

BILAN ACTIVITES 2025

SOCIETALE GRENOBLE

Nombre de participants et de journées

8 réunions du CA. Il est à noter que la réunion du conseil d'administration du 10 septembre, a été annulée à cause des grèves, pas de transport en commun et barrages routiers aux entrées de Grenoble. **67 67**

19 janvier Assemblée Générale. 50 personnes ont assisté à notre AG et 50 au repas dansant. La bonne humeur était de mise après l'Assemblée Générale et les langues se sont bien déliées pendant l'apéritif. Comme toujours, pendant l'après-midi une bonne ambiance a été donnée par notre duo de musiciens, Georges et Yves. **50 50**

6 février Conférence sur la Nutrition, suivie par une **dégustation de bugnes.** Après nous être bien imprégnés, pendant la conférence, de ce qui bon et moins bon de manger pour notre organisme, comment manger sans faire d'excès, nous avons mis à mal ce qui a été préconisé, avec la dégustation de bugnes ! Nous avons été très nombreux à participer à cette conférence, mais est-ce que c'était vraiment pour mieux appréhender la nutrition ou pour manger des bugnes ? Moi, j'ai ma petite idée. **44 22**

14 mars Après-midi détente avec jeux de société. C'est un moment de convivialité, en toute décontraction, où l'on s'est retrouvés pour apprécier un moment de détente autour de jeux de sociétés très différents. Ce n'est pas simplement un moment pour jouer, mais pour aussi pour discuter entre-nous et apprendre à se mieux connaître. Cet après-midi a été très appréciée. Il s'est terminé avec une collation, où nous avons bien apprécié les salés/sucrés. **18 9**

14 avril Découverte du bowling. Beaucoup d'entre-nous n'avaient pas ou plus touché une boule depuis bien longtemps et cela s'est vu. Les boules se sont souvent invitées à la rigole, certains n'étaient pas loin de partir rouler avec la boule sur la piste, bref c'était une partie de rigolade et petit à petit chacun s'est amélioré et vers la fin le strike était souvent réalisé au grand bonheur de son auteur. **14 7**

18 avril Conférence sur la mémoire et l'équilibre. On voudrait tous rester jeune, mais on se rend compte que notre corps ne suit pas. Nous avons pu nous rendre compte de l'impact du vieillissement sur la mémoire et l'équilibre, des causes, des symptômes et des risques associés. Nous avons pu découvrir les bonnes pratiques préventives à adopter, ainsi que les activités à réaliser pour améliorer sa mémoire et son équilibre. Au travers de divers exercices, nous avons pu avoir confirmation que notre équilibre n'était plus au top ! **35 17,5**

06 mai Opérette La belle histoire des comédies. Nous aurions pu passer un bon après-midi, mais nous avons dû annuler cette sortie, il n'y avait plus de place. On s'y prendra plus tôt pour 2026 !

21 mai Une sortie à Apiland et les abeilles. Magnifique journée passée dans un des plus grands espaces muséographiques dédié à l'apiculture, au monde des abeilles. Nous avons pu assister à deux petits films très instructifs sur la vie de abeilles, visiter le musée et ses impressionnantes reconstitutions d'insectes géants, avec les explications du maître des lieux. L'après-midi a été consacrée à une promenade à bord d'un bateau panoramique sur le lac de Serre-Ponçon où nous avons pu admirer les paysages de montagnes qui dominent la retenue d'eau, une géologie parfois surprenante avec les demoiselles coiffées, des criques secrètes et abruptes. Chacun a été content de retrouver le car pour récupérer de cette journée très intéressante mais très dense. **30 15**

6 juin Journée traditionnelle aux Abrets pour une journée de détente agréementée par un concours de pétanque acharné. Cette journée passée dans un cadre agréable est toujours un moment recherché pour pouvoir retrouver ses amis et discuter à sa guise. Les gagnants au concours de pétanque ont été Nicole PORKOLAB et Mohamed SAFOU, bravo à eux. Ils ont chacun reçu une belle coupe et une bouteille de champagne. **39 39**

2 juillet Une sortie à Vaujany et son téléphérique. Très belle journée passée en montagne, avec un cadre magnifique. Nous avons pris le téléphérique qui nous a transportés à l'Ile d'Oz, à 2150 mètres d'altitude et une vue impressionnante sur la vallée. Une boisson bienvenue nous attendait. Lors de la montée nous avons pu admirer la majestueuse cascade de la Fare. Retour à Vaujany, toujours par le téléphérique et nous avons pu nous installer au restaurant Ida pour un repas gastronomique. Après le repas visite du musée et ses nombreux outils d'époques. **39 39**

12 septembre Conférence sur l'automassage. Cette conférence a été un peu surprenante, mais a ravi tous ceux qui étaient présents. En effet, se masser avec un morceau de bois aux formes étranges n'est pas courant. Chaque partie du corps à masser a son morceau de bois qui lui est propre. C'est une pratique ancestrale qui consiste à se masser soi-même afin de favoriser la détente, soulager certaines tensions musculaires, mais aussi diminuer le stress. En fin de séance une technique nous a été donnée pour nous relever en cas de chute. Personne n'a vraiment été convaincu par cette méthode qui est bien approprié pour quelqu'un qui est jeune, souple et en bonne santé... tout comme nous !!! **25 12,5**

22 septembre Karaoké. Très bon moment passé dans une ambiance détendue où tous les présents ont chanté avec entrain, certains en solo et tous les autres ensembles. C'était vraiment très agréable de voir chacun s'éclater dans la joie et la bonne humeur. Il est simplement dommage qu'il y ait eu peu de monde pour ce moment festif. **19 9,5**

3 octobre Conférence sur la DMLA. C'est une bonne assemblée qui a assisté avec attention à cette conférence sur la maladie des yeux, la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age. C'est une maladie chronique de la zone centrale de la rétine appelée macula. C'est une maladie grave de l'œil qui peut évoluer jusqu'à une perte totale de la vision. Chacun a pu prendre conscience de la gravité de cette maladie et du moyen de la dépister avant d'aller consulter votre oculiste. Une bonne hygiène de vie peut éviter l'évolution rapide de la DMLA. **32 16**

16 octobre Sortie à la ferme aux crocodiles. La journée a commencé par la visite de la fabrique de nougats « Le Chaudron d'Or » à Montélimar où nous avons pu découvrir les différentes étapes de cette fabrication artisanale et en déguster quelques échantillons. Après un repas servi rondement nous nous dirigeons vers la ferme aux crocodiles, à Pierrelatte. C'est un parc animalier constitué d'une serre paysagée de 10 000 m², dans laquelle évoluent plus de 700 animaux. Bien entendu les crocodiles ne sont pas en liberté et sont confinés dans leur fosse. Les pythons ont également un espace dédié. Ce sont des animaux que l'on préfère voir de loin ! Le plus surprenant et même parfois pénible à supporter est cette chaleur tropicale, moite et humide, nécessaire à la vie de ces animaux. Nous avons eu de la chance, nous sommes tous revenus à Grenoble, personne n'a été poussée dans la fosse aux crocodiles ! **36 18**

7 novembre Le LOTO annuel, qui a toujours autant de succès avec son duo magique aux manettes, Christian au boulier et Chhoan pour annoncer les numéros. J'étais à l'informatique. Comme chaque année, tout le monde était content de ce bel après-midi, surtout celles et ceux qui ont gagné des lots. Il faut quand même remarquer que sur les 9 gagnants il y a 9 personnes de la gent féminine et qu'il y en avait 3 qui avaient déjà gagné l'année dernière. Ce loto est vraiment un bon moment de convivialité qui est rodé et apprécié. **50 25**

9 décembre Notre traditionnel **repas de Noël** qui a clôturé les activités 2024. C'est autour d'une bonne table, avec un beau spectacle avec chanteuses, chanteur, danseuses parfois peu vêtues, avec des plumes, tout pour le plaisir des yeux, n'est-ce pas messieurs ? que nous avons terminé le cycle de nos activités de l'année 2025, dans la joie et la bonne humeur.

40 20

Pour résumer cette année 2025, nous vous avons proposé :

- 4 conférences : nutrition – mémoire & équilibre – automassage et chutes - DMLA
- 1 opérette : qui a été annulée
- 3 après-midi de détente : après-midi récréatif – bowling – loto
- 2 repas : AG – Noël
- 4 sorties à la journée : Apiland – journée pétanque aux Abrets – Vaujany – la ferme aux crocodiles

538 personnes auront participé à nos différentes activités, ce qui représente 366 journées & demie.

Pour information.

Il est intéressant de savoir que le nombre d'heures passé par les membres de votre conseil, pour l'année 2025, pour préparer et organiser toutes les activités, suivre et tenir les comptes, est de l'ordre de 3000 heures, ce qui représente le travail de 2 personnes à temps plein.

Votre secrétaire Michel Huboud-Perron le 25 janvier 2026

ARCI : Sociétale Grenoble,
3 Allée de Rochebelle, 38240 MEYLAN

Allo : 0476905660 - Courriel : arci38@orange.fr - Site internet : www.association-arci.fr Numéro SIREN 403642192
Permanence le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 10h à 12h à l'Hôtel MERCURE 11 rue Gal Ma 38100 Grenoble