

Bulletin de liaison

Avril 2015
n°30

Mot du Président

Les retraités du Cantal font plaisir à voir. Le dynamisme, l'envie d'être ensemble et la convivialité montrent que la 3ème étape de la vie n'est pas faite pour le fauteuil et la télévision, mais bien pour l'activité physique adaptée, l'éloignement de la dépendance et du vieillissement.

Assemblées Générales

CODERS 15

Le Coders a tenu son Assemblée Générale le vendredi 27 février à la Maison des Sports. Vous étiez nombreux à venir y assister.

FFRS

Le congrès réuni à La Rochelle les 25 et 26 mars 2015 a voté contre l'augmentation de la cotisation fédérale de 2 euros. Ce manque de revenu pour notre Fédération pénalisera l'objectif de développement souhaité par le Comité Directeur.

Aurillac pour Elles !

Le **dimanche 11 octobre 2015** aura lieu la **2ème édition d'Aurillac pour Elles**.

Les bénéfices de cette action seront reversés au Comité Départemental de la Ligue contre le Cancer et à l'ARDOC.

Si vous souhaitez faire partie des bénévoles merci de contacter Aurélie.

Journée Départementale 2015

Cette année, pour la 1ère fois, elle se déroulera à **Mauriac le jeudi 28 mai**.

De multiples activités seront programmées.

L'accueil débutera à **9h** et les activités commenceront à **9h30**.

La participation financière sera inférieure aux années précédentes.

Inscription avant le 7 mai auprès de votre club.

Vous recevrez très prochainement le programme avec toutes les informations nécessaires.

Toutes les infos sur www.coders15.fr

Formations 2015

* Formation Continue des Animateurs **mardi 12 mai** et **mercredi 13 mai** au Family Hôtel à Vic sur Cère. Activité randonnée.

Une convocation sera envoyée aux animateurs concernés par cette formation.

* Module 2 Marche Nordique du **15 au 19 juin** au VVF « Hauts du Roy » du Lioran.

* FCB les **5 et 6 novembre** au Family Hôtel à Vic sur Cère.

Sommaire

- Mot du Président
- Journée Départementale 2015
- Formations 2015
- Aurillac pour Elles !
- Les clubs

Haute Auvergne : Le nombre d'adhésions grandissant confirme la bonne vitalité de notre Club. A ce jour, 279 adhérents se retrouvent dans la joie et la bonne humeur pour pratiquer leurs activités favorites : marche, danse, cyclo, pétanque, yoga, raquette à neige, ski de fond, gym, aquagym, natation débutants... le temps s'écoule sereinement sans ressentir l'isolement ou l'ennui.

Nous souhaitons la bienvenue à ces nouveaux adhérents qui donneront demain un nouveau souffle à notre association. Pensons aux élections de septembre 2016 pour le renouvellement du Comité directeur.

A ce jour, 19 animateurs s'activent pour le bien être de chacun. La formation de nouveaux animateurs serait la bienvenue car nous sommes toujours en manque d'animateurs pour les petites randonnées ainsi que la gymnastique pour des remplacements impromptus, de tir à l'arc et de tennis de table pour de nouvelles activités.

Le 14 novembre Jackie Laksman notre trésorière a reçu le trophée de l'OMJS pour son dévouement à la bonne marche de notre association. Bravo !!!

Cette période hivernale nous a permis quelques belles randonnées en raquettes à neige au mont Mouchet, Cézens, sur l'Aubrac... et quelques sorties en skis de fond.

Ce 16 janvier plus de cent trente adhérents de la retraite sportive se sont réunis aux jacobins dans la joie et la bonne humeur pour déguster de délicieuses galettes et de nombreux gâteaux confectionnés par les plus courageux, notamment un splendide mille-feuille partagé en hommage à Charlie.

Côté séjour, fin janvier, 17 adhérents ont goûté au plaisir de la neige à Pralognan au Télémark. Le soleil n'était pas toujours au rendez-vous, mais ce n'était que du bonheur entre raquettes, skis de fond ou alpin sans oublier les grands espaces et les paysages sublimes !

Le 23 mars 2015, lors de la réunion trimestrielle nous vous dévoilerons les futures activités et réjouissances de cette fin d'année.

Bonnes activités sportives à tous et à fond la forme !

Ayrens : A ce jour, notre Association compte 101 adhérents soit une augmentation de 32 adhérents par rapport à la saison précédente. Bienvenue à tous les nouveaux. Nous espérons qu'ils prennent plaisir à participer à nos activités. Merci aux anciens pour leur fidélité.

Depuis le 1^{er} décembre 2014, la salle polyvalente d'Ayrens est occupée par une classe et la cantine car l'école communale est en restauration. Durant toute l'année 2015, nos activités se dérouleront donc à la salle du Meyrou à Teissières de Cornet.

La saison prochaine, nous mettrons en place une activité tir à l'arc. Notre futur animateur Georges COMBES, a déjà suivi la Formation Commune de Base. Le module 1 se déroulera en mars à Vic sur Cère et le module 2 à Doucier dans le Jura au mois de juin.

Nous le remercions de bien vouloir s'investir dans notre club.

Le 20 mars, nous organisons notre traditionnel repas de printemps qui sera animé par Jean MAS. Merci à lui.

Le 30 mai, nous nous rendrons au Centre Natura Bien-Etre à Brommat pour une journée de remise en forme.

Plusieurs prestations sont encore programmées pour nos danseurs : Maisons de Retraite de Vic sur Cère, la Maisonnée, St Illide et au mois de juillet animation de la fête patronale de Cros de Montvert.

La Retraite Sportive Ayrens'Tonic est en pleine forme et espère apporter à tous beaucoup de bien-être et de joie !

Ytrac : L'année 2014/2015 se poursuit. Nos activités (Danse, tir à l'arc, Cyclo, Swin Golf, Rando, Ballade, Gym, Gym de plein air, Yoga, Aquagym, Pétanque, Marche Nordique, Raquettes) ont toujours autant de succès. Le swin golf reprend vie après la trêve de l'hiver. La gym s'est essayée à la Zumba pendant les vacances de Toussaint.

A ce jour, nous sommes 355 inscrits, soit + 70 adhérents par rapport à l'an passé. (256 femmes et 99 hommes). Merci aux 5 futurs animateurs qui ont fait le choix de nous rejoindre pour l'avenir. Merci à ceux qui continuent ou complètent leur formation.

Le 13 janvier, la galette a rassemblé encore bon nombre de personnes venues accueillir nos nouveaux. Ce bon moment de convivialité a permis de rassembler nos adhérents, toutes activités confondues.

Quant à Carnaval, le 10 mars, les Vamps nous ont fait l'honneur de leur présence et ont dégusté crêpes et cidre avec nous.

Côté séjour, 33 adhérents sont inscrits à l'escapade en Haut Languedoc, prévue du 1 au 4 juin. Un séjour cyclo de 2 jours est organisé à Najac les 15 et 16 juin. 41 adhérents y participent. Quant au séjour en Croatie, il aura lieu du 14 au 21 sept et rassemblera 50 adhérents.

Le 21 mai, le club fêtera ses 10 ans.

Pour terminer l'année, nous invitons tous nos adhérents et les participants d'ailleurs à nos activités à la journée de clôture du mardi 23 juin. Nous vous attendons nombreux.

La retraite Sportive d'Ytrac a maintenant un site. Tapez www.rs-ytrac.com pour le trouver.

Bonne fin d'année à tous.

Montsalvy : Un bulletin par semestre, cela ne fait pas beaucoup diraient certains mais quand il faut le faire, nous avons l'impression de nous répéter un peu.

Qu'à cela ne tienne, nous ne ferons sûrement pas preuve d'originalité car beaucoup d'infos seront déjà données par le président du Coders, Patrick Jacquet.

Nos activités sont toujours très suivies, avec le même enthousiasme, la même envie de partager un moment de convivialité, de découvrir de nouveaux paysages, de nouvelles danses.

Au gré des saisons, les paysages changent et nous enchantent. Il faut savoir rester humble devant la nature et en profiter pour rappeler certaines règles de sécurité. Respecter les règles données par l'animateur. Faire en sorte de procurer à travers les activités, le plaisir, le bien être physique et psychologique et la convivialité. Notre rôle est non seulement de repousser le vieillissement mais aussi d'assurer un lien social.

Quelques nouvelles :

Les animatrices de marche nordique Roselyne et Michèle Lulu vont effectuer le module 1 du 24 au 27 mars 2015 à Vic sur Cère. Pour Georges, notre futur animateur rando, la date est encore à définir. Suite à plusieurs demandes, nous avons lors de la dernière réunion programme randos, décidé de remettre des sorties à la journée, une courant mai et une autre en juin. Je compte sur votre présence bien sûr.

Nos danseurs et danseuses iront rendre visite aux résidents de la maison de retraite de Montsalvy le 30 mars à 14h30.

Il y a pas mal d'inscrits à ce jour pour la demi-journée de danse prévue à St Flour le vendredi 24 avril.

De nombreux adhérents participeront également à la journée départementale à Mauriac le jeudi 28 mai.

Pour terminer cette saison, nous invitons tous nos adhérents à la journée de clôture le mardi 23 juin. Pour le moment, nous ne sommes pas en mesure de vous certifier l'endroit, ce sera la surprise !!!! En tout cas, nous vous y attendons nombreux.

Massiac : Bonjour à toutes et tous,

Comme vous l'avez constaté c'est notre deuxième bulletin pour cette année 2014/2015 et c'est très bien comme ça.

Cette année nous sommes 116 adhérents(es). Nous avons de nouveaux adhérents qui sont les bienvenus parmi nous.

Le Téléthon, début décembre a récolté 750€ merci à toutes et tous pour votre implication. Nous avons fait une représentation de danses pour le secours catholique, la salle était pleine, quel plaisir. Le 15 janvier la galette a réuni 110 personnes c'est toujours un moment de rencontre très agréable.

Le vendredi 16 janvier la municipalité de Massiac nous a décerné le Trophée d'Espinhal qui nous a été remis par M. Destannes, Maire de Massiac pour notre implication au sein de la commune (les Palhas, le Téléthon, le secours catholique, les maisons de retraite, les TAP des écoles) je remercie les danseuses et danseurs qui répondent toujours présents pour toutes ces animations.

Le 8 Mars notre repas dansant a été un grand succès avec 110 personnes et un repas super, préparé par M. BOS traiteur, et animé par l'orchestre AUBADE MUSETTE dans une ambiance extraordinaire et joyeuse, quel plaisir !!!

Nos activités se déroulent dans un bon esprit et en convivialité, merci à toutes les animatrices et animateurs. Merci également aux bénévoles qui sont toujours là quand il le faut, et surtout un grand merci à toute mon équipe : bureau, comité directeur et notre intendante efficace et toujours présente. Sans mon groupe je n'aurais pas cette énergie qui me pousse à toujours essayer de faire au mieux pour notre association.

Début juin il y aura notre buffet de fin d'année comme tous les ans ce qui permet de réunir toutes les activités. La date vous sera communiquée par mail ou par vos animatrices ou animateurs, vous pouvez également me contacter sur mon portable 06 60 18 20 62 ou par mail.

Je vous souhaite de très bonnes activités avec le retour des hirondelles qui ne saurait tarder. Évelyne votre Présidente.

Vivre Sport, vivre senior !

Mauriac : De nombreuses activités sont en prévision à la RS Mauriacoise :

- Repas de printemps le 25 mars ;
- Participation à la semaine des sports du 10 au 18 avril ;
- Préparation de la journée départementale du 28 mai qui se tiendra cette année à Mauriac. Toutes les salles et les terrains sont déjà réservés en vue des nombreuses activités qui animeront cette importante journée ;
- Préparation de la sortie de fin d'année le 24 juin.

L'aquagym remporte toujours un énorme succès. Ce sont 2000 entrées achetées par la RS à la Communauté de Communes depuis l'ouverture de la piscine.

La RS Mauriacoise se porte bien et va de l'avant dans la bonne humeur et la convivialité.

Sud Cantal : ♦ Nous voici déjà à 3 mois de la fin de la saison et le bilan est satisfaisant : nombre d'adhérents constant, toujours plus de monde aux activités et une participation exceptionnelle à toutes les manifestations organisées par notre Club.

♦ Nos prochains rendez-vous : participation à la course pédestre « l'Aquateil » du Rouget en partenariat avec le Comité du Cinquantenaire, 4 journées rando dont une avec le Club de Millau et bien sûr les pots de clôture de chaque activité.

♦ Notre Assemblée Générale aura lieu le mardi 8 septembre à la salle polyvalente du Rouget avec reprise de nos activités dans la foulée.

Bon été à toutes et tous

