022 avec ARNAUD DOLMEN QUARTETTE.

- Au Terrain Blanc pour les 2 concerts suivants :

- . Le dimanche 20 Novembre 2022 / Concert interactif Pick UP,
- . Le dimanche 5 mars 2023 avec FRANCESCO BEARZATTI QUARTET Zorro.

- Au Novomax pour le concert suivant :

. Le dimanche 19 février 2023 / KIGSAL MESSENGERS invitent André Losquin et J Philippe Le Coz.

Les inscriptions au concert se font directement sur le site : tudypouldon@gmail.com

Attention, les places sont limitées. Claudine gèrera les inscriptions pour le compte de son association Aprèm'Jazz et les règlements se feront sur place.

Vous pouvez consulter, pour plus d'informations, le site des Aprèm'Jazz : www.apremjazz.com

Informations sur les séjours et voyages 2023

Du 23 au 30 mai 2023 (groupe 1) et du 30 mai au 6 juin 2023(groupe 2) : Voyage « les lacs Italiens et Venise ».

Juin 2023 : Séjour VELO en France. 2 destinations sont à l'étude : Mesquer (44) et Seillac (41).

↳ SOUS RESERVE D'ÊTRE EN CAPACITÉ DE METTRE CE SÉJOUR EN PLACE...

Du 22 au 30 septembre 2023 : Séjour - Seniors **En Vacances** - au village vacances ULVF à la Petite Pierre en Alsace. Ce séjour SEV, **ouvert à tous**, permet aux personnes qui sont non imposables de bénéficier d'une aide de l'ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances) pour financer leur départ.

Septembre 2024 : Séjour - Seniors **En Vacances** – en France. La commission propose la Camargue : La Grande Motte (34) (avec MILEADE) en car, avec soirée étape à l'aller (lieu exact à définir). Cette proposition était arrivée à égalité avec l'Alsace lors du sondage. Proposition à faire valider au prochain CA.

Voyages 2023 de la Fédération LSR :

Des Séjours **Bourse Solidaire Voyage (B.S.V) à 260 € la semaine**, transport compris (inscription soumise à conditions de ressources) :

Du 5 au 12 mai 2023 : Séjour **B S V** à Luz-St-Sauveur dans les Pyrénées pour les randonneurs.

Du 6 au 13 mai 2023 : Séjour **B S V** à Samoëns dans la Haute Savoie pour les adhérents de la région Bretagne.

D'autres possibilités de séjours vous seront communiquées ultérieurement.

Du 16 au 23 avril 2023 : La fédération LSR propose un voyage en Tunisie (Sud tunisien, mer, désert, découverte et bien être) avec notre partenaire AUTHENTIQUE

Du 29 juin au 6 juillet 2023 : La fédération LSR propose un voyage au cœur des fjords de Norvège avec notre partenaire TOURISTRA

Du 11 au 19 octobre 2023 : La fédération LSR propose un voyage dans Les pouilles et la baie de Naples avec notre partenaire TOURISTRA

Début 2024 : La fédération LSR envisage un séjour de 11J/10N en Jordanie (dates en attente) avec notre partenaire AUTHENTIQUE.

Pour toute information s'adresser à l'association lsrptt29s@gmail.com