

**Janvier 2026****Numéro : 08****Sommaire :**

- 1 - Le Mot du Président
- 2 - 4 Activités 2025 et Photos illustrées
- 5 - Coin des poètes
- 6 - Le savez-vous ?
- 7 - Méli-mélo
- 8 - Articles Santé
- 9 - Nature et découvertes
- 10 - Détente et rires
- 11 — Article spécial sur le citron
- 12 — Hommage à Maurice COTTON

**La Colombe de  
la Paix**

## Le Mot du Président

### Intitulé : “Une année de liens, d’engagements et d’avenir partagé”

Cher(e)s adhérent(e)s, cher(e)s ami(e)s,

L’année s’achève, et avec elle, une nouvelle page de notre histoire collective se tourne. Elle fut marquée par l’énergie, la générosité et l’enthousiasme de toutes celles et ceux qui font vivre Sociétale Grenoble au quotidien.

Je tiens à adresser, en tout premier lieu, mes plus sincères félicitations à toute l’équipe du Conseil et en particulier le bureau. Grâce à leur implication sans faille, à leur esprit de responsabilité et à leur engagement constant, nous avons pu porter des projets ambitieux, relever des défis, et renforcer les fondations de notre action commune.

Leur travail exemplaire mérite d’être salué avec force et reconnaissance. L’année passée 2025 a été jalonnée de moments forts : des événements inspirants, de rencontres intéressantes, des échanges enrichissants, des partenariats porteurs de sens – autant d’occasions de rassembler, de partager et d’avancer ensemble.

Je souhaite également exprimer ici tous mes remerciements à tous nos prestataires divers oeuvrant avec nous durant l’année qui vient de s’écouler, et particulièrement un grand remerciement à notre partenaire AG2R La Mondiale. Leur engagement financier à nos côtés nous a permis de donner corps à tous nos projets, de soutenir nos actions et de répondre à nos ambitions avec plus de force et de sérénité. Leur aide est précieuse et constitue un véritable levier pour notre développement.

Je veux enfin vous dire merci, à vous, Chères Adhérentes et Chers Adhérents. Votre fidélité, votre confiance et votre présence sont le cœur battant de notre association. C’est vous qui, par votre fidèle attachement, donnez à notre mission toute sa légitimité et sa vitalité.

À l’aube de cette nouvelle année, je vous adresse mes vœux les plus chaleureux : que **2026** vous apporte à vous ainsi qu’à vos proches, la santé, la sérénité et la joie. Puisse cette nouvelle année être porteuse de nouveaux élans et de réussites partagées.

Et pour finir, permettez-moi de vous citer cette belle vérité qui parle :

**“Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite.” — de Henry Ford**



Avec toute ma reconnaissance et mon amitié,

**Hoc Chhoan TAN**  
**Président de Sociétale Grenoble**

## 8 réunions du Conseil d'Administration

- 19-01-2025 > **Assemblée Générale** - 50 participants
- 06-02-2025 > **Conférence « Nutrition » et dégustation bugnes** - 44 participants
- 14-03-2025 > **Après-midi « Détente et jeux de société** - 18 participants
- 14-04-2025 > **Détente au Bowling de Echirolles (Grenoble)** - 14 participants
- 18-04-2025 > **Conférence « Mémoire et Equilibre »** - 35 participants
- 21-05-2025 > **APILAND et les Abeilles et Barrage Serre-Ponçon** - 30 participants
- 06-06-2025 > **Journée « Détente et Pétanque au Coin tranquille »** - 39 participants
- 02-07-2025 > **Sortie « VAUJANY et son téléphérique »** - 39 participants
- 12-09-2025 > **Conférence « Automassages et chutes »** - 25 participants
- 22-09-2025 > **Après-midi « KARAOKE aux Arcades »** - 19 participants
- 03-10-2025 > **Conférence sur la DMLA** - 32 participants
- 16-10-2025 > **« Musée de Montélimar et Ferme aux crocodiles »** 36 participants
- 07-11-2025 > **« LOTO »** - 50 participants
- 13-12-2025 > **Repas de Noël** - 40 participants

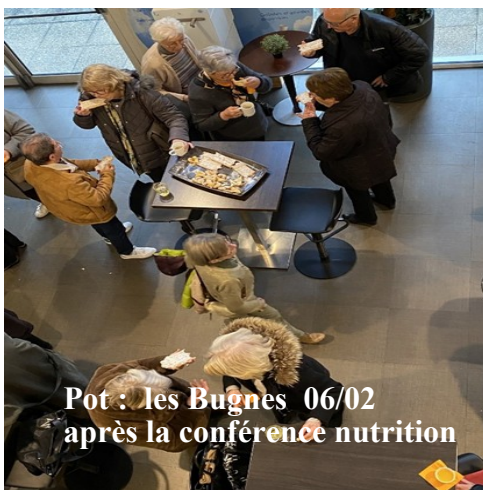
## Les illustrations :







**Nutrition 06/02**



**Pot : les Bugnes 06/02  
après la conférence nutrition**



**Après-midi Récréatif :  
Jeux de société 14/03**



**Après-midi Récréatif : Pot  
Jeux de société 14/03**



**Détente au Bowling 14/04**



**Détente au Bowling 14/04**



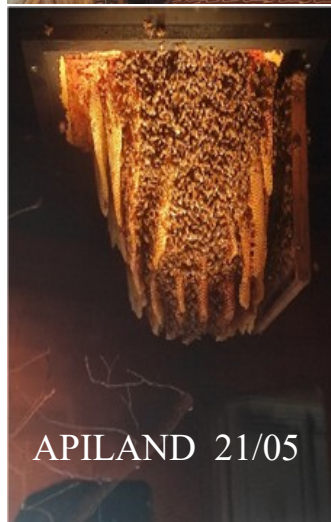
**Mémoire et Equilibre  
18/04**



**Mémoire et Equilibre  
18/04**



**APILAND 21/05**



**APILAND 21/05**



**et les Abeilles**



**Visite au Lac de  
Serre-Ponçon  
21/05**





Journée Pétanque  
06/06



06/06



Pétanque 06/06



VAUJANY 02/07



Sortie VAUJANY  
02/07



Automassages  
12/09



KE 7/09

KARAOKE  
22/09



DMLA 03/10



Ferme aux crocodiles  
16/10



LOTO 07/11



NOËL 13/12





*De : Jean-Pierre Bertholet, Ginette Biollay,  
Alain Carre Pierrat, Monique Fister, Colette Fluchaire,  
Raymonde Gatta, Michel Huboud-Perron, Christian Potard,  
Hoc-Chhoan Tan.*

*Poème participant au Concours des Poésies organisé par AG2R LM mars 2025*

## Ma vie

Coucou, c'est moi le p'tit nouveau.  
Des soucis je vais occasionner  
Quand je serai devenu ado,  
Mais, sur mes parents je pourrais compter.

Soleil et ciel bleu, c'est la belle vie,  
Les idées foisonnent pour tout faire,  
Je suis alerte et j'ai envie  
De me faire plaisir et de plaire.

Les feuilles tombent, tapissent les sous-bois,  
Annonçant la venue des frimas.  
Le vent m'ouvre une nouvelle voie,  
C'est le moment du bénévolat.

Les jours deviennent de plus en plus sombres,  
Les yeux se plissent à en perdre l'envie,  
Au loin, se dessine comme une ombre,  
Qu'est-ce que ce signe ?... C'est fini,

*De Colette Fluchaire*

## Regard sur la Vie

La vie c'est presque une furie,  
c'est cette passion d'avancer,  
de marcher, de monter, de se battre,  
de perdre et de gagner.

De gagner, surtout.  
La vie c'est toujours avancer  
en cordée courir la main dans la main  
avec les autres.

Quand il y en a un qui tombe,  
un autre le relève et ainsi de suite.  
La Vie nous captive  
et puis nous quitte..

*De Ginette Biollay,*

*Poème participant au Concours des Poésies organisé par AG2R  
LM mars 2025*

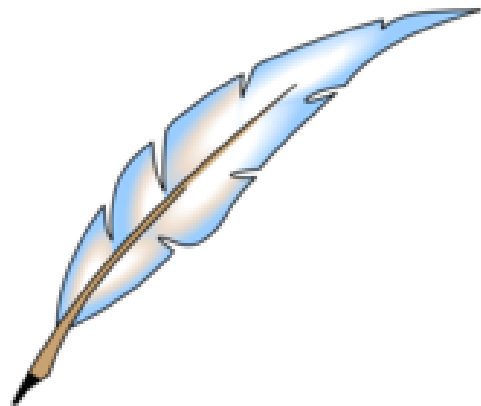
## Une vie

Le voilà ! ce bébé tant attendu,  
Etonné de découvrir la vie,  
Son avenir ne sera, bien entendu,  
Que le bonheur d'examens réussis...

Le diplôme d'ingénieur en poche,  
Me voilà prêt à trouver du boulot,  
Elle est Ok, sonnez les cloches,  
Aimons-nous et préparons le berceau...

Toujours, des salaires, gravir l'échelle,  
Pour nourrir toute la maisonnée.  
Sports, voyages..., rendront la vie plus belle,  
Penser aussi bénévolat à trouver...

L'expérience acquise au fil des ans,  
Sera bien utile au jeune retraité,  
Qui saura gérer ce précieux temps  
En profitant, au mieux, de cette liberté...





## Quels sont les bénéfices de la sieste ?

Texte de Marina Carrière d'Encausse :

Seulement un Français sur trois ferait la sieste au moins une fois par semaine.

Pourtant, de nombreuses études scientifiques attestent les bienfaits de la sieste diurne sur la santé et le fonctionnement du cerveau : augmentation de la vigilance et de la concentration, amélioration des performances cognitives, meilleure mémorisation, créativité et productivité accrues...

Une sieste pourrait même avoir autant de bienfaits qu'un cycle complet de sommeil nocturne de 60 à 90 minutes ! Elle diminuerait par ailleurs la sensibilité au stress. Ainsi, 15 à 20 minutes de sommeil après le déjeuner constituent un excellent moyen de récupérer en cas de mauvaise nuit, et même tout simplement de repartir d'attaque pour la seconde partie de la journée.

Plus surprenant, une microsieste d'à peine quelques minutes pourraient aussi nous être profitables. C'est en tout cas ce que des chercheurs de l'Institut du Cerveau (Paris) sont en train de confirmer. Leur hypothèse : la phase d'endormissement, même si elle n'est pas suivie d'un sommeil profond, provoquerait une réorganisation de la mémoire sémantique (celle du langage notamment) favorable à la cognition.

Pour le savoir, ils vont soumettre une centaine de participants à des tests de résolution d'énigmes avant et après une phase d'endormissement de quelques minutes.



## FRUITS ROUGES Notre cœur les adore

Comme l'a rappelé récemment l'Association américaine de cardiologie, les fruits rouges, riches en flavonoïdes, ont **des vertus anti-inflammatoires et antioxydantes excellentes dans la prévention des maladies cardiaques.** Mais nous n'en mangeons pas assez, alors que mûres, myrtilles, groseilles, raisins rouges, fraises et framboises sont encore sur nos étals ! Par la suite, on pourra miser sur les premières oranges, le pamplemousse, le citron, le persil, le brocoli, le chou kale et le chocolat noir, pour profiter chaque jour de ces puissants nutriments.



## DES TESTS POUR ÉVALUER...

### SA MARCHÉ

Le TUG, pour « Timed up and go », consiste à s'asseoir sur une chaise placée à 3 mètres d'un mur. **Se lever et aller jusqu'au mur sans le toucher, puis revenir s'asseoir, le tout en se chronométrant.** « Au-dessous de 15 secondes, on considère qu'il n'y a pas de troubles à la marche. Au-dessus, cela nécessite une évaluation par un médecin pour comprendre la raison de cette difficulté de marche et/ou d'équilibre », décrypte le P<sup>r</sup> Hubert Blain.

### SA FORCE MUSCULAIRE

Se lever 5 fois de suite de sa chaise sans s'aider de ses mains **renseigne sur la force musculaire de ses membres inférieurs, nécessaire pour se rétablir en cas de déséquilibre.** Au-dessus de 12 secondes, la baisse de force est suffisamment significative

pour induire un risque de chute et appelle donc une évaluation clinique.

### SON ÉQUILIBRE

Debout, mettre un pied devant l'autre, le talon du pied antérieur touchant le gros orteil du pied postérieur. « Si vous tenez 10 secondes ou plus sans basculer, c'est bon, détaille le P<sup>r</sup> Blain. En-dessous de 5 secondes, vous êtes à risque élevé de chute, ce qui nécessite un avis médical. Entre les deux, vous avez probablement besoin d'exercices physiques visant à renforcer votre équilibre. »

« Si, en situation de double tâche, comme marcher et porter un verre d'eau, ou marcher et compter à rebours à partir de 100, par exemple, vous ralentissez, c'est que votre marche est précautionneuse, ce qui mérite que vous en parliez à votre médecin », complète notre expert.



## EFFET DE LA MARCHÉ SUR NOTRE SANTÉ



Marcher n'est pas pour rajeunir ou éviter de vieillir, C'est pour se maintenir en forme,

On marche comme on rêve, comme on imagine, comme on pense.

On est en quête de sensations à notre mesure.

Partir sur les sentiers est une manière de ré-enchanter son existence et de sortir hors de soi.

Une anticipation aux découvertes à venir d'un temps sans contrainte.

Marcher présente de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale.

Colette FLUCHAIRE



Tu as très bon goût — tu cherches un combo parfait : **nature, aventure douce, culture & patrimoine**, le tout dans un cadre **calme et ressourçant**. Voici deux **lieux de notre région en France** qui réunissent tout cela à la fois. Idéal pour un séjour où l'on respire, découvre et se reconnecte :

### Le Vercors (Isère / Drôme)



#### Pourquoi c'est top :

- Falaises vertigineuses, plateaux sauvages, grottes mystérieuses
- Villages perchés, petites routes paisibles
- Randos, via ferrata, spéléo douce
- Histoire de la Résistance

#### À faire :

- La grotte de Choranche
- Le canyon des Écouges
- Le Mémorial de la Résistance
- Dormir en éco-gîte ou en refuge confortable

### Le Queyras (Hautes-Alpes)



#### Pourquoi on y va :

- Petits villages de montagne intacts
- Parc naturel régional : marmottes, torrents, forêts de mélèzes

Artisanat local (bois, confitures, fromage)

#### À faire :

- Rando à Saint-Véran (le plus haut village d'Europe)
- Nuits en refuge ou en auberge de montagne
- Astronomie en pleine nature (observatoire de Château-Renard)



## **LA PROMENADE CYCLISTE**

Nous étions vingt sans Scotto, qui était absent. Jean, du jardin, sortit avec son beau vélo, et Thierry, l'ermite sortit enfin de chez lui.

Nous sommes partis tranquillement, Jean-Paul roulant bon train, mais à la première côte, Edith piaffe d'impatience, alors que Sophie démarrait Claude sautait dans sa roue, Françoise, hardie, les suivait, alors que derrière Charles traînait.

Je voyais Yves montant la côte et Jean-Jacques debout sur ses pédales, alors qu'Alain, de long en large, zigzaguait sur la route.

Puis je dis à mon copain : "Allez André, pousse".

Olivier, mine de rien, suivait tranquillement, Sylvie, têtue, s'accrochait et Simone s'ignorait d'un tel talent de grimpeuse.

Puis la descente arriva. Ayant peur, Pierre freinait, et, malheureusement, il y eut une chute, Georgette plana par dessus son vélo, Mathilde saignait au genou, Paul, vers l'aine, avait mal à la jambe, David, douillet, gémissait et Colette brossait son beau maillot.

C'est alors que Johnny a l'idée de s'arrêter. Alice donna à boire à ses amis, Jean-Marie, Perrier à la main, se désaltérait, quant à Gérard, de par Dieu, jura qu'on ne l'y reprendrait plus.

Mais puisque Dieu le veut, tout se termina pour le mieux.

Il n'y a que les **JEUNES COMME NOUS** qui pourront comprendre !



**Conseil : Éviter de consommer trop souvent pur pour ne pas abîmer l'émail des dents**



## LES BIENFAITS DU CITRON

### 1 Riche en vitamine C

- Renforce le système immunitaire
- Protège contre les infections
- Favorise la cicatrisation



### 2 Antioxydant naturel

- Combat les radicaux libres
- Retarde le vieillissement cellulaire
- Protège la peau



### 3 Aide à la digestion

- Stimule la production de bile
- Facilite l'élimination des toxines
- Soulage les troubles digestifs



### 4 Favorise la perte de poids

- Stimule le métabolisme
- Effet detoxifiant
- Réduit l'appétit



### 5 Améliore la santé cardiaque

- Diminue le taux de cholestérol
- Régule la pression artérielle



### 6 Propriétés antibactériennes et antivirales

- Protège contre certaines infections
- Utilise en soin naturel pour la gorge



### Conseils d'utilisation:

- Boire un verre d'eau tiède avec le jus d'un demi-citron le matin
- Ajouter du citron dans vos plats et boissons

## Discours d'hommage à un ancien président Maurice COTTON (2006 - 2018)



**Message en hommage lu le 14 janvier 2025 lors des obsèques de Monsieur Maurice COTTON en l'église de Aiguebelette-le-Lac , par Hoc Chhoan TAN, représentant le Conseil Sociétale Grenoble avec leurs sincères condoléances à Jeanine et à sa famille.**

**Cher Maurice,  
Cher ex-président ARCI,  
Cher Ami,**

Après 60 années d'activités, 37,5 d'activités professionnelles, 23 ans de bénévolat, cher Président, tu a pris ta retraite amplement méritée à 83 ans. Ton parcours en tant que président ARCI de juin 2006 à 2018 a été salué par nous tous, adhérents et membres du Conseil. Ta pugnacité, ton dynamisme, ton esprit d'ouverture, de modernité et surtout ta convivialité, ont permis à l'association des retraités grenoblois Agirc-Arrco d'évoluer très positivement jusqu'à ce jour.

Cette Association avait fêté ses quarante ans d'existence en novembre 2023, je salue ta présence très chère à mes yeux, j'ai été très fier ce jour-là de t'avoir à mes côtés.

Cher Ami, tu m'as beaucoup aidé à me préparer pour une présidence en 2020 deux ans après ton départ de l'Association, je t'en remercie infiniment. Avec tous tes soucis de santé ces dernières années, tu étais contraint de te retirer de toutes activités associatives quelconques, je le conçois parfaitement, mais sache que tu nous avais apporté beaucoup d'idées, une conception de l'action agrémentée de plaisirs et surtout une vision large d'ARCI générant beaucoup d'envieux « ETRE AU SOMMET ET LE RESTER ».

Aujourd'hui, tu nous quittes mon Cher Maurice, mais je garde de toi un professeur en matière d'association, tes idées d'avant-gardes qui nous ont permis d'exister jusqu'à ce jour, ton Association ARCI devenue SOCIETALE GRENOBLE, on en est tous fiers. Merci Cher Ami, je te dis « AU REVOIR », et « Repose en paix ».

**Pour l'association « Sociétale Grenoble »,  
son président Hoc Chhoan TAN**

Journal interne « l'Adhérent » de l'Association Sociétale Grenoble  
Loi 1901 - déclarée le 14 février 2017  
Directeur de publication : Hoc Chhoan TAN  
Secrétariat : Michel HUBOUD-PERRON  
Rédaction Commission Communication :  
Hoc Chhoan TAN - Ginette BIOLLAY - Raymonde GATTA  
Michel HUBOUD-PERRON - Monique FISTER - Colette FLUCHAIRE



**Nom site : [www.association-arci.fr](http://www.association-arci.fr)  
Téléphone : 04 76 90 56 60  
Email : [societale.grenoble@gmail.com](mailto:societale.grenoble@gmail.com)**