

ANNEXE 3

BONJOUR A TOUS ET TOUTES

Quelqu'un a dit « on n'arrête pas de danser parce qu'on vieillit
mais on vieillit „,parce qu'on arrête pas de danser »

NOUS SOMMES RAVIES CAR AVEC UN MINIMUM DE 10 ET UN MAXIMUM DE 23
NOUS AVONS INVERSE LES COURBES,,,ON DEVRAIT FAIRE DE LA POLITIQUE, „

D HABITUDE, CHAQUE TRIMESTRE COMPTE MOINS DE PARTICIPANTS QUE LE
précédent, EH BIEN, NOUS AVONS EU UNE MOYENNE DE 14 AU PREMIER , 15 AU
SECOND, 16 AU troisième,

NOUS AVONS EU QUELQUES VISITEURS OU VISITEUSES VENUS FAIRE
QUELQUES ESSAIS,

NOUS SOMMES PASSES DE 1H A 1H30 A LA DEMANDE GENERALE MAIS CHACUN
(E) EST LIBRE DE PARTIR, PLUS TÔT S IL LE SOUHAITE,

LE TEMPS FORT ÉTAIT BIEN SUR, LE SPECTACLE DE NOËL AVEC UNE TRAME ET
SURTOUT, LE DOUBLE DE CHORÉGRAPHIES, QUE LES ANNÉES précédentes, CE
QUI IMPOSAIT UN SPECTACLE SUR SCÈNE POUR DIVERSES RAISONS ,

JE SAIS QUE CERTAINES PERSONNES PLACÉES DANS LE FOND DE LA SALLE N
ONT PAS BIEN VU, MAIS ON A ÉTUDIÉ TOUTES LES SOLUTIONS ET ON NE
POUVAIT PAS FAIRE AUTREMENT SINON IL Y AURAIT EU UN GÊNE DANS LE
SERVICE,

MERCI A L ÉQUIPE QUI A PRÉPARE CE QU ON APPELLE « LA SURPRISE » ET AUX
MESSIEURS QUI ONT BIEN VOULU SE PRÊTER A LA DANSE GAULOISE ,

ON RASSURE LES PERSONNES EVOQUEES TOUT A L HEURE, BEAUCOUP N ONT
PAS

VU NON PLUS LA CHOREGRAPHIE D 'ASTERIX ET CIE ,CAR UN CAR DE
PAPARAZZIS AVAIT DU SE GARER DEVANT LA SALLE DES FÊTES POUR FILMER
L EVENEMENT ,

COMME QUOI MESSIEURS, MÊME A LA RETRAITE, VOUS AVEZ ENCORE DES
ADMIRATRICES,,,

MÊME PAS PEUR DE LA CHALEUR
POUR LES DANSEUSES ET DANSEUR
ET OUI LA DANSE, C EST : J AVANCE ,JE RECOULE
ET MÊME, AU DÉBUT DE LA CANICULE
AH ,IL Y AURAIT DES ESPRITS MAL Tournés ,,,
ALORS, VENEZ VOUS JOINDRE A NOUS, A LA RENTRÉE
L AMBIANCE EST SYMPA
MÊME SI IL Y A PARFOIS QUELQUES SOUCIS DE PAS
ON EST PEUT ÊTRE DE VIEILLES POULETTES
MAIS ON NE VA PAS SE PRENDRE LA TÊTE
CETTE ANNÉE, ON A EU DES MESSIEURS
ET OUI, IL Y A DES COURAGEUX
ALORS EN SEPTEMBRE
VENEZ VOUS DÉGOURDIR LES MEMBRES
LA DANSE, C EST BON POUR TOUT
C EST RECONNU, CA FAIT UN BIEN FOU
ET SURTOUT, QU' EST CE QU ON RIGOLE
AVEC ANNIE, CHRISTINE, MICHÈLE ET NICOLE

Annonce

REMUE MENINGES

JEUDI MATIN

Les sessions remue méninge animées par Jean Luc et moi-même ont débuté avec une moyenne de 18 participants motivés et assidus le jeudi matin de 09H30 à 11h au centre Albert Poncet . Nous constatons encore cette année le peu de participants du CCAS . Un grand merci à Evelyne et Josiane d'avoir animés les séances durant mes 2 mois d'absence . Retour sur les bancs de l'école le jeudi 10 septembre .

ACTIVITE CHORALE

– SAISON 2025-2026

L'activité chant a toujours lieu les lundis de 18h à 19h30/19h45, au centre Albert Poncet. Nous sommes 25 dont 2 musiciens. Merci à tous pour votre assiduité. Nous avons chanté en majorité de la variété française : Brassens, Aznavour, Gainsbourg, Berger ou Duteil. En faisant cette liste, je m'aperçois qu'il n'y a pas de compositrices : nous allons y remédier pour la prochaine saison. Même si la pratique du chant n'a pas grand chose à voir avec d'autres activités physiques, elle demande une bonne gestion du souffle, de la tonicité et apporte, elle aussi, bien-être et énergie. La rentrée se fera mi-septembre, en fonction des présences. J'enverrai un mail fin août pour connaître les disponibilités de chacun

Compte rendu séjour randonnée 2026 pour A G

Nous sommes partis à 45 pour Saugues en Haute-Loire
Nous avons eu une chance extraordinaire avec la météo : semaine précédent notre séjour pluvieuse et suivant notre retour , forte chaleur

Comme chaque année nous étions 2 groupes pour les randonnées journalières, (Cèpe et Mousseron) modulables chaque jour, avec grande ou moyenne randonnée
Bon nous l'avions annoncé il y avait un peu (humour) de dénivelé.

Notre hébergement au centre de la Margeride était parfait

Comme nous étions au pays de la bête du Gévaudan, Pierre Lespinasse nous a présenté lors d'une soirée un magnifique exposé sur le sujet ; encore bien merci à lui ; tout le monde a bien aimé.

Nous avons eu également une soirée animée par une conteuse
Nous avons fait notre sortie « resto » dans un lieu particulier « le Sauvage » dédié aux randonneurs notamment de compostelle et géré par à un groupe d'agriculteurs

La bonne ambiance du groupe a rendu ce séjour très agréable ; Nicole, Alain, Francine et moi vous en remercions : Ce n'est pas évident de contenter tout le monde avec un groupe de cette importance.

RAPPORT D'ACTIVITE AQUAGYM 2025/2026

Avec sa bonne humeur, Thomas, nous permet d'associer travail musculaire et détente. lors des séances d'aquagym.

Devant subir une intervention chirurgicale, il nous a contie au très dynamique Jojo pour les trois derniers cours.

Une moyenne de 30 adhérents, sur 40 inscrits, s'ébattent chaque mardi de 11 heure à 12 heure, dans une eau à bonne température.

Nous souhaitons à Thomas un bon rétablissement et l'attendons pour la rentrée de septembre.

D'autre part, vous pourrez voir sur le site du club l'offre dont le centre aqualudique fait bénéficier les adhérents des associations.

RAPPORT D'ACTIVITE YOGA 2025/2026

Accompagnés de la voix reposante de Nathalie, en moyenne 30 participants, sur les 47 inscrits, apprécient chaque mercredi, de 14 H 30 à 15 H 30, ce moment de relaxation du corps et de l'esprit.

La fréquentation des cours est stable. Toujours plus importante en début de saison. Avec le printemps, les retraités s'évadent vers d'autres horizons.

Tennis de Table

Cette année, après un départ avec 12 à 14 participants, les 2 derniers mois ont vu la fréquentation diminuer.

Même le coach a abandonné non du fait de notre indisciplines mais malheureusement pour problème de santé.

Mais l'ambiance est toujours aussi détendue et nous faisons même quelques progrès.

Nous espérons revoir notre "Claude" bientôt parmi nous ainsi que de nouveaux participants.

Les entraînements ont lieu le jeudi de 18 à 20h au centre A. Poncet.

P.S : je suis actuellement en entraînement avec les frères Lebrun.

ASSEMBLEE GENERALE du 3 juillet 2026

Compte rendu randos du lundi 2025/2026

Nous venons encore de passer une belle année de randonnées, proposées chaque lundi avec une moyenne de 40 marcheurs, 30 pendant les vacances, et même 50 quand c'est l'anniversaire d'Alain !! Au passage, encore merci Alain !

Les 5 animateurs du lundi varient les destinations chaque semaine et proposent à chaque fois 2 parcours : un d'environ 10 km et 1 autre de 7/8 km. C'est là qu'interviennent nos 2 accompagnatrices : Marie-France et Chantal. Pour la convivialité, on essaie de rester le plus longtemps ensemble et de séparer les 2 groupes le plus tard possible. Cela demande un bon travail d'organisation.

Mais le groupe est homogène et a plaisir à se retrouver chaque lundi. Plus particulièrement pour certains lundis devenus traditionnels : le vin chaud à Noël, les crêpes à la Chandeleur. Malheureusement cette année la rando-surprise qui clôture habituellement la saison n'a pas pu avoir lieu à cause de la météo.

Je tiens à rappeler que les randonnées sont annulées en cas d'alerte orange, ou d'alerte orages, ou d'alerte canicule. En cas d'annulation (c'est arrivé plusieurs fois ces derniers temps), Evelyne envoie un SMS à tous les marcheurs du lundi, qui ne parvient pas toujours aux destinataires, si bien que quelquefois vous recevez un message WhatsApp individuel. Mais de toute façon, il faut consulter le site du SCD (et pas le planning des randonnées) : un message d'annulation vous prévient de l'annulation en temps voulu.

Nous commençons ces jours-ci à prévoir les plannings de randonnées pour la rentrée et ce jusqu'à Noël. Nous espérons de tout coeur que la santé de nos animateurs nous permettra encore de partager des bons moments sur les chemins. Et j'en finis avec un dernier petit rappel : carte vitale dans la poche quand vous marchez. Cela facilite un éventuel accueil aux urgences en cas d'accident, nous l'avons vécu cette année pour la première fois.

Donc un grand merci aux animateurs et sachez qu'ils accueillent toutes vos suggestions.

Evelyne MIGLIORERO

Jean-Michel AUBRUN Pierre BOUDET Pierre LESPINASSE Maurice PASCAL

BALADES DU VENDREDI

Moyennes des présences pour l'année :

Septembre à décembre=18,5 avec une pointe de 30 personnes le 7 novembre à Vaux !!!!

Janvier à Mars = 12,4 et également 23 personnes le 27 février à Vaux.

Avril à Juin= 11,9 mais changement d'horaire à partir de juin et les jours fériés de Mai !!!

Quant à la pérennité de la balade du vendredi, j'ai évoqué ce sujet avec Didier en début de semaine, il n'envisage pas de supprimer cette activité !!! Je lui ai d'ailleurs proposer mon aide.

Pour conclure, je souhaite à tous d'être aussi dynamique que l'est notre dernière adhérente Françoise.

Compte-rendu Grande Randonnée saison 2025 2026.

Comme l'an passé je me demande si je suis la bonne personne pour dresser le bilan de ce que nous appelons "grandes randonnées" Car j'ai proposé dix non neuf (une fut annulée) "grandes randonnées" sans en faire aucune. Cette année les randonneurs volontaires ont arpenté les chemins du côté de LourouxBourbonnais, Bord-St-Georges, Larquille, Louroux-Hodement, Cosne d'Allier, Villebret, Buxière les Mines, Coustansouze... Après avoir compté de 12 à 15 marcheurs jusqu'au début 2026, la participation a nettement baissé en suite. Est-ce que les conditions météorologique ont joué ou l'enthousiasme s'érode. Proposer des randonnées de 20 à 25km dans des lieux différents avec des découvertes de paysages et du patrimoine n'est pas toujours très aisé. Cette année sur les neuf circuits proposés il n'y en a eu que 5 dans des lieux nouveaux. Comme je ne suis plus un acteur direct mes propres envies ne sont plus au rendez-vous. C'est de plus en plus dur de chercher de nouvelles idée. Bien que n'ai pas eu de retour négatif, c'est peut être aussi cette lassitude qu'inconsciemment je transmets aux marcheurs. Aussi si certains veulent reprendre cette activité je leur laisse avec plaisir et suis prêt à les guider si besoin. Je tiens à rappeler le rôle essentiel des accompagnateurs pour que cette activité existe. Il est indispensable pour eux de vérifier le parcours, de le corriger si nécessaire. Cela suppose de consacrer une journée de son temps à deux personnes minimum. Et le temps faisant son œuvre la aussi nous avons besoin de volontaires. La prochaine randonnée aura lieu lundi 6 juillet entre Larquille et Marcillat sur un parcours tracé par Jeannot. Presque tout plat dit-il ! Merci à ceux qui proposent et conduisent ces randonnées Toute idée pour l'année prochaine est souhaitable alors à vos cartes IGN

Maurice

E

Compte-rendu Randonnées du jeudi après-midi année 2025-2026.

Pour la moyenne randonnée du jeudi après-midi, le nombre de randonneurs reste stable avec un petit groupe de fidèle. L'ambiance quand à elle est toujours conviviale. Comme tous les ans, des conditions météorologiques défavorables nous ont imposé d'annuler deux ou trois randonnées. Depuis début mai pour éviter de marcher pendant les grosses chaleurs, les rendezvous sont à 8 heures au Stade de La Vallée. Comme vous le savez tous, ces randonnées du jeudi ont un rythme plus soutenu et sont accessible à tous. Bien entendu on profite pleinement du paysage, des animaux et des fleurs. La plupart des randonnées sont dans la cartothèque, cela permet à chacun d'apprécier au mieux le parcours et les difficultés de celles-ci. Suivant les circonstance l'accompagnateur peut toujours adapter le parcours. La saison se terminera le jeudi 30 juillet par la randonnée surprise avec pour ceux qui le souhaitent avec possibilité de pique-nique à l'arrivée. Pour construire le programme, on est toujours en recherche d'idées ou de souhaits de randonnées, n'hésiter pas à en faire parvenir. Merci à tous les accompagnants et aux randonneurs pour votre participation

Préparer vos chaussures pour la nouvelle saison.

Roselyne

Activités 2025-26

Chaque année,
Le président et le conseil d'administration réfléchissent et mettent
tout en oeuvre pour vous proposer chaque mois une journée
amicale, culturelle, sportive et gourmande .

Cette année encore le pari a été gagné voici le rappel des festivités

3 octobre La journée d'intégration des nouveaux adhérents et des retrouvailles pour les autres... Plus de 100 personnes cette année au hangar Dunlop ou plutôt dans les champs autour pour...jouer ! puis partage de tous les plats préparés par chacun d'entre nous

16 Novembre. Randomérat

Journée de sport = permettant aux gens de l'extérieur (et c'est la seule journée comme ça de l'année) de découvrir la convivialité et surtout l'impressionnante logistique mise en place par notre association

Cette année ils étaient 502 accueillis, guidés et ^{accueillis} sustentés par nos 80 bénévoles récompensés eux aussi le soir par un grand festin digne du village d'Astérix et Obélix...

ce qui m'amène à notre grande fête de **Noël** qui a eu lieu le 11 décembre au Centre Albert Poncet sous le signe de nos ancêtres les Gaulois. C'est la festivité qui rassemble le plus grand nombre d'entre nous 160 . Un grand repas tout au long duquel nos artistes Chanteurs et danseurs nous font admirer leurs différents numéros...puis pour digérer place à la danse ! *Tout un succès*

19 Décembre matinée huitres et grosses crevettes où les gourmets se retrouvent habillés chaudement au hangar Dunlop! Cette année, petit couac plusieurs personnes sont venues en croyant être inscrites ...depuis je pense que chacun vérifie bien son inscription.

5 Février Superbe journée très attendue à Superbesse puisque 65 inscrits dont une partie a fait une rondo en raquettes pendant que l'autre moitié découvrait le charmant village de Besse et des ces magasins de mode ! Avant de se retrouver tous au restaurant les Places pour une gargantuesque truffade ! Le retour dans le car a bercé plus d'un participant il faut dire que la journée avait été bien remplie!

20 Mars 86 personnes se sont retrouvés par signe du zodiaque et vêtus d'une même couleur à la salle des fêtes de la Chapelaude pour une petite matinée rando avant de déguster une paella et de participer à un petit tour de chant également par signe zodiacal le tout se terminant par qq pas de danse sur la piste !

9 mai Troc'plantes Au hangar Dunlop nos jardiniers viennent échanger qq plantes et bons conseils et à midi ils sont rejoints par tous ceux qui ont envie de se retrouver autour d'un barbecue d'andouillettes et saucisses!

18 au 22 Mai le tant attendu séjour rando cette année à Saugues

5 Juin Journée Puy de Dôme visite 40 inscrits ^{tous} présents et à l'heure ! qui n'ont eu qu'à se soucier de monter dans le car, puis dans le petit train pour la visite guidée du volcan de Lemptégy, déjeuner au même endroit puis Panoramique des Dômes pour un aller se promener tout en haut du Puy de Dôme. ^{Belle}

*bonne campagne qui a été très réussie
amical et ou plusieurs
autres de 2026 ?*

MARCHE NORDIQUE

En dehors des deux semaines de fin d'année, du mois d'août et de la première semaine de septembre, une quarantaine d'adhérents ont pu pratiquer la marche nordique, soit le lundi matin, soit le mercredi matin ou les deux pour certains.

Chacun a pu ainsi se maintenir en forme, développer son endurance au fil du temps en effectuant une bonne poussée sur les bâtons, tout en gardant un bon usage de la langue.

Le tout dans la bonne humeur, la solidarité, le respect des autres et le respect des consignes des accompagnateurs ce qui nous garantit un bon moral.

La preuve en est : des nouveaux adhérents sont venus essayer avec un peu d'appréhension mais très vite ils ont été contents, ont apprécié l'ambiance, le rythme de la marche.

Merci à tous pour votre participation, votre indulgence pour une ou deux erreurs dans le calendrier.

Merci aux accompagnateurs bénévoles pour leur implication. A ce sujet, nous devons renforcer notre équipe alors pas d'hésitations, dépasser vos appréhensions une fois ou deux par mois nous pouvons vous aider en mettant en place des binômes et hop ça va marcher.

Pour info : marche nordique jusqu'à fin juillet.

Reprise le 7 septembre après le forum.

Les plannings seront sur le site début septembre.

Penser à consulter le site du club régulièrement pour les informations de toute la vie du Séniors Club de Domérat.

RAPPORT D'ACTIVITE 2025 / 2026 : REMUE MENINGE

« LES COUPANCES »

L'association « SENIORS'CLUB »est présente tous les lundi après midi (hors vacances scolaires) de 15 h à 16h30 à la résidence des Coupances.

Cette saison, nous avons de nouveaux résidents ainsi une moyenne de 10 personnes participent à chaque séance. Toujours avec de la bonne humeur, nous partageons aussi des petites confidences sur le quotidien, et éventuellement de petits services sont rendus.

Merci à Josiane et Graziella, toujours fidèles à cette activité.

A la saison prochaine avec tous nos résidents que nous souhaitons en pleine forme pour de nouveaux partages.