

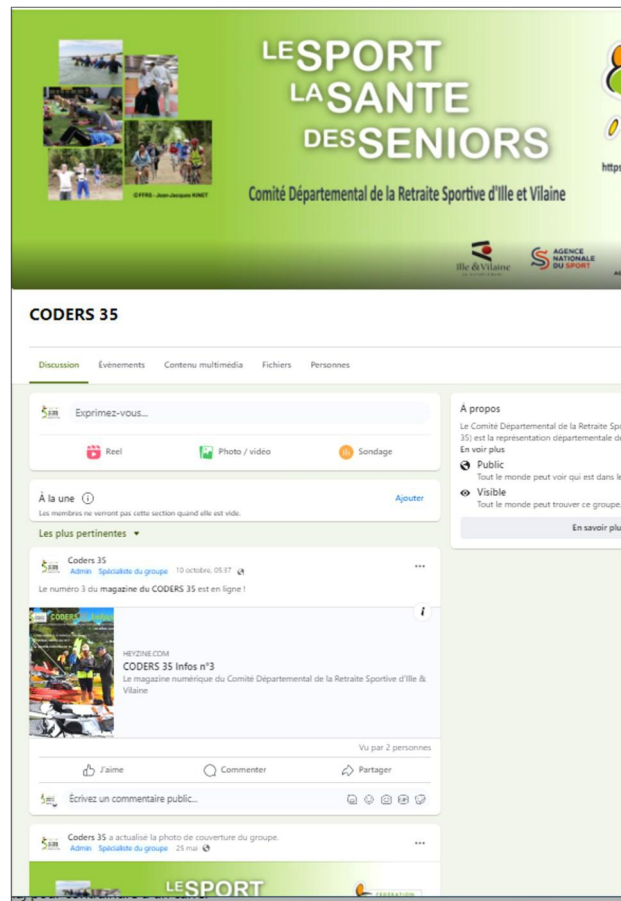
Le magazine numérique du
Comité Départemental de la Retraite Sportive d'Ille et Vilaine

INDEX DES NUMÉROS PARUS





SITE DU CODERS 35



PAGE FACEBOOK DU CODERS 35



CODERS 35 Infos N°7 - DÉCEMBRE 2025

AVANTAGES DE LA PARTICIPATION AU CODERS

35 BAIE DE CANCALE , UN CLUB QUI INNOVE

NOUVELLES BRÈVES

EXPLORATION DU COGNITIF

Comprendre, maintenir et épanouir son cerveau

LA RETRAITE SPORTIVE DE SAINT AUBIN, UN CLUB DYNAMIQUE

LES TENDANCES POUR SENIORS SPORTIFS

La montre connectée et le tracker d'activités

L'E-Sport actif et les jeux vidéo en mouvement

Les applications et équipements connectés

HUMOUR

LA JOURNÉE DE RENCONTRE ANIMATEURS - DIRIGEANTS À SIXT SUR AFF

LE GUIDE DE SURVIE DU SENIOR ATHLÉTIQUE

La sagesse du réveillon sportif

Comparatif des activités sportives en décembre

Les 3 commandements du sportif en hiver

Le menu du réveillon spécial articulations

Le conseil du coach

CODERS 35 Infos N°6 - AVRIL 2025

LES DANGERS D'INTERNET

Comment s'en protéger

LE TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan c'est quoi ?

Le Tai Chi à Saint Aubin du Cormier

VIE DES CLUBS

Forme et Détente des Retraités de Rennes

Retraite Sportive du pays de Saint Aubin

Sports Seniors Sixtins

CRÉER UNE ASSOCIATION

Un guide complet

PLONGEZ DANS LA NOUVELLE VAGUE

Un quiz sur le cinéma Français des années 60

LE PRINTEMPS DES SENIORS SPORTIFS

Une nouvelle sur le printemps

UN PROJET DE RECHERCHE COLLABORATIVE

Des étudiants Belges chez les séniors Bretons

LA FÉDÉ, ELLE ASSURE

DONNER DE SON TEMPS

Devenir bénévole ou animateur

L'ÉCHAUFFEMENT

Un allié pour les activités physiques

CODERS 35 Infos N°5 - DÉCEMBRE 2024

NOUVEAU COMITÉ DIRECTEUR A LA F.F.R.S

Courier du nouveau président

GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE

ÉLECTRONIQUE (dernière partie)

LA LETTRE AU PÈRE NOEL

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI CHI

Organisée par le club de Cancale

VIEILLES EXPRESSIONS FRANÇAISES OUBLIÉES

LA JOURNÉE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

Organisée par le club de St Aubin du Cormier

REMUE MÉNINGES

Bienvenue dans le défi des esprits curieux

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE DANSES

Organisée par le club de Bain de Bretagne

VIE DES CLUBS

Journée interactivités à Cancale

UN NOUVEAU CLUB A SIXT SUR AFF

UN CONTE DE NOEL

IDÉES DE SORTIES

La magie des illuminations de Noël

RANDONNÉES EN ILLE ET VILAINE

UN PASSEPORT SANTE A IMPRIMER





CODERS 35 Infos N°4 - AVRIL 2024

LE VRAI OU FAUX - FFRS360

Le nouveau système informatique de la Fédération Française de la Retraite Sportive F.F.R.S 360 : Vrai ou Faux ?

GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (2ème partie)

Gérer vos mails,
Format des documents

LE PAQUEBOT

Une courte histoire qui vous invite à quitter ce monde-ci pour mieux y revenir...

DE NOUVELLES FORMATIONS À LA F.F.R.S...

Le cursus de formation 2024

AVANTAGES À ADHÉRER À LA FÉDÉRATION SPORT CÉRÉBRAL & DÉTENTE

VIE DES CLUBS

Comment le club 3S Baie de Cancale a réussi à former des animateurs pour son activité Kayak

UN ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE

A la découverte de la forêt de La Corbière, dans le pays de Vitré

EN BREF !

Le forum de seniors de Bretagne
La journée animateurs de danses
Le club de Saint Aubin



CODERS 35 Infos N°3 - OCTOBRE 2023

GUIDE DE BON USAGE DE LA MESSAGERIE ÉLECTRONIQUE (1ère partie)

Utilisation des adresses mail
Gérer vos mails

DÉCOUVERTE D'UN CLUB

Le club de Cancale

INFOS

Vie des clubs

Les rendez-vous du CODERS

Bilan des inscriptions

Le CODERS dans les médias

LA JOURNÉE ANIMATEURS DE TAI-CHI

Le 6 avril 2023 à Saint Aubin du Cormier

RENCONTRE ANIMATEURS / DIRIGEANTS

Le 12 mai 2023 à Cancale

REMUE MÉNINGES

Énigmes et devinettes...

LA JOURNÉE INTERCLUBS

Le 27 avril 2023 à Pipriac

DÉCOUVERTE : LE PICKLE BALL

LE CLUB DE PIPRIAC

LE BÉNÉVOLAT

LE M2 MARCHE NORDIQUE



Photo de couverture © FRS - Jean Jacques KINET

CLIC

CODERS 35 Infos N°2 - AVRIL 2023

DÉCOUVERTE D'UN CLUB

Le club de Pipriac

TÉMOIGNAGE

Section multi-activités-séniors à Bain de Bgne

LE BÉNÉVOLAT

C'est quoi le bénévolat ?

Le bénévolat dans nos clubs

NOUVELLES DE LA F.F.R.S.

L'assemblée générale extraordinaire

DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS

Le pickle ball

TÉMOIGNAGE

Le M2 marche nordique

VIE DES CLUBS

Rennes Retraite en Forme

Cesson Retraite Active

ÇA BOUGE AU CODERS !

Le forum des séniors 2023

Rencontre animateurs de Tai-chi

La journée interclubs

Rencontre animateurs / dirigeants

SANTÉ & DÉTENTE

Santé : Le sport et les séniors

Détente : Blagues

REMUE MÉNINGES

Devinettes et énigmes

CODERS 35 Infos N°1 - JANVIER 2023

LE CODERS ET LA TRANSITION NUMÉRIQUE

C'est quoi le "numérique" ?

Le CODERS et le numérique

Le coût pour le CODERS

RÉTROSPECTIVE 2022

Le forum des séniors

La journée de rencontre interclubs

La journée de rencontre animateurs/dirigeants

TÉMOIGNAGES

La formation à distance

LES SUPPORTS DE COMMUNICATION

Le matériel

Le prêt (organisation, enlèvement et retour)

LES RENDEZ-VOUS EN 2023

Le forum des séniors

La journée de rencontre interclubs

Les journées de rencontres animateurs

NOUVELLES BRÈVES

Faire-part de naissance

Fin du certificat médical obligatoire

REPORTAGE

L'assemblée générale de la F.F.R.S.

LA VIE DES CLUBS

Le club de Saint Aubin du Cormier

SPORT CÉRÉBRAL & DÉTENTE

Sciences, devinettes, blagues...

LA FORMATION À DISTANCE

LE CLUB DE SAINT AUBIN DU CORMIER

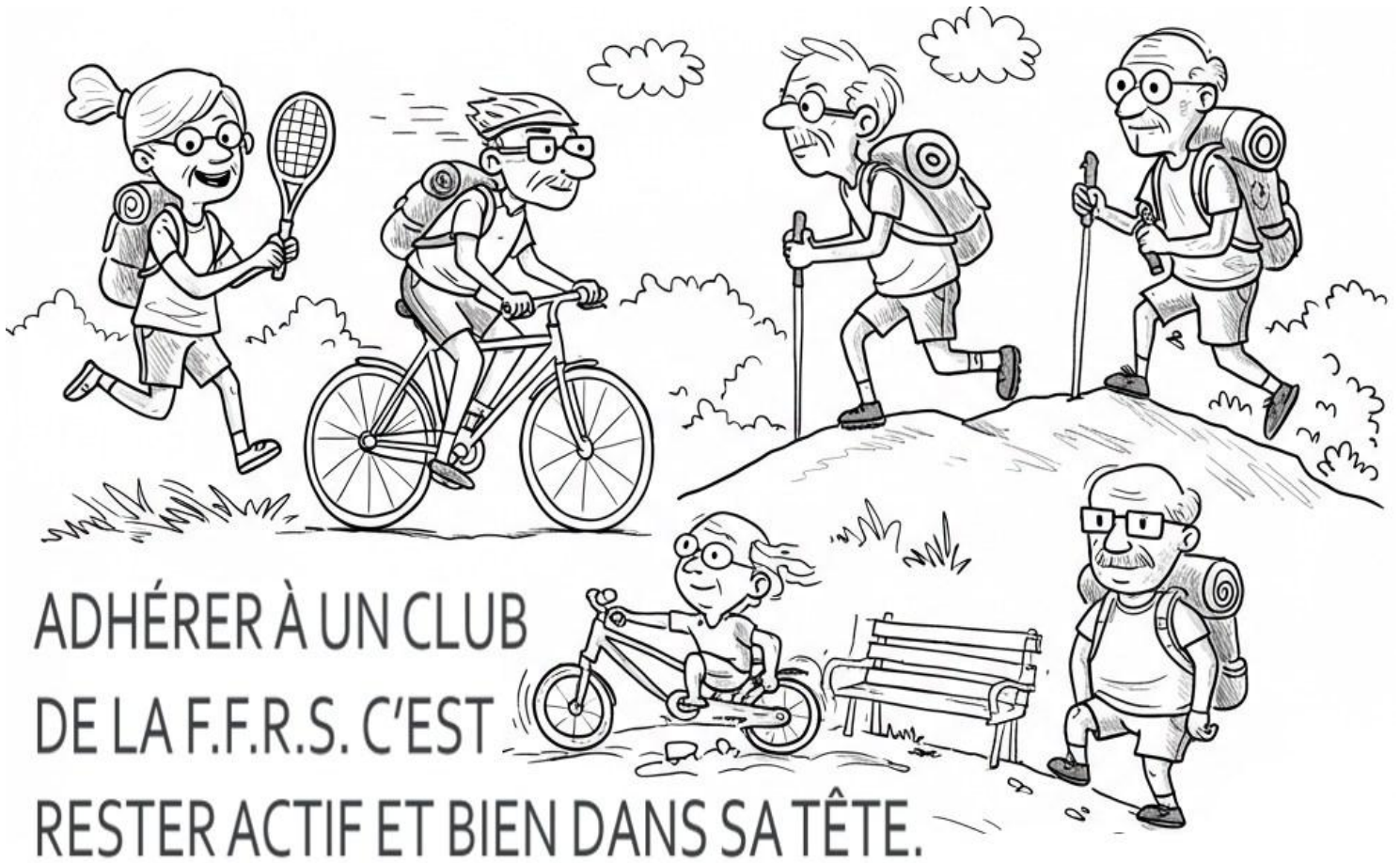
LE CODERS ET LA TRANSITION NUMÉRIQUE



Photo de couverture © FRS - Jean Jacques KINET

CLIC

LE SPORT LA SANTE DES SENIORS



ADHÉRER À UN CLUB
DE LA F.F.R.S. C'EST
RESTER ACTIF ET BIEN DANS SA TÊTE.

Rejoignez-nous sur facebook !



<https://www.sportseniors35.org>

communication.coders35@gmail.com