

## Le journal du Club des Aînés de L'Arclusaz

Bulletin n° 53 – JUIN 2026

### Le mot du Président

*Nous vous écrivions en mars 2022 dans le bulletin n° 49 de notre Club, que nous étions fiers d'avoir passé à l'époque, la barre des 200 adhérents.*

*En 2025 c'est plus de 300 adhérents qui ont rejoint notre Club, ce qui représente une augmentation de 50 % en 3 ans ! Peu d'organismes peuvent prétendre à une telle évolution !*

*Mais cette situation n'est pas le fait du hasard. Elle est due au sérieux des responsables, à l'investissement personnel des membres du conseil d'administration, à la générosité des bénévoles, **mais aussi et surtout à l'implication des adhérents eux-mêmes qui font vivre ce lien social si important pour notre Club.***

*Le dynamisme dont vous faites preuve dans chaque manifestation, la solidarité que vous témoignez lors de nos projets, la bonne humeur partagée lors de nos rassemblements qu'ils soient à l'intérieur du Club ou à l'extérieur, sont le moteur qui fait avancer cette belle « machine » qu'est notre Club.*

*Je profite de cette occasion pour vous remercier d'être les acteurs grâce auxquels notre Club est l'un des trois premiers de notre département et l'une des plus vivantes associations de notre commune !*

*Comme le disait l'entraîneur Vince Lombardi :*

**« Les individus marquent des points, mais les équipes gagnent le match »**

**MERCI à vous tous de faire partie de cette équipe.**

*Louis FÉCHOZ*

## Le Conseil d'Administration

Commençons une rapide partie administrative, car aucune association ne peut bien fonctionner sans un Conseil d'Administration.

Celui du Club est composé de :

**Président :** Louis FÉCHOZ

**Présidente d'Honneur :** Marie-Odile MELQUIOT

**Vice-Président :** Gérard GODEST

**Vice-Président :** Yves BOREL

**Trésorière :** Michelle CHARBONNIER

**Trésorière adjointe :** Sylvie TARAJAT

**Secrétaire :** Jacqueline PERRIER

### **Et des administrateurs :**

Marcel DORAZIO

Charles GERVASON

Reine KOBRAL

Daniel LAPOUGE

Christiane PERRIER

Anne PHAN

Ghislaine OYANT

Béatrice RIOTTON

Michelle SANDRIN

Michel SEYSSEL

Danielle VINCENT

N'hésitez pas à contacter les membres du Conseil dans le but d'améliorer nos relations, nos activités, nos sorties... ils sont tous à votre écoute et feront leur possible pour la satisfaction du Club et de ses adhérents.

## 54 ans cette année !

Vous savez tous, puisque nous l'avons dignement fêté en 2022, que notre Club a été créé en 1972.

Il accueille tous ceux qui veulent se distraire, rester actifs, créer des liens sociaux, partager des activités ludiques, sportives, intellectuelles...

Il est donc important de tordre définitivement le cou à un mythe qui voudrait que les Clubs des « **Aînés** » soient réservés à des personnes « **âgées** » !

Notre mouvement est ouvert à toutes générations et notre message d'aujourd'hui est de faire savoir autour de nous, auprès de nos amis, dans nos familles **qu'il n'y a aucune condition particulière pour entrer dans notre Club** et surtout pas un âge ni minimal... ni maximal !

Tout le monde est le bienvenu chez nous, des plus jeunes aux plus expérimentés et c'est avec plaisir que nous accueillerons de nouveaux adhérents de plus ou moins 54 ans !

Au Club de l'Arclusaz, nous avons choisi de vivre de manière active et créative, même si on vieillit !

*« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on n'est pas obligé de vivre en vieux ! »*

*Henri Matisse*

## Des changements dans votre vie...Une personne à prévenir...

Chaque année nous vous demandons de remplir un nouveau bulletin d'adhésion pour devenir membre du Club des Aînés.

Il est important pour nous gestionnaires, que ce document soit bien rempli. Vous avez peut-être le sentiment de répéter toujours les mêmes choses, mais à notre niveau nous devons renseigner un fichier répondant au doux nom de SAGA et reprenant toutes les rubriques demandées. Ces informations sont remontées à la Fédération de Savoie, puis à la Fédération Nationale (sous couvert du secret).

Il peut y avoir des changements dans vos adresses postales ou informatiques, des modifications dans votre numéro de téléphone et surtout vous pouvez avoir décidé de modifier le nom de la personne à prévenir en cas d'urgence.

**Nous vous demandons de prendre le plus grand soin lorsque vous complèterez votre prochain bulletin d'adhésion.**

Revenons sur la « personne à prévenir en cas d'urgence ». Vous avez bien sûr vite compris l'intérêt d'une telle information : une prise en charge plus rapide, une aide aux décisions importantes, le respect de vos désirs et aussi, ne l'oublions pas, une réduction du stress de vos proches qui ont l'assurance d'être ainsi vite prévenus.

Cette personne de confiance peut être un membre de votre famille, un parent ou un enfant, un frère ou une sœur, mais aussi un ami proche, un voisin, une personne qui vous connaît bien et avec qui vous avez parlé de cette décision.

Nous voudrions attirer votre attention sur les couples qui sont tous deux adhérents à notre Club. Vous allez ainsi participer à des activités similaires comme les repas, les sorties, les voyages etc... Nous pensons qu'il serait souhaitable de désigner comme correspondant une personne différente de votre conjoint. Il nous semblerait plus judicieux de confier cette tâche à un enfant, un parent, un ami car il y a de fortes chances que votre conjoint participe avec vous à cette activité.

Prenons l'exemple d'un incident qui arriverait au cours d'une sortie, votre conjoint serait systématiquement informé puisqu'il est avec vous. Et s'il est aussi victime du même incident, nous n'aurions plus de correspondant.

Nous sommes persuadés que vous avez autour de vous des personnes qui vous connaissent suffisamment, avec qui vous pouvez échanger sans dévoiler vos problèmes trop personnels, mais en leur confiant simplement vos souhaits en cas de décisions urgentes. Nos enfants, même s'ils sont un peu loin, sont souvent ceux qui nous connaissent le mieux !

Pour choisir cette personne, il est préférable qu'elle soit disponible et joignable par téléphone, qu'elle connaisse votre situation personnelle et si possible, vos informations médicales importantes et soit en mesure de contacter votre entourage ou de se rendre sur place si besoin.

En fin de compte, les objectifs sont simples : la sûreté et la sécurité.

# Des nouveautés pour les autres... et pour soi

Depuis de nombreuses années, nous vous proposons des activités ludiques, divertissantes, intellectuelles, sportives, instructives... qui semblent correspondre à vos attentes puisque vous les fréquentez assidument.

Nous avons été contactés, il y a quelque temps, par des organismes sociaux qui nous proposent la mise en œuvre d'ateliers destinés aux personnes de notre âge : qui ne sont pas toujours au fait de toutes les nouveautés !

Ces ateliers démarrent doucement, ils sont en général limités à 10, voire 15 participants maximum et proposés de façon aléatoire, ce qui fait qu'il nous est difficile de les généraliser rapidement à tous nos adhérents.

Certains d'entre nous en ont bénéficié à titre de tests et nous espérons pouvoir en organiser pour tous ceux qui le souhaitent.

Nous allons enfin vous dire de quoi il s'agit : Il s'agit de s'occuper de soi !

Les ateliers s'appellent :

- **Vivre et bien vieillir** :
  - Sensibiliser et informer sur la prévention des chutes
  - Donner des actions simples à mettre en place afin de préserver son autonomie
  - Découvrir les aménagements possibles du domicile, des différentes aides et les dispositifs de financement
- **Stimulation cognitive, ou « gym des neurones »** :
  - Autour d'exercices ludiques vous stimulerez la mémoire, l'attention, la rapidité, la concentration, le raisonnement...
  - Vous apprendrez des stratégies de mémorisation
- **Les gestes de premiers secours** :
  - Connaître et être capable d'exécuter correctement les gestes de secours destinés à protéger la victime et les témoins,
  - Alerter les secours d'urgence,
  - Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.
- **Améliorer la mobilité et la sécurité des conducteurs séniors** :
  - Plaisir, sécurité et sérénité au volant (partie théorie)
    - Agir et réagir efficacement au volant
    - Savoir gérer les situations de stress au volant
    - Rappeler les règles du code de la route
  - Conduire en sécurité (partie théorie)
    - Les nouveaux panneaux et les nouvelles signalisations
    - Les placements en circulation (rond-point)
    - Les aptitudes à la conduite et les risques
  - Améliorer notre mobilité (partie pratique)
    - Audit de conduite individuel : parcours routier, auto-évaluation, débriefing avec le formateur
    - Des participants dans un véhicule avec un formateur

Voici rapidement brossé les programmes que vont nous proposer les organismes sociaux tels que la MSA, Itinéraires santé, la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, Atouts-Prévention Rhône –Alpes, le Département de la Savoie, la Commission des Financeurs...

Nous ne manquerons pas de vous tenir informés de l'évolution de ces propositions et de vous solliciter pour connaître vos souhaits en la matière, afin que chacun trouve le projet qui lui convient.

*On n'a pas trop de soi, pour penser à soi ! J. Renard*