

## Le mot du Président

Bonjour à toutes et à tous,

### Retour sur l'AG

Je remercie les participants(es) qui nous ont soutenus, soit par leur présence, soit par l'envoi de leur pouvoir.

121 adhérents(es) sur 149 ont pu s'exprimer lors des différents votes des résolutions.

Merci pour le message d'encouragement que vous nous avez transmis.

Dans le cadre de cette AG, nous avons abordé les particularités de la fiche d'adhésion, notamment, les cases concernant le droit à l'image.

A la demande de quelques adhérents(es), nous vous apportons des précisions afin de vous rassurer quant à l'utilisation de vos données personnelles.

Les fiches d'adhésion et leur contenu ne sont en aucun cas transmises à l'AG2R et à la Fédération des Sociétales.

Si vous autorisez la publication de vos photos pour des actions ciblées de valorisation ou de promotion initiées par notre Association ou la Fédération des Sociétales, celles-ci resteront dans ce cadre très limité.

En revanche, dans le cas contraire, si vous ne donnez pas votre consentement, notre Association sera limitée, *par exemple : pour la publication d'un article de valorisation d'un atelier sur notre site internet.*

Les recherches d'identification des adhérents (es), n'ayant pas donné leur accord limiteront notre action.

Merci de nous accorder votre confiance et de nous suivre dans notre choix de l'autorisation.

### Rencontre des Sociétales du 18 et 19 mars à Paris

11 Sociétales présentes, 3 à St Martin: Guadeloupe, Martinique et St Martin,

8 à Paris : Bordeaux, Toulouse, Ile de France, Petite Camargue, Grenoble, Lyonnaise, Vitré et Plaine des Vosges.

Les thèmes suivants demandés par écrit, n'ont pas vraiment été abordés:

#### Vis-à-vis d'AG2R LA MONDIALE et au national

- Avoir une présentation actualisée des services de l'action sociale Agirc-Arrco.
- Bénéficier d'une rencontre inter-Sociétales dans votre région.
- Faire connaître les Sociétales au national et créer un site internet dédié.
- Renforcer les échanges entre la fédération et le réseau.

#### Pour vous aider à développer et à pérenniser vos activités

- Trouver un local permanent pour votre association.
- Renouveler et pérenniser la gouvernance, les bénévoles et les adhérents de vos associations.
- Optimiser la gestion administrative de votre association et ses outils (subvention, assurance, statistiques).
- Valoriser des événements d'AG2R LA MONDIALE au sein de votre Sociétale.

La fédération des Sociétales était représentée par la Présidente, la Vice-Présidente, le Trésorier et un administrateur.

Toutes ces personnes ont clairement admis que les liens entre le réseau et la fédération devaient être renforcés, notamment par leur présence lors d'un événement particulier.

Un des points positifs de cette rencontre : Anne Bergeret et moi-même, sommes rentrés avec de nombreuses idées liées au développement de notre Sociétale et aux partenariats envisageables.

Merci pour votre attention.

Yvon



## Atelier PHOTO

Après 15 ans de bénévolat, l'animatrice vous annonce sa prise de retraite à partir de juin. Si quelqu'un veut prendre la relève, cela permettrait aux participants actuels de continuer cette activité qui leur tient à cœur.

*Avis aux candidats !  
en informer le Président*



## CHORALE - "LES VOIX DE LA SOCIÉTALE "

c'est le nom de notre chorale, sélectionné parmi les nombreuses propositions des choristes.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Mireille, Eliette et puis est arrivé.....Jean-Paul, qui fait , avec Roger notre super soliste, l'objet de toutes nos attentions, trop heureuses d'avoir des voix masculines avec nous.

Nous recrutons encore pour chanter le mardi de 14h30 à 16h30.

Notre chorale prend de l'ampleur de plus en plus et çà ..... c'est chouette



## IMPROVISATION THÉÂTRALE

Lors des séances de l'atelier improvisation, nous nous amusons à jouer des thèmes courants de la vie en exagérant leur côté inattendu ou décalé donc drôle.

Nous créons des personnages comiques et jouons sur les quiproquos et la surprise.

Cette année 4 nouveaux participants sympathiques nous ont rejoints pour partager ces moments de détente.



## SPORT CÉRÉBRAL

A l'atelier , nous continuons de faire travailler nos neurones et de nous cultiver dans la bonne humeur avec parfois des occasions de faire de l'humour et de rire.



SITE INTERNET LA SOCIÉTALE LYONNAISE

[www.seniorsactifslyon.blog4ever.com](http://www.seniorsactifslyon.blog4ever.com)

## GYMNASTIQUE DOUCE

Un sport idéal pour entretenir sa forme physique en douceur.

Cours le mardi de 9 heures à 10 heures



## Atelier d'ÉCRITURE

Cette activité récente se porte bien, les jeux de mots ont le vent en poupe.

Après les acrostiches nous nous sommes lancés dans les homophonies.

Par exemple : une personnalité/une personne alitée – vainqueur/vingt cœurs/vain cœur – en terre inconnue/en terrain connu etc. etc.

Nous les utilisons en faisant des alexandrins (= 12 pieds).

Autant vous dire que les nouvelles idées fusent à tout va. Un vrai plaisir et beaucoup de rires!

*NB: à partir de maintenant les séances auront lieu tous les 15 jours (au lieu de toutes les semaines) le mercredi de 16h30 à 17h45.*



## LES JEUX DU LUNDI

C'est toujours avec plaisir, bonne humeur, rires et convivialité que nous nous retrouvons de 14 h à 17 h, les lundis.

Aux jeux de société traditionnels, nous avons découvert ces derniers mois, de nouveaux jeux :

*Six je prends - Qwirkle - Skip Bo - Cinq rois.*

L'après midi se termine toujours par une pause gourmande.



## PERMANENCES

**Le jeudi de 14h00 à 17h00 Sauf jours fériés et congés scolaires -téléphone 04 78 39 51 79**

## RANDONNEES

Le plein d'Air bucolique auquel nous sommes tous friands est au rendez-vous de nos Lundis de Randonnée.

Je m'époumone et je crapahute avec la bienveillance des un(e)s et des autres (surtout de nos guides) ou encore je médite sur ces Espaces insolites qui s'offrent ...

Cheminer chaque saison, avec la belle motivation, de rejoindre un groupe de randonneurs bien constitué, est un moment de partage unique et je salue ces initiations à la rencontre de la Nature sans cesse renouvelée.



## DANSES DU MONDE

Chaque vendredi après-midi, entre 14h15 et 16h15, les mélodies des danses du monde nous entraînent dans un voyage musical au travers de l'Europe : Portugal, Irlande, Balkans et bien d'autres pays encore. Le plaisir d'apprendre les pas et de retenir les chorégraphies est toujours renouvelé grâce au large répertoire proposé par Jacqueline.

Détente et rire sont au rendez-vous chaque semaine. Rythmes doux ou endiablés alternent pour le plus grand plaisir de tous.



## ATELIER NUMERIQUE

Cet atelier collectif d'une heure et demie permet aux participants de s'acclimater à l'environnement numérique et d'approfondir les connaissances adaptées à leurs besoins, de se familiariser avec les nouvelles technologies

Un thème principal fait office de fil conducteur à chaque séance et chaque participant reçoit une fiche résumé.

Séances: mercredi matin de 10h à 11h30 toutes les 2 semaines



## YOGA DU RIRE

Souvenez vous de la chanson d'H. Salvador : "Faut rigoler, faut rigoler, avant qu'le ciel nous tombe sur la tête" .... en Yoga du rire nous allons retrouver le rire spontané, celui de l'enfant, celui de l'insouciance, de la légèreté, en laissant au vestiaire le mental et la petite voix intérieure qui disent "psst rigoler sans raison quelle c....., j'ai vraiment l'air bête etc...." Et bien moi qui anime ces séances je vous dis qu'avec l'énergie du groupe cette petite voix va s'estomper, voire se taire, et vous repartirez avec le plein de joie, de bonne humeur, de bien être que vous aurez partagés avec les personnes présentes. Ces effets positifs sont validés par de nombreuses et sérieuses études scientifiques. Ce serait dommage de vous en priver, alors **à partir du 5 novembre, rendez-vous chaque mardi tous les 15 jours de 11h30 à 12h15**

## WUTAO

Un art corporel contemporain, novateur, global, sensoriel créé par un couple de français Imanou Risselard et Pol Charoy dans les années 2000.

Pratiquer le Wutao c'est poser les mains sur soi pour écouter et accueillir les sensations qui émergent, c'est onduler, libérer et faire chanter son souffle, se déployer joyeusement dans des mouvements amples, spiralés ; c'est développer tranquillement une fluidité corporelle en laissant l'onde nous traverser et défroisser délicatement nos tissus, nos fascias, tel un coquelicot qui défroisse ses pétales. N'hésitez pas à visiter le site [wutao.fr](http://wutao.fr) ainsi que les vidéos pour, peut-être, vous laisser toucher par la beauté de cet art corporel accessible aux femmes et aux hommes et à toutes les conditions physiques.

A partir du 5 novembre, **RV le mardi tous les 15 jours de 10h15 à 11h15**



## VISITEZ LE SITE INTERNET DE LA SOCIETALE

### Séniors actifs LYON



vous y trouverez:

- nos actualités
- le tableau des activités
- la liste des activités
- le détails des activités
- la lettre bleue
- un formulaire de contact



QUI SOMMES- NOUS ACTUALITES NOS ACTIVITES - EVENEMENTS DETAILS DES ACTIVITES -

**Être à la retraite**  
permet de se consacrer à ses loisirs, mais également de découvrir de nouvelles activités.  
C'est aussi l'occasion de donner de son temps pour des actions sociales.

**Rejoignez La Sociétale Lyonnaise**  
(Formulaire de contact à droite)

**CONTACT**  
» Nous joindre  
» FORMULAIRE de contact

**PLANNING**  
» Calendrier des activités  
» Reprise des activités

**NEWSLETTER**  
» Lettre bleue

**TEST QUESTIONNAIRE**  
» TEST QUESTIONNAIRE

[www.seniorsactifslyon.blog4ever.com](http://www.seniorsactifslyon.blog4ever.com)

PLANNING 2024 et 25

### PLANNING 2025 - Avril

	mardi 1				mercredi 2				
	9h à 10h	10h à 11h	11h15 à 12h15	14h à 16h30	9h à 12h	14h à 16h30	16h30 à 17h45	8h30 à 12h	
	GYMNASTIQUE	LIBRE	CHORALE		THEATRE	ECRITURE	PILATES G1 G2 G3		
lundi 7	mardi 8				mercredi 9				je
10h à 14h	14h à 17h	9h à 10h	10h à 11h	11h15 à 12h15	14h à 16h30	10h à 12h	14h à 16h30	16h30 à 17h45	8h30 à 12h
Atelier du Gout	JEUX	GYMNASTIQUE	WUTAO	YOGA DU RIRE	CHORALE	BRIDGE	PHOTO	ECRITURE	PILATES G1 G2 G3
lundi 14	mardi 15				mercredi 16				je
9h à 12h	14h à 17h	9h à 10h	10h à 11h	11h15 à 12h15	14h à 16h30	9h à 12h	14h à 16h30	16h30 à 17h45	8h30 à 12h

## ACTUALITES !

### 13 janvier 2025

La fête des rois et des classards a réuni 95 personnes à la salle la Halte de Vaise, dans une ambiance festive pour démarrer la nouvelle année, autour d'un verre et la traditionnelle brioche.

Chacun, chacune a pu découvrir certains ateliers, Acrostiches ,Yoga du rire ,impro, théâtre et passer un moment riche de partages, rires et rebondissements .

### 17 janvier 2025

46 adhérents inscrits à l'auditorium Maurice Ravel, pour une escapade à Vienne ! Après une petite pause déjeuner, autour d'une cuisine éthique et créative proposée par La Fabuleuse Cantine ou une vingtaine d' adhérents se sont retrouvés pour partager un moment convivial.

Cette aventure musicale a commencé avec l'un des fils les plus connus de Johann Sebastian Bach, Carl Philipp Emanuel, avec son délicieux style « galant », suivie ensuite par le Tchèque Jan Křitel (Jean-Baptiste) Vanhal et à sa tempétueuse Symphonie en ré mineur, déjà préromantique.

La brillante partition du jeune Mozart a fait la synthèse entre ces deux univers et enchanté notre public.

### 1er février 2025

10 adhérents accueillis à Villeurbanne et encadrés par Sylvie Ros, se sont investis dans la découverte et une initiation au tir à l'arc, et entrevoir ses bienfaits :

- Développer la maîtrise de soi ;
- Favoriser la concentration ;
- Mieux contrôler la respiration ;
- Se détendre et passer un bon moment.

Une réussite ! et petit verre apéritif sympathique pour débrief.

### 11 février 2025

Le stade GROUPAMA STADIUM a dévoilé nombreux de ses secrets.

Partis à la découverte des salons VIP, de la salle de presse, du vestiaire des joueurs, du tunnel de sortie des joueurs et jusqu'à l'accès sur la pelouse, les 26 participants, même les « non passionnés de foot » ont apprécié cette visite guidée dynamique accompagnée d'explications et relatée d'anecdotes...

### 19 mars 2025

Visite guidée d'une exposition époustouflante et des reconstitutions spectaculaires POMPEI à la Sucrière quai Rambaud Lyon1

Avec un voyage dans le temps, à la découverte de la vie à Pompéi avant le funeste jour de l'éruption du Vésuve, et nous avons plongé dans la vie quotidienne de ces hommes et Femmes, 2000 ans après.

## NOTEZ BIEN CES DATES !

**Les informations et les modalités d'inscription vous seront adressées en temps voulu, par courriel.**

Nous vous demanderons de bien adresser vos règlements dès inscription à l'ordre de la Sociétale Lyonnaise avec « mention au dos du chèque » du nom de l'évènement et de le déposer dans **la boîte aux lettres rouge** à l'intérieur du local ou l'envoyer par courrier postal.



### **30 mars 2025 à 15h00 salle LCLD ARENA Décines**

Plongez au cœur de la fabuleuse histoire du génie Molière !

MOLIÈRE, est un spectacle musical d'un nouveau genre qui réunit sur scène des chanteurs, slam meurs, rappeurs, danseurs, comédiens et musiciens dans des décors et costumes du 17ème siècle.

Le spectacle raconte l'histoire d'un homme qui renonce au confort matériel et au prestige de la charge de Tapissier du Roi pour créer aux côtés de la femme qu'il aime une troupe de théâtre. Mais la route du succès sera très longue et les obstacles seront nombreux. Molière va devenir un auteur libre qui va révolutionner l'écriture de la comédie. Il paiera très cher sa liberté en affrontant l'hypocrisie de la société, l'adversité de ses concurrents et la haine des dévots.

### **Vendredi 11 avril 2025 à 10h00**

Visite guidée des archives municipales Perrache Lyon 1

Mémoire de la ville de Lyon, les Archives municipales permettent de s'informer sur l'histoire lyonnaise et d'effectuer des recherches historiques ou généalogiques. Les collections de plans, photos, affiches, cartes postales sont très riches.

Conservées depuis le XIIIe siècle, elles réunissent l'ensemble des documents issus de l'activité de cette grande municipalité, tels que l'état civil, l'urbanisme et l'architecture, l'action sociale, la culture, le sport.

Des archives privées viennent compléter ces sources.

### **Vendredi 18 avril 2025 à 14h00**

Une balade avec La justice racontée sur l'histoire du célèbre médecin légiste « Dans les pas d'André Lacassagne »

Pendant cette balade, vous suivrez le fascinant Professeur Lacassagne, médecin légiste de génie et co-fondateur de la criminologie.

Dans le quartier de la faculté de médecine près de la morgue flottante, il reviendra en souvenir sur sa première autopsie, les affaires qui l'ont rendu célèbre ou ses rencontres avec les grands criminels de son temps.

Suivons-le... au coeur de la Belle Epoque entre la place Gailleton Lyon 2 et la place Raspail Lyon 3.

### **Lundi 5 mai 2025 à 14h00**

Rendez-vous au BOWLING STAR Lyon 8 (80, rue Mariuis Berliet)  
tram (*Jet d'Eau Mendès-France*) ou métro (*Sans Soucis*) pour partager une après- midi  
joyeuse et ludique entre amis, voir un grand moment.....

Le bowling, un jeu d'origine américaine créée en 1895, introduit en Europe après la  
première guerre mondiale, et a eu un gros succès en France.

Des pistes avec un jeu de 10 quilles disposées en triangle et une « bowl » boule à rouler...

Une partie dure environ une heure.

A vous de jouer ! venez nombreux et que la meilleure équipe gagne ...

### **Vendredi 16 mai 2025**

nous vous proposons une visite thématique à la journée en transports en commun avec  
les cars du Rhône, depuis la gare routière de Gorge de Loup de 10h00 à 18h00.

Déjeuner restaurant au « Le Chapelier gourmand » ou repas tiré du sac en totale  
autonomie pour ceux qui le souhaitent si le temps le permet.

Après le déjeuner, une visite du musée de la Chapellerie, avec la découverte des étapes  
de fabrication du chapeau, à partir du poil de lapin avec machines en fonctionnement  
suivie de la démonstration de mise en forme d'un chapeau à la vapeur par le chapelier  
et découverte des métiers associés : modiste, formier, plumassier, chapelier détaillant,  
doreur.... Coin essayage de chapeaux.

L'espace mode permet d'explorer les chapeaux dans l'histoire depuis le Moyen-Âge  
jusqu'aux créations de haute-couture : plus de 400 couvre-chefs exposés.

### **Mercredi 4 juin 2025**

Un rendez-vous à ne pas manquer !

Sortie annuelle en autocar

Découverte de Genève (Suisse ) et Yvoire (Haute Savoie)

[Carte nationale d'identité ou passeport valide indispensable !](#)

Balade de 45 mn Genève avec le petit train rouge qui fonctionne à l'énergie solaire et  
électrique. On se croit revenu aux temps de la locomotive à vapeur, mais dans un train  
sans pollution, une belle promenade est proposée sur la rive gauche du lac, le long des  
quais au départ du jardin Anglais jusqu'au parc des Eaux Vives.

Déjeuner au restaurant menu avec le poisson du lac... incontournable.

Découverte d'Yvoire, petite citée médiévale, perle du lac Léman au pied des montagnes.

