



Janvier 2023

Numéro : 05

Sommaire :

- 1 - Le mot du président
- 2 - Trombinoscope
- 3 - Les activités 2022
- 4 - 2022 en photos
- 5 - Le coin des poètes
- 6 - Le saviez-vous ?
- 7 - Quel œuf ?
- 8 - La « Brève » de l'adhérent



La Colombe de
la Paix

BULLETIN ANNUEL

Sociétale Grenoble

Le mot du président

Chèr(e)s Adhérent(e)s,
Chèr(e)s Ami(e)s,

Je suis très content et honoré de présider pour la 3^{ème} année consécutive l'Assemblée Générale de Sociétale Grenoble. C'est pour moi, un moment formidable d'être en communion avec vous tous.

A l'aube de cette nouvelle Année, on peut dire que l'année 2022 a été bien riche en activités avec des thématiques inédites mais l'année 2023 le sera bien plus encore et je vous encourage à y participer.

Si beaucoup d'entre vous n'ont pas eu la possibilité de participer, pour diverses raisons, au cours de l'année 2022 aux activités multiples et variées proposées, je vous comprends parfaitement. Mais sachez que tout votre conseil et moi-même nous nous efforçons de contribuer, d'innover chaque année pour vous apporter un peu de chaleur, de bien-être, d'être à votre écoute et d'apporter ainsi le confort le mieux possible à toute la Communauté sociale et solidaire de Sociétale Grenoble.

Notre devise, c'est de vous servir. Pour cela, sachez que nos conseils mensuels sont les instances où vous êtes toujours le bienvenu pour nous faire part de vos soucis, vos suggestions.

Alors Cher(e)s Ami(e)s, n'hésitez pas à venir nous rencontrer **le deuxième mercredi de chaque mois**, ou simplement nous écrire...

L'année 2022 qui vient de terminer a été bien encourageante pour nous. Malgré la maladie toujours d'actualité nous avons pu faire de nombreuses activités tout le long de l'année écoulée en respectant toujours les consignes de prudences préconisées. Votre Conseil, soucieux de bien vous servir, a su s'adapter aux circonstances et trouver des innovations inédites sur des nouvelles thématiques. En tant que votre président, je remercie très chaleureusement tous les membres du Conseil pour tout leur dévouement sans faille, leur recherche permanente de nouvelles activités, et en particulier mes deux vice-présidents Alain et Michel qui m'ont bien épaulé durant toute l'année. En 2023, nous avons à vous proposer beaucoup de projets intéressants, en espérant de tout cœur que cette Nouvelle Année nous soit plus agréable, plus sereine et plus entreprenante et riche, avec toujours le sourire de mieux vous servir.

A vous Toutes, Tous, je vous présente ici mes vœux et souhaits les meilleurs pour vous et vos proches. Prenez bien soin de vous et de votre famille.

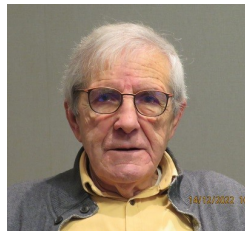
Bien amicalement,

Hoc Chhoan TAN, président Sociétale Grenoble

Hoc Chhoan TAN
Président



Alain CARRE PIERRAT
Vice-président délégué
Trésorier



Michel HUBOUD-PERRON
Vice-président
Secrétaire



Jean-Pierre BERTHOLET
Membre du CA



Ginette BIOLLAY
Membre du CA



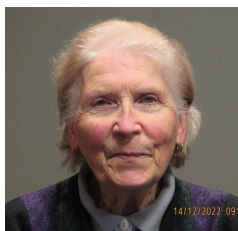
Jacqueline BRIOUDES
Membre du CA



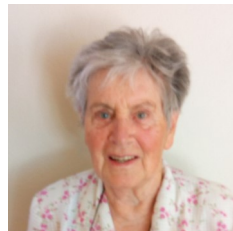
Monique FISTER
Membre du CA



Raymonde GATTA
Membre du CA



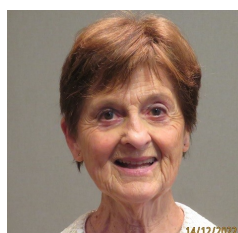
Aline SERRANO
Membre du CA



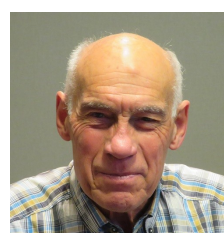
André SERRANO
Membre du CA



Colette FLUCHAIRE
Suppléante CA



Christian POTARD
Suppléant CA



Mohamed Ouali SAFOU
Suppléant CA



9 réunions du Conseil d'Administration

- 23-01-2022 > **Assemblée Générale** – 52 participants et 43 au repas
- 11-02-2022 > Conférence « **Nutrition** » et dégustation bugnes - 54 participants
- 04-03-2022 > Conférence « **Souffle de Bien-Etre** » - 27 participants
- 25-03-2022 > Conférence « **Astronomie** » - 20 participants
- 03-04-2022 > Théâtre « **Adieu Monsieur HAFMANN** » - 9 participants
- 20-05-2022 > Sortie « **Apiland Nature** » - 33 participants
- 10-06-2022 > Journée **champêtre, détente et pétanque** – 32 participants
- 05 et 06-07-2022 > Visite d'un **observatoire** – 5 participants
- 21 et 22-09-2022 > Voyage à **Faucigny annulé** par manque de participants
- 30-09-2022 > **Repas** au château des Arènes – 40 participants
- 07-10-2022 > Conférence « **Yoga sur chaises** » - 20 participants
- 12-10-2022 > « **Café Sociétale** » sur l'intergénérationnel – 13 participants
- 20-10-2022 > Après-midi festif avec le groupe « **Amicœur** » **annulé** > Covid
- 04-11-2022 > **LOTO** – 48 participants
- 22-11-2022 > 1^{ère} réunion **formation informatique 2022-2023** – 8 participants
- 02-12-2022 > Conférence « **Plantes médicinales** » - 27 participants
- 09-12-2022 > **Repas de Noël** – 50 participants



Assemblée
Générale
23/01





Pensées sur la vieillesse

*La vieillesse est un labeur
Qui vous fait peur.
Elle s'installe lentement
Au fil du temps,*

*Un nouveau travail commence,
Éviter la démence.
Il nous faut du courage
Pour assumer notre âge.*

*Très vite on s'aperçoit
Que l'on change de voix,
Nos muscles se raidissent,
Nous obligent à faire hisse !*

*Et des rides se creusent
D'une façon pernicieuse,
Nos jambes sont fatiguées,
Il faut les étirer,*

*Notre corps s'alourdit.
Au fil de la vie,
On se sent impuissant
Devant ce chamboulement.*

*On voudrait l'arrêter,
La machine est lancée
Il est dur d'accepter
De se voir changer,*

*On essaie de palier
A cette calamité.
On éclaire nos cheveux,
Met de la poudre en boite,*

*Mais c'est très ennuyeux,
La peau est toute moite,
On ressemble très vite
A une chouette en fuite.*

*Que faut-il faire ?
Se taire ...
Continuer à vivre
Comme si tout allait bien*

*Pour conserver des liens.
Et j'ajouterais :
« Qu'il est poli d'être gai ».*

Colette Fluchaire

Les périodes appropriées pour la consommation de l'eau.

Très important

Boire de l'eau à des périodes bien précises maximise son efficacité dans le corps humain :

- 2 verres d'eau au réveil contribuent à activer les organes internes
- 1 verre d'eau trente minutes avant le repas aide à bien digérer
- 1 verre d'eau avant de prendre une douche aide à baisser la tension artérielle
- 1 verre d'eau avant d'aller se coucher vous évite des attaques ou des crises cardiaques.

Mal dormir rend avare et égoïste

Si la carence en sommeil joue sur la mémoire, la tension artérielle ou la vigilance, une étude publiée dans *PLOS Biology* affirme qu'elle affecte aussi notre générosité !

Grâce à l'imagerie cérébrale, les chercheurs en psychologie de l'université de Californie ont ainsi montré qu'un manque de repos altérerait l'activité du réseau cérébral actif dans les comportements prosociaux, comme l'altruisme et l'entraide.

Dans les semaines suivant le passage à l'heure d'été, les scientifiques ont d'ailleurs remarqué une baisse de 10% des dons aux organismes caritatifs.

Peut-être vous êtes-vous demandés à quoi correspondaient les chiffres et les lettres qui sont marqués sur les œufs ?

Comment déchiffrer le code que l'on trouve sur la coquille des œufs ?

Le 1^{er} chiffre correspond au mode d'élevage.

- 0** - pour les œufs de poules issues de l'agriculture biologique (4 à 6m² minimum par poule, suivant si les poules sont en poulailler ou en liberté), élevage en plein air, avec une alimentation 100% de végétaux, minéraux et vitamines
- 1** - pour les œufs de poules élevées en plein air (au moins 2,5m² de terrain extérieur par poule)
- 2** - pour les œufs de poules élevées au sol (élevage intensif en intérieur, mais sans cage, avec un maximum de 9 poules par m²)
- 3** - pour les œufs de poules élevées en cage ou en batterie (18 poules par m²)

Ensuite il y a des lettres qui indiquent le pays d'origine - Pour les œufs français, c'est **FR**.

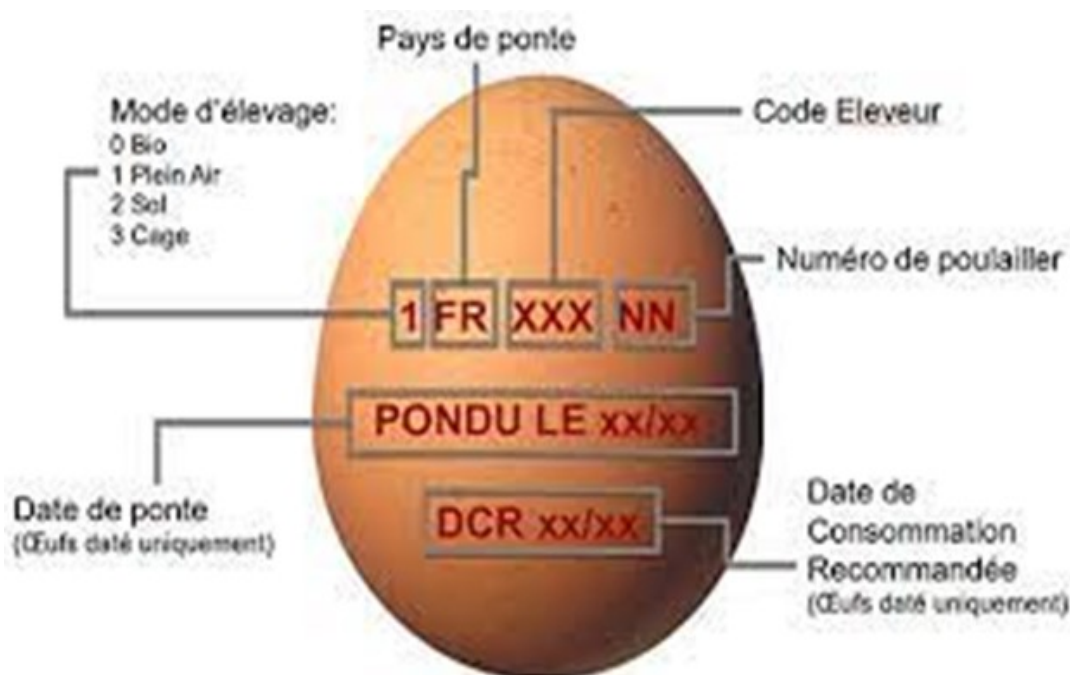
Après le code du pays d'origine, les 5 éléments qui suivent comportent des informations sur le producteur et sur le bâtiment de ponte d'où provient l'œuf (code d'élevage).

Il est également marqué la date de ponte et/ou la **DCR (Date de Consommation Recommandée)** qui correspond à la date à partir de laquelle il est recommandé de ne plus consommer l'œuf et qui est fixée à 28 jours après la ponte.

Maintenant allez vite chercher un œuf pour vérifier le code de marquage.

Vous l'aurez bien compris, les œufs avec les codes 2 et 3 sont à éviter.

Michel



La « Brève » de « L'ADHERENT »

Quelques renseignements qui peuvent être utiles

-**Les amis du muséum d'histoire naturelle** : informations diverses sur leurs activités, conférences, expositions, visites etc. **Allo 04 76 44 05 35**

-**Sortir plus** : pour vous déplacer etc. **Allo 09 71 09 09 71**

-**Entr'Aide informatique** : pour vous aider si vous rencontrez des problèmes. Madame Elisabeth GALVEZ. **Allo 07 81 58 50 74**

-**Vous chercher un artisan ?** Le guide annuel **BILIK-Grenoble et Agglo**, vous aide à choisir dans une sélection rigoureuse et minutieuse, « Tout repose sur le bouche à oreille ». **Allo 04 82 75 21 08**

-**Pour se distraire** : « **Les Arcades Musicales** ». Pour passer un moment agréable en après-midi ou en soirée avec des chansons françaises. Uniquement sur réservation. **Allo 04 76 44 03 68**

Ils nous ont quittés cette année :

- Madame Marie-Madeleine JOLIVET
- Madame Simone METADIEU
- Madame Arlette JARDILLIER
- Monsieur Pierre CHARRETON
- Monsieur Paul RAVET

Le président Hoc Chhoan TAN et le Conseil d'Administration de Sociétale Grenoble présentent leurs sincères condoléances à leurs familles.

Journal interne « L'Adhérent » de l'Association Sociétale Grenoble
Loi 1901 - déclarée le 14 février 2017
Directeur de publication : Hoc Chhoan TAN
Mise en page : Michel HUBOUD-PERRON
Rédaction: Commission journal: Ginette BIOLLAY - Jacqueline BRIOUDES -
Colette FLUCHAIRE - Raymonde GATTA - Michel HUBOUD-PERRON -
Aline et André SERRANO
Imprimerie: COPY MEYLAN
Siège Social : SOCIETALE GRENOBLE
3 allée de Rochebelle
38240 Meylan



Nom site : www.association-arci.fr
Téléphone : 04 76 90 56 60
Email : arci38@orange.fr