

Janvier 2024

Numéro : 06

Sommaire :

- 1 - Le mot du président
- 2 et 3 - Activité 2023 et photos
- 4 - Le coin des poètes
- 5 - Le saviez-vous?
- 6 - Méli-mélo
- 7 - Informatique et le site
- 8 - Un peu d'émotion



« Le Chant embellit la
vie et ceux qui
Chantent embellissent
la vie des autres. »

Zoltan KODALY,
Compositeur hongrois

BULLETIN ANNUEL de Sociétale Grenoble

Le mot du président

L'Année 2023 a été très spéciale et riche en événements.

Votre Association Sociétale Grenoble a fêté dignement ses quarante ans d'existence le 5 octobre dernier avec une manifestation mémorable dans la joie et le partage dans un endroit magnifique que vous connaissez bien. En tant que sixième président depuis sa création en 1983, je suis très honoré, avec l'ensemble de votre Conseil d'Administration, d'avoir célébré cette journée d'une manière très festive, dans une ambiance de joie et de musique, car vous le méritez bien, et je suis très fortement touché par votre présence nombreuse à ce rendez-vous.

Comme je l'ai dit lors de mon discours d'introduction, la vie associative est un monde où se mêlent: don de soi, générosité, esprit d'équipe et surtout empathie.

Je souhaite, si vous me le permettez, que 2024 soit une année encore meilleure, avec plus d'informations intéressantes à vous faire partager. Nous vivons dans un monde où la communication, le besoin de s'informer où d'être informé est nécessaire, à juste dose bien entendu, dans notre vie quotidienne. Avec tout le Conseil d'Administration, nous nous efforçons, avec toujours l'esprit de créativité, de vous apporter le plus possible de confort et de nouveautés dans nos choix d'activités culturelles et de loisirs. Je vous avoue que j'ai plein d'idées qui me trottent dans la tête et que j'ai hâte de vous les faire partager.

Nous sommes toutes, tous une communauté de séniors qui méritons une retraite paisible et joyeuse, c'est ce pour quoi j'œuvre en tant que votre responsable d'association.

Alors **Mes Ami(e)s**, je formule ici tous mes vœux les plus sincères de bonheur, de joie et de santé pour vous et votre famille, pour cette année nouvelle.

Votre président Hoc Chhoan TAN



9 réunions du **Conseil d'Administration**

- 22-01-2023 > **Assemblée Générale** -52 participants et 57 au repas
- 03-02-2023 > Conférence « **Ostéopathie** » dégustation bugnes - 38 participants
- 24-02-2023 > « **Après-midi détente et jeux de société** » - 12 participants
- 14-03-2023 > « **Repas spectacle au ZEBRA** » - 41 participants
- 07-04-2023 > Conférence « **ARC-Nucléart** » - 18 participants
- 14-04-2023 > « **Musée de Paladru et Grande Chartreuse** » - 27 participants
- 21-04-2023 > Conférence «**Géologie - tectonique - courants** » - 25 participants
- 04-05-2023 > Conférence « **Code de la route** » - 22 participants
- 10-05-2023 > Comédie musicale « **Cette année-là** » - 34 participants
- 26-05-2023 > «**La ferme aux papillons/cave clairette de Die**» - 33 participants
- 09-06-2023 > Journée « **Détente et pétanque** » - 39 participants
- 26-06-2023 > « **Centrale électrique Grand Maison - Vaujany** » - 50 participants
- 08-09-2023 > Conférence gendarmerie « **Cybercriminalité** » - 20 participants
- 25 au 29-2023 > Voyage en « **Normandie** ». **annulé** par manque de participants
- 05-10-2023 > Sociétale Grenoble « **fête son anniversaire** » - 71 participants
- 20-10-2023 > Conférence « **Généalogie** » 18 Participants
- 03-11-2023 > « **Loto** » 41 Participants
- 09-11-2023 > Réunion « **Formation informatique** » 2023-2024 - 7 participants
- 10-11-2023 > Conférence « **Troubles du sommeil** » - 22 participants
- 09-12-2023 > **Repas de Noël** - 51 participants



AG 22/01



AG 22/01



AG 22/01



Paladru 13/04

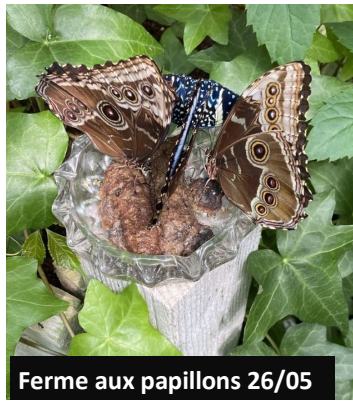


Paladru 13/04

ACTIVITÉS 2023



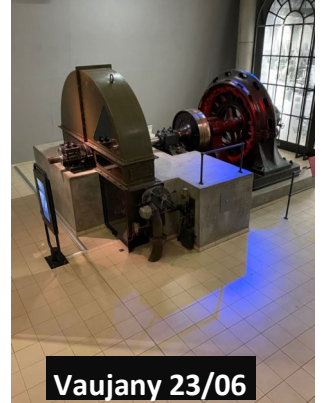
Ferme aux papillons 26/05



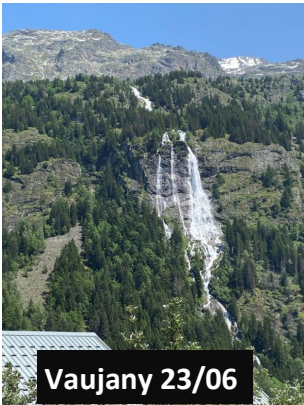
Ferme aux papillons 26/05



Journée détente



Vaujany 23/06



Vaujany 23/06



40 ans 05/10



40 ans 05/10



40 ans 05/10



40 ans 05/10



40 ans 05/10



40 ans 05/10



Loto 03/11



Noël 09/12



Loto 03/11



Noël 09/12



Loto 03/11

L'Amitié

L'amitié est un lien
Dont le cœur est un écrin.
Elle s'installe doucement,
Au fil du temps.

Comme un fruit qui mûrit,
Elle se tisse sans bruit
Et soudain se révèle
Comme une fleur au soleil !

Il fait bon se confier
Sans arrière-pensée,
Vider son cœur
De ses propres rancœurs.

Et partager ses joies
Qui débordent de soi;
Laisser couler ses larmes
Abandonner ses armes

Sentir une épaule
Que l'on frôle,
Se laisser bercer
Dans la sérénité.

Conserver une belle amitié,
C'est la cultiver,
C'est la respecter
Et surtout l'apprécier !

Colette FLUCHAIRE

Quel chic !!!

Franchement, j'aimerais connaître le non de l'illustre inconnu qui a créé la chemise d'hôpital ... Chemise ? Je dirais plutôt « camisole », car lorsque vous bougez la nuit, au matin, vous vous retrouvez saucissonné comme une momie.

Bien sûr, il n'existe qu'une taille unique, alors imaginez une minette de 40 kg dans un vêtement XXXL ... puisqu'on pense toujours aux grands et gros gabarits.

Maintenant, s'il vous prend l'envie d'innover avec un défilé de mode dans l'hôpital, avec ces camisoles, surtout ne montrez pas votre dos, sinon le soleil aura rendez-vous avec la lune ou autre « protection », comme ils disent, qui vont alors apparaître aux yeux de tous ... quel chic ... On devrait obliger son créateur à utiliser cette chemise, un week-end complet à l'hôpital. Je pense que ce modèle ne ferait pas long feu, mais de bons chiffons, car le petit imprimé est de bon goût, le tissu agréable, mais le ... « style » comme dirait Christina est nul.

Ginette BIOLLAY

LE MIEL

Saviez-vous que l'une des premières pièces de monnaie au monde avait le symbole d'une abeille ?

Saviez-vous qu'il y a des enzymes vitales dans le miel ?

Saviez-vous qu'au contact d'une cuillère en métal, ces enzymes meurent ? La meilleure façon de manger du miel est d'utiliser une cuillère en bois.

Saviez-vous que le miel est l'un des rares aliments sur terre qui seul peut soutenir la vie humaine ?

Saviez-vous que le miel contient une substance qui aide votre cerveau à mieux fonctionner ?

Saviez-vous que les abeilles ont sauvé les africains de la famine ?

Saviez-vous qu'une cuillerée de miel est suffisante pour maintenir la vie humaine pendant 24 heures ?

Saviez-vous que la propolis produite par les abeilles est l'un des antibiotiques naturels les plus puissants ?

Saviez-vous que le miel n'a pas de date de péremption ?

Saviez-vous que les corps des grands empereurs du monde étaient enterrés dans des cercueils dorés puis recouverts de miel pour les empêcher de pourrir ?

Saviez-vous que le terme « Lune de miel » vient du fait que les jeunes mariés consommaient du miel pour la fertilité ?

Saviez-vous qu'une abeille vit moins de 40 jours, visite au moins 1000 fleurs et produit moins d'une cuillère à café de miel ?

Saviez-vous que le miel est un très bon cicatrisant pour les brûlures ? Il réduit de 4 jours le temps de cicatrisation d'une brûlure. Il retient l'humidité des cellules, élimine les bactéries infectieuses et stimule la cicatrisation. Des principes actifs qui intéressent de plus en plus la médecine et la chirurgie.

LA BANANE pour garder le sourire

Cette alliée du goûter regorge de bienfaits.

En plus d'être riche en fibres, vitamines C, magnésium et potassium, elle apporte des glucides lents, parfaits pour les sportifs mais aussi pour les diabétiques, avec un index glycémique de 50 seulement.



Reconnaître les signes de l'AVC

L'Accident Vasculaire Cérébrale survient lorsque le flux sanguin vers le cerveau est interrompu ou quand les vaisseaux sanguins se rompent.

Même quand l'AVC n'est pas fatal, il laisse des traces, souvent pour le reste de la vie. Heureusement, il existe plusieurs signes avant-coureurs à un AVC. Si vous ressentez l'un de ses signes ou que votre santé vous inquiète, appelez les services d'urgence.

Reconnaissez les signes de l'AVC

V Visage - Est-il affaissé ?

I Incapacité - à lever les deux bras normalement ?

T Trouble de la parole - trouble de la prononciation ?

E Extrême urgence - composez le **911**

Combattez l'AVC, appelez VITE le 911

Pour ceux qui se croient toujours jeunes

- Le coin de ma rue est deux fois plus loin qu'avant et ils ont mis une montée que je n'avais jamais remarquée.
- J'ai dû cesser de courir après le bus, il démarre plus vite qu'avant.
- Je crois que l'on fait des marches d'escalier bien plus hautes qu'avant.
- Et avez-vous remarqué les petits caractères que les journaux emploient ?
- Cela ne sert à rien de demander aux gens de parler clairement. Tout le monde parle si bas qu'on ne comprend quasi rien.
- On vous fait maintenant des vêtements si serrés, surtout à la taille et aux hanches, que c'est désagréable.
- Les jeunes eux-mêmes ont changé. Ils sont bien plus jeunes que quand j'avais leur âge. Et, d'un autre côté, les gens de mon âge sont bien plus vieux que moi !
- L'autre jour, je suis tombée sur une vieille connaissance: elle avait tellement vieilli qu'elle ne me reconnaissait plus !...
- Je réfléchissais à tout cela en faisant ma toilette ce matin ! Ils ne font plus d'aussi bons miroirs qu'il y a soixante ans !...

Auteur anonyme



En page d'accueil, un défilement d'un ensemble de photos de la ville de Grenoble symbolisé par les boules du téléphérique « **La Bastille** », vous trouverez en-dessous les rubriques suivantes (**en noir**) du site :

- ◆ **Accueil** avec le texte de Bienvenu du Président
- ◆ **Sociétale Grenoble**, avec la présentation complète de l'Association
- ◆ **Informations Sociétales AG2R**, tout sur la communication AG2R LM
- ◆ **Courriers du Président**, le président communique aux adhérents...
- ◆ **Actualités**, les activités proposées par l'Association en exemples...
- ◆ **Conférences**, vous trouverez tous les comptes-rendus des activités
- ◆ **Publications**, vous trouverez toutes nos diverses publications
- ◆ **Nos activités**, vous trouverez tous nos programmes d'activités annuelles
- ◆ **Contact ou Avis**, adresse du siège social , déposez un message, bulletin d'inscription à télécharger
- ◆ **Vidéos-photos**, un ensemble de photos souvenirs de nos activités
- ◆ **Assemblées générales**, compte-rendu de la dernière Assemblée annuelle
- ◆ **Grenoble**, toute l'information de la ville de Grenoble, sa situation géographique et sa renommée en chiffres
- ◆ **Espace réservé Administrateur**, accédé seulement par un mot de passe, c'est l'espace administratif réservé uniquement pour les membres du Conseil.

B O N N E N A V I G A T I O N

UN PEU D'ÉMOTION ...

Vieillissant, je ne me dis pas que les promenades en bord de mer seront de moins en moins nombreuses, mais je me dis que les attaques de la nostalgie vont se faire de plus en plus fréquentes. Et c'est normal car j'ai plus de passé que d'avenir, donc dans l'équilibre de mon psychisme, il y a davantage de choses faites que de choses à faire. La tentation est grande de se laisser rattraper par le souvenir.

Mais je veux encore me fabriquer des moments et non pas en revivre. Le jour où je vais disparaître, j'aurai été poli avec la vie car je l'aurai bien aimée et beaucoup respectée. Je n'ai jamais considéré comme une chose négligeable l'odeur des lilas, le bruit du vent dans les feuilles, le bruit du ressac sur le sable lorsque la mer est calme, le clapotis.

Tous ces moments que nous donne la nature, je les ai aimés, chéris, choyés. Je suis poli, voilà. Ils font partie de mes promenades et de mes étonnements heureux sans cesse renouvelés. Le passé c'est bien, mais l'exaltation du présent, c'est une façon de se tenir, un devoir. Dans notre civilisation, on maltraite le présent, on est sans cesse tendu vers ce que l'on voudrait avoir, on ne s'émerveille plus de ce que l'on a. On se plaint de ce que l'on voudrait avoir. Drôle de mentalité ! Se contenter, ce n'est pas péjoratif.

Revenir au bonheur de ce que l'on a, c'est un savoir-vivre.

Olivier de Kersauson

Ils nous ont quittés cette année :

- Madame Arlette SOUILLET
- Monsieur Jean-Pierre FICET
- Monsieur Michel CORNU
- Monsieur René MAGNIFICAT

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

Journal interne « l'Adhérent » de l'Association Sociétale Grenoble
Loi 1901 - déclarée le 14 février 2017
Directeur de publication : Hoc Choan 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



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