

R.S.A. INFOS

NO 46 BULLETIN D'INFORMATION DE LA RETRAITE SPORTIVE AMBARROISE

Siège social: 67, rue A. Bérard 01500 AMBERIEU-EN-BUGEY - Tel/Fax : 04 74 38 80 39
Permanences à l'adresse ci-dessus le mercredi et le samedi de 10h à 11h
Internet: <http://retraite-sportive-amberieu.wifeo.com> - courriel : rsaffrs@neuf.fr



Septembre, Octobre, Novembre, Décembre 2015

Le mot du Président



2016

Souhaitons de tout cœur que l'on parvienne à empêcher des fous d'agresser nos jeunes à une terrasse de café ou dans un concert.

Il y a beaucoup plus de gens de bonne volonté, sur cette terre que de gens dangereux.

Il n'y a donc pas de raison pour que la majorité ne l'emporte pas.

Voilà un des principaux souhaits pour cette nouvelle année, mais si au moins celui-ci pouvait se réaliser.

La courbe du chômage va s'inverser!!!
La reprise est là, je la vois, je la sens!!!!
Il n'y aura plus d'augmentation d'impôts.
Et patati et patata ??????

Enfin une chose est certaine,
C'est que 2016 est là et que
le Bureau, le Comité Directeur, les Animateurs
vous souhaitent une Bonne et Heureuse Année
et vous embrassent tous très fort
Et ça ce n'est pas du baratin.

Cette année sera la meilleure,
C'est mon petit doigt qui me l'a dit.
Et vous allez en profiter pleinement.
C'est en tout cas tout le bien que nous vous souhaitons.

Embrassez (une fois de plus) vos enfants
et petits enfants tendrement

BONNE ANNÉE 2016

Alain



À NOTER DANS VOS AGENDAS



- **Judi 21 janvier** : Repas-tirage des rois
- **Judi 28 janvier** : Concours de coinche
- **Dimanche 7 février** : Thé dansant-Stéphanie Rodriguez
- **Samedi 7 mai** : Holiday On Ice à la Hall Tony Garnier
- **Judi 24 mars** : Cabaret à Renaison (42)
- **Mardi 24 mai** : Journée Evian et Lac Léman

ADHÉRER À UNE ASSOCIATION

Entrer dans une association exprime une volonté qui se concrétise par une cotisation librement consentie et sous-entend deux types possibles d'attitude : celle du simple participant et celle de l'acteur engagé. Dans les deux cas, cela révèle un souhait, celui d'être au service de l'objet social de l'association dans laquelle on choisit librement d'entrer.

Il ne s'agit surtout pas de stigmatiser la première attitude, celle du simple adhérent qui parfois ressemble à celle d'un simple consommateur et qui ne voit dans sa participation associative qu'une simple occupation ou son intérêt immédiat, car une association propose un projet auquel concourt chaque adhérent par sa présence et par son action. De plus il faut se souvenir que toute association a bien souvent besoin de bras pour de multiples tâches, aussi modestes soient-elles, dans lesquelles chacun peut trouver son bonheur simplement en participant avec les autres tout en se rendant utile. La participation à la vie de l'association est aussi la contrepartie de l'adhésion volontaire. C'est le premier niveau du bénévolat.

Etre acteur engagé au service de la "cause" défendue par l'association, signifie que l'on est prêt à prendre des responsabilités et à se rendre disponible pour faire vivre "son" association. Dans ce cas, l'adhérent entre en bénévolat plus actif, comme animateur, membre élu aux instances dirigeantes de l'association, personne ressource, organisateur d'une ou plusieurs manifestations...

C'est le niveau essentiel qui permet aux associations d'exister et de pérenniser leur action. Et là les seniors sont irremplaçables.

Extrait de Sport Senior, le guide de la retraite sportive et active - Le Bénévolat



Centre commercial-Résidence Dame-Louise
01500 AMBERIEU EN BUGEY
Tél. 0 810 58 40 00
Télécopie 04 74 35 07 79
Contactez nous : www.ca-centrest.fr



Rue Henri Jacquinet
01500 AMBERIEU EN BUGEY
Tél. : 04 74 38 24 12
Courriel : contact@tplb01.com

Papeterie
Fournitures Scalaires
Fournitures de Bureau
Librairie scolaire
Photocopies Couleur

Rédacteur en chef :
A. LECOQ
Rédacteurs :
J. BAZIN, A. SERRIERE, G.
MELIN, H. LEMORTIER, Y.
VIVHOT, L. PEZZINI
Conception et réalisation :
A. SERRIERE
Impression : CACE

Partenaires de la R.S.A.

Assemblée Générale du 22 octobre 2015

La grande salle de l'Espace 1500 était bien remplie avec pratiquement 200 adhérents de la RSA venus assister à l'Assemblée Générale du club. Nous remercions ces nombreux adhérents qui, par leur présence, prouvent leur intérêt pour le club, son devenir et leur soutien aux bénévoles.

En préambule, le Président a remercié la municipalité d'Ambérieu représenté par M. Gilles PIRALLA 1er adjoint, pour la mise à disposition des salles, ce qui contribue fortement à diminuer notre cotisation.

Le rapport moral et le bilan financier ont été adoptés à l'unanimité.

L'atmosphère particulièrement détendue de cette assemblée s'est accentuée lors du bilan des activités par nos animateurs qui, cependant, seraient heureux de voir arriver des renforts notamment en rando pédestre, cyclo, gym, tennis de table. Le badminton devrait débiter en novembre.

Lors de la prochaine Assemblée sera élu un nouveau Comité Directeur. Les adhérents intéressés sont invités à se renseigner.

Le Président remercie le Comité Directeur, les animateurs et les bénévoles qui aident lors des manifestations et clôture l'assemblée en conviant les participants au "verre de l'amitié", moment convivial permettant de se renseigner auprès des animateurs, de s'inscrire aux sorties annoncées, ou tout simplement de se retrouver amicalement. C'est non pas sur une Haka mais sur le cri d'encouragement du Tennis de Table lancé par Yves Vichot "PING...PONG" que s'est terminé l'Assemblée.

Loto dimanche 22 novembre

Ambiance sympathique à l'Espace 1500 le dimanche 22 novembre pour le 2ème loto du club. Attentifs à l'annonce des numéros, très concentrés sur leurs cartons, les nombreux participants tous âges confondus, sonnaient les clochettes, donnaient quelques coups de sifflet ou lançaient quelques commentaires à la sortie de certains nombres.

Quines, doubles quines, cartons pleins et parties spéciales s'enchaînaient faisant à chaque fois d'heureux gagnants de bons d'achats ou de lots divers, laissant aux autres l'espoir de gagner à la partie suivante. Beaucoup de chance pour la dernière gagnante d'un bon d'achat de 1000 € qui, en très peu de tirages a rempli son carton.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont aidé depuis la mise en place le matin jusqu'à la fin de cet après-midi très réussi.



Lancement du Badminton

C'est parti et bien parti avec une dizaine de pratiquants pour l'activité Badminton le jeudi à partir de 9h sur les courts de tennis couverts du stade Cordier. Bonne ambiance et déjà un 2ème animateur en ligne de mire...



Sortie Cyclo à Cluny 21 septembre 2015

C'est par une belle journée ensoleillée que ce 21 septembre 2015, 10 cyclos de la RSA sont partis de Cluny, pour une rando de 180 km sur les voies vertes de la Bourgogne du sud.

La première étape du parcours s'est effectuée facilement. Trois crevaisons se sont produites qui n'ont en rien perturbé le moral du groupe.

Après la traversée de Chalon S/Saône, arrêt sur une aire de repos pour nous restaurer, puis reprise de la route qui longe le canal du Centre. Nous y avons croisé de nombreux cyclos, pêcheurs, péniches et de belles écluses.

A 16h45 nous arrivons à St Maurice les Couches chez notre Amie Suzanne. Une personne adorable de 82 ans, qui nous a accueilli comme des rois dans son gîte qu'elle a aménagé et décoré avec beaucoup de goût. La note de 10/10 s'impose.

Le lendemain matin, après notre petit déjeuner et la photo de groupe, nous avons pris le chemin du retour. En parcours la pluie nous a rejoints. Mais nous sommes passés par des endroits tellement beaux que cela ne nous a pas vraiment dérangé. A 15h30 nous étions à Cluny. Le soleil étant de retour, nous en avons profité pour visiter l'abbaye. Après s'être dit au revoir nous nous sommes quittés pour notre retour sur Ambérieu.



Vendredi 6 novembre Remise aux Bébés du Cœur

Après s'être réunies le vendredi 6 novembre pour un repas très convivial au "Poivre Rouge", les "mamies-tricoteuses" avaient rendez-vous au local du club avec les responsables des Restos et Bébés du Cœur.

Pour la 2ème année, Marcelle Baland, responsable de l'Atelier Tricot a eu le plaisir de remettre pour les bébés de nombreux gilets, bonnets, écharpes, ensembles, etc., de très beaux tricots confectionnés par ces généreuses adhérentes. Quel travail ! Cette sympathique réception s'est terminée avec le pot de l'amitié.

Rencontre pongiste à Montréal la Cluse 29 octobre

Nouvelle étape pour nos déplacements pongistes 2015 : Montréal la Cluse où depuis quelques années nous allons avec toujours autant de plaisir et retrouvons nos amis pongistes de Rillieux, Belley et Montréal la Cluse-Nantua, que nous recevons pour le tournoi CODERS, plus quelques nouveaux, tous de bon niveau.

Déplacement en nombre cette année puisque nous sommes 13 dont 2 féminines.

A notre arrivée, les petits gâteaux et le café nous étaient offerts.

Les rencontres du 1^{er} tour sélectionnèrent les joueurs sur 3 tableaux, les vainqueurs pour le 1^{er} tableau, les autres se rencontrèrent pour que les vainqueurs disputent le 2^{ème} tableau et les restants pour le 3^{ème} tableau.

Durant 3 heures les balles firent leurs allers-retours sur les tables avec différentes vitesses, liftées, coupées, top-spinées, coupées, attaquées, etc....



De très bons joueurs étaient présents, donnant d'excellents échanges, des matchs très disputés et de très bons niveaux.

Enfin l'heure de se restaurer. Dans un restaurant au bord de l'eau et avec un beau soleil, nous avons dégusté un excel-

lent repas. Dès le café avalé, retour à la salle pour continuer cette rencontre.

L'après midi a débuté par les finales des 3 tableaux, puis par les doubles sur le même principe, mais sans changer de partenaires, seulement d'adversaires.

En fin de journée, remise de coupes, médailles et fleurs.

Parmi nos pongistes Ambarrois, certains se sont très bien comportés puisque notre célèbre Marc arrive en finale double 1^{er} tableau, THIERRY Patrick a disputé la finale simple du 2^{ème} tableau ainsi que la 3^{ème} place en double 1^{er} tableau. Puis GAURAND Jean-Pierre a disputé la finale double 1^{er} tableau. Ces deux pongistes participaient pour la 1^{ère} fois.

Un gros bravo à Gisèle et Marie-Jo nos deux féminines qui découvraient cette "compétition" et qui se sont bien défendues.

Suite à la remise des prix, un buffet de pâtisserie avec boissons nous était offert pour clôturer cette journée.

Retour dans les foyers avec un bon souvenir pour tous de cette journée pongiste.



Marche de nuit mardi 24 novembre

18h, réunion sur le parking du cimetière des Allymes, environ 40 marcheurs bâtons en main, lampe frontale bien orientée, s'élancent pour rejoindre Angrières. Malgré un chemin "montant" caillouteux, rendu "malaisé" par une petite couche de neige, un air frisquet, une lune capricieuse par ses apparitions furtives et voilées, rien ne rebute l'enthousiasme de chaque participant. En deux heures le trajet est avalé.

Le foyer rural d'Angrières ouvre sa porte sur une bonne bouffée de chaleur et l'accueil amical du groupe de l'intendance.

L'apéritif est dégusté sans arrière-pensée, alors que joues et nez virent au rouge.

Le poulet à la crème accompagné de son riz sont appréciés. Fromages, tarte aux pommes, clémentines mettent un point final aux agapes. Nous passons sous silence les pousse-café offerts par quelques amateurs..



Ambiance chaude, bruyante (les conversations allant bon train), puis l'heure du retour appelle les plus courageux qui reprennent le chemin sous quelques flocons de neige.

La page est tournée pour 2015.

Marche pour le Téléthon jeudi 3 décembre

Après-midi printanier ce 3 décembre pour la traditionnelle randonnée du Téléthon.

Exceptionnellement rassemblés au terrain de rugby, les trois groupes de marcheurs partent à ¼ d'intervalle. Et c'est une centaine de randonneurs qui sillonnent la ville pour atteindre les bois sur les hauteurs d'Ambérieu.

Sous le soleil la bonne ambiance règne tout au long des circuits de 7 km, 10 km et 13 km jusqu'au retour au Club House de rugby où quelques membres du bureau accueillent les marcheurs avec vin chaud, boissons et gâteaux préparés par quelques adhérentes que nous remercions vivement.



Les Joueurs de cartes avec le Téléthon

Pour apporter leur soutien à cette grande manifestation, un concours de coinche a été organisé entre les adhérents le lundi 7/12. Presque tous présents, donnant une participation de 5 €, c'est donc 150 € qui ont été remis au Président de la RSA

L'après-midi fut très festif. Les quatre finalistes ont reçu des petits cadeaux.

Les collectes des randonneurs, des joueurs de cartes et le produit des ventes de la mini brocante ont été remises aux responsables du Téléthon local.

Samedi 7 novembre – Chœurs de l'Armée Rouge

Sublime, magnifique, superbe !!! Que de qualificatifs entendus à la sortie de ce spectacle grandiose alliant chants et danses à la perfection.

Très bien placés dans l'auditorium pratiquement plein, on n'entendait pas un bruit, tant le public était absorbé par la qualité des chœurs et des danses. La première partie nous a transporté à l'opéra avec des airs de la Traviata, du Barbier de Séville, Toréador de Carmen et l'Heure Exquise de la Veuve Joyeuse chantés en français, Aïda, Nabuco et bien d'autres, accompagnés ou entrecoupés de danses russes aux somptueux costumes. Aux voix extraordinaires des solistes se fondaient celles des chœurs. En deuxième partie plus décontractée avec des chants du monde dont "Mon Crédo" de Mireille Mathieu superbement chanté en français par une soliste, le public était invité à participer en tapant dans les mains. Bien trop vite arriva "Kalinka" marquant la fin de ce spectacle qui restera sans doute dans les mémoires.

Spectacle Amaury Vassili Vendredi 18 décembre

Vendredi 18 décembre à 18h40, 41 personnes partent en car pour le spectacle AMAURY VASSILI à l'amphithéâtre à Lyon.

Pendant le parcours grosse angoisse, un grave accident a lieu sur l'autoroute, avec un énorme bouchon. Et l'heure de la représentation arrive à grands pas.

Ouf ! Tout s'arrange, nous descendons du car à 20h30, juste le temps de s'installer et le spectacle commence.

Oh surprise notre plus jeune ténor du monde rentre sur scène accompagné de 7 musiciens. Qu'il est beau en veste rouge sur pantalon noir.

Il rend un hommage époustouflant à MIKE BRANT en chantant(j'ai encore rêvé d'elle, c'est ma prière, dans la lumière etc....)

Ensuite il poursuit avec les chansons de son répertoire dont SONNIU qu'il a interprété à l'Eurovision. Et pour finir de nouveau des chansons de MIKE BRANT et des classiques de son dernier CD comme des reprises de NICOLETTA, R. ANTHONY, M. MATHIEU.

Avec des applaudissements sans fin, il revient 3 fois sur scène. Pour finir a capella J BREL.

(un petit bémol la musique était un peu fort
MAIS SPECTACLE SUPER MERVEILLEUX.

Tout le monde était enchanté de cette belle soirée.

RIONS UN PEU avec quelques perles d'élèves

Un polygone est une figure qui a des côtés un peu partout

Pour trouver la surface, il faut multiplier le milieu par son centre

L'artichaut est constitué de feuilles et de poils touffus plantés dans son derrière.

Le chien en remuant de la queue, exprime ses sentiments... comme l'homme.

Un avion dépasse le mur du son quand l'arrière va plus vite que l'avant.

L'Accorderie

Association d'échanges d'heures de services ; L'Accorderie présentée au Comité Directeur, peut intéresser tout le monde notamment les seniors.

Présentation par Ouaida BASSAM responsable
Notre système d'échange est un lieu de découverte où, tous, peuvent apprendre, découvrir et partager les connaissances et savoir-faire.

Les membres de l'Accorderie, les *Accordeurs* et *Accordeuses*, proposent leurs compétences sous la forme d'offres de services. Les contacts et les échanges s'établissent à l'initiative des Accordeurs-es.

Très important : les échanges de services reposent sur le temps et non sur l'argent : la monnaie d'une Accorderie est le temps, or le temps, tout le monde en a ou peut le prendre !

Comment ça marche ?

Les points essentiels :

- tous les services (actuellement un catalogue de 600) sont mis sur un pied d'égalité, quelles que soient la nature de l'échange et les compétences utilisées,
- une heure de service reçu = une heure de service rendu
- de l'échange, et non du bénévolat,
- équilibre dans les échanges.

Plusieurs formes d'échanges :

- **Individuels** : en échangeant avec les Accordeurs-es,
- **Associatifs** : en participant à la gestion quotidienne de l'Accorderie (accueil, ménage, publicité),
- **Collectifs** : en participant aux activités de groupes organisées par les Accordeurs-es (découverte, initiation, sorties culturelles, ...)

MODE D'EMPLOI

- Contactez l'Accorderie du Bugey (voir coordonnées ci-dessous)
 - Inscrivez-vous gratuitement
 - Proposez au moins un service
 - Votre compte est crédité de 15 heures
 - Contactez l'Accordeur-e dont le service vous intéresse
 - Organisez-vous avec l'Accordeur-e pour l'échange
 - Réglez l'échange avec un chèque-temps
- Voilà ! L'Accorderie en action !

Notre local : 1 avenue Paul-Painlevé à AMBERIEU EN BUGEY

Notre site Web : www.accorderie.fr/amberieuenbugey/

Notre adresse mail : bugey@accorderie.fr

Notre téléphone : 09. 52. 82. 65. 64

Nos **permanences**, dans le local de l'Accorderie, **avec un animateur** :

Les mardis de 16 h à 18 h

Les mercredis de 9 h à 12 h

