

Rapport de la présidente

Depuis la création de l'association le 21 mars 2017, le nombre d'activités proposées aux membres a été multiplié par un facteur 2. Si toutes les activités que nous vous proposons sont différentes, certaines plus sportives ou ludiques, d'autres plus calmes ou intellectuelles, elles ont pourtant en commun la rencontre et le partage. Partage de compétences, partage de rires aussi, partage aussi de spécialités culinaires ou de gâteaux dignes des meilleurs restaurants ou pâtisseries du canton lors des pauses ou pour conclure une activité.

Des liens forts se sont créés entre les participants à ces différentes activités - les buts poursuivis par l'association sont donc largement atteints.

Le nombre de membres ne cesse de grandir. A ce jour, 155 personnes ont payé leur cotisation 2019 (136 à l'AdS et 19 à la Collégiale). Mais nombre d'entre vous n'ont pas encore payé celle-ci. L'association compterait à ce jour Xxx membres. Le bouche à oreille, la publication d'annonces dans le Canard de l'Aire jouent toujours leur rôle en attirant régulièrement de nouveaux membres. Nous avons enregistré 2 démissions à ce jour (Pepita et Michel Périer)

Avant de parler des activités un peu plus en détail, j'aimerais évoquer les événements marquants de cette année.

Nous avons participé à la fête des associations. Pour cette occasion, nous avons repris, amélioré et complété les flyers qui avaient été distribués pour la naissance de l'association. Les quelques heures de travail ont été inutiles car quasi-personne n'est venu regarder ces panneaux. Nous nous sommes retrouvés entre associations. C'était fort sympathique mais le but recherché par les autorités n'a de loin pas été atteint.

En 2018, le club des Aînés a fêté ces 40 années d'existence. Même si ce club n'existe plus en tant que tel, mais sous forme d'un groupe appelé la Collégiale à l'intérieur de l'association, le comité a souhaité marquer le coup. Le 13 septembre, une paëlla préparée par Henri sur le trottoir devant la mairie a été servie à une quarantaine de personnes. Avec au dessert, un délicieux mille-feuilles aux framboises découpé avec dextérité par Henri. L'apéritif et le vin ont été offerts par la mairie. Merci à eux.

En décembre, l'Aire des Seniors mais je devrais plutôt dire Henri aidé par Francis et quelques autres ont préparé la soupe pour le Noël de la commune.

Le 5 mars dernier, les animateurs des activités, bénévoles ou non et les responsables d'activité ont partagé un repas offert par l'association dans le local de l'ancienne chapelle, ce pour les remercier de leur engagement. Au menu, salade mêlée en entrée, bœuf bourguignon, gratin de pommes de terre, fromage et salade de fruits, le tout préparé par, je vous laisse deviner Eh oui, Henri aidé par Jeannine, tous deux toujours aussi généreux de leur temps.

Nous avons début janvier mis en place 4 permanences de 2h pour le paiement des cotisations. Elles ont eu un succès tout relatif, mais peut-être était-ce dû aux mauvaises conditions météorologiques. Il avait neigé. Néanmoins nous referons ces permanences l'année prochaine, car le paiement de main à main plutôt que par bulletin de versement à la poste nous économise bien des frais (CHF 1,50 par bulletin). Même si cela va un peu à l'encontre de notre souhait à tous du maintien d'une poste dans notre commune.

La majorité des activités sont gratuites, grâce à l'engagement bénévole des animateurs. Mais les dernières que nous vous avons proposées ne le sont pas. Nous devons payer l'intervenant extérieur, par exemple pour le yoga ou la méditation ou payer un surveillant ayant le brevet de sauveteur pour l'aquagym. Nos tarifs sont malgré tout et grâce à la subvention communale bien inférieurs à ceux qui sont proposés sur le marché.

Depuis septembre 2018, nous proposons pour la méditation, le yoga, la danse et l'aquagym des cartes 10 cours ou des cartes 5 cours qui sont non remboursables et dont la limite de validité est juin 2019. Nous ne savons pas en effet si l'activité peut continuer en septembre (l'intervenant peut décider d'arrêter ou alors il peut ne pas y avoir assez d'inscrits).

Nous proposons cette solution de carte 10 cours car elle est plus souple pour les participants qu'un abonnement trimestriel. Le responsable d'activité n'a pas besoin de gérer les absences et d'éventuels remboursements. Mais nous n'avons pas encore trouvé la solution idéale pour le paiement de ces cartes. Que l'encaissement soit assuré par les responsables d'activité ou directement par virement bancaire ou postal, ce sont de grosses sommes qui circulent et cela représente beaucoup de travail pour Simone.

On pourrait par exemple imaginer des abonnements multi-activités (valables par exemple pour le yoga, l'aquagym et la danse). Le prochain comité se penchera aussi fin avril sur la question et sur celle du prix des activités car certains d'entre vous trouvent les activités trop chères.

Si vous avez des idées, des suggestions, n'hésitez pas à nous en faire part à l'issue de cette assemblée.

Le comité élargi s'est réuni 4 fois pour entériner soit le budget, soit les agendas et gazettes trimestriels et les diverses propositions faites par le comité dit restreint.

Béatrice, Simone et moi nous nous rencontrées plusieurs fois entre ces comités pour gérer les affaires courantes. Tout au long de l'année nous avons participé à différentes réunions au CAD ou à la mairie.

L'accord de collaboration avec le CAD a été renouvelé. L'AdS est toujours membre de la FGCAS. Cette dernière adhésion lui permet de bénéficier d'une assurance RC collective avantageuse et de billets réduits pour les spectacles entre autres. L'AdS est également membre de l'association du Canard de l'Aire dans lequel elle diffuse régulièrement des informations.

Rapport sur les différentes activités

Balade botanique

La balade botanique menée par Marlise Defferard est la seule activité qui a dû être arrêtée faute de participants et je le regrette. Mais continuer avec 1 ou 2 participants n'avait plus vraiment de sens. Merci Marlise pour ton engagement.

Self-défense

En novembre dernier, une session de 6 cours de self-défense a permis à une dizaine de participants d'apprendre quelques règles de conduite, les attitudes et les gestes, les mots aussi pour tenter d'échapper à d'éventuels agresseurs. Karine Imboden adapte son cours aux possibilités physiques des participants. Donc ne craignez rien. Ce n'est ni du judo, ni du karaté, juste des gestes de parade ou de défense accessibles à chacun. Cet atelier sera certainement reconduit cet automne.

Programmation de films

Béatrice qui s'occupe de la programmation des films a charmé les participants par ses choix toujours judicieux. Ainsi la vingtaine de participants ont pu visionner « Ma vie de Courgette », « Visages Villages », « L'ordre divin », « Barbara », « les Dames », « Une dernière touche »...la projection se terminant parfois par un buffet canadien. Les projections reprendront en automne avec « Bohemian rhapsody » et « A star is born ».

Aquagym :

A la piscine de Perly le lundi, ce sont maintenant 10 participantes qui exécutent les mouvements basiques de l'aquagym sous la direction de Béatrice Demottaz. Le rythme de chacun est respecté, le but étant de bouger et de progresser sans forcer. Les séances se déroulent en musique et parfois du matériel tel que des frites, des haltères, des planches et parfois des ceintures pour des exercices d'aquajogging sont utilisés. L'ambiance est agréable et détendue. Pour des questions de sécurité, une personne possédant le brevet de sauveteur est présent à chaque séance.

Yoga

Dans la salle de rythmique le mercredi en fin d'après-midi, ce sont une dizaine de personnes en moyenne (22 personnes sont venues tester le cours) qui tentent de retrouver ou garder leur souplesse, de renforcer leur musculature patiemment guidées dans les asanas par Stefan Schweizer. Les retours sont positifs, les participants faisant part de leur bien-être et d'un état d'apaisement. Les premiers mois ont été difficiles car un tiers des personnes nécessitaient un suivi et des adaptations personnalisées. Aussi avons nous envisagé de modifier les horaires afin d'offrir deux cours plus équilibrés. Nous y avons provisoirement renoncé car il y avait une ou deux réticences (début du second cours dans la nuit l'hiver, convivialité si le groupe était scindé). Mais pour ouvrir un 2^{ème} cours, il est aussi nécessaire de pouvoir disposer du local sur une plus longue durée. Nous allons y réfléchir ce printemps et essayer d'obtenir la salle plus longtemps.

Conversation anglaise

Les rencontres bimensuelles de la conversation anglaise ont beaucoup de succès, grâce à la bonne humeur et au fort engagement de Gracie Beiner qui prépare des sujets intéressants. Le nombre de participants est passé de 6 à 12, mais la possibilité d'accueillir d'autres intéressés est toujours d'actualité.

Méditation

Le mardi matin dans le local de la chapelle, ce sont 17 personnes qui apprennent à se relaxer sous l'œil attentif et bienveillant de Shireen Pharaony.

La séance débute par une série d'inspirations et expirations profondes. La deuxième partie est chaque fois différente. Par exemple la thérapeute leur demande de visualiser l'intérieur de leur corps, leurs membres toujours avec la respiration, cet exercice amenant une profonde quiétude et détente. Cela peut aider à retrouver le sommeil et aussi à prendre de la distance face à certaines situations ou personnes trop perturbantes, voire nocives, Mais surtout de donner la priorité à son être intérieur sans culpabilité.

Improvisation

Pour la troisième année consécutive l'atelier d'improvisation théâtrale a permis de découvrir ou redécouvrir le plaisir de la scène et de l'improvisation, à un nombre grandissant de participants (14 à la dernière session) et ce dans un cadre ludique et convivial. Un très beau prétexte pour également développer l'aisance corporelle, travailler la mémoire tout en s'adonnant au plaisir du jeu théâtral, dans un esprit de partage, d'ouverture à l'autre.

C'est également un espace de rencontres dans un esprit participatif où l'on s'amuse beaucoup.

Basés sur des exercices de mime, de narration et d'interprétation, les cours permettent d'être attentif à sa propre écoute, mais aussi à celle de l'autre, ce qui a développé un esprit d'équipe. Les participants ont eu beaucoup de plaisir et ont découvert d'autres visions de l'improvisation avec des remplaçants qu'ils ont beaucoup appréciés.

La danse

La danse connaît un regain d'intérêt alors que nous pensions devoir arrêter cette activité. La danse se pratique en ligne. Elle a lieu à la salle du théâtre tous les jeudis de 14h à 15h30. Vous pourrez voir une petite démonstration lors du brunch du 11 juin. Le groupe des danseurs serait heureux que quelques nouveaux membres puissent les rejoindre.

Activité créatrice

L'activité créatrice change de nom ! L'expression artistique est une appellation qui correspond mieux à cet atelier animé par Monsieur Jean-Pierre Meuer tous les mardis après-midi de 15h à 17h dans le local de la chapelle. Actuellement cet atelier compte 11 participants et malheureusement par manque de place, il n'est pas envisageable d'accueillir plus que 12 personnes. Le succès de cet atelier est tel qu'un projet d'exposition a été lancé afin de faire partager à la communauté le travail issu des diverses techniques enseignées par Jean-Pierre Meuer. Grâce à son sens pédagogique et à son métier Jean-Pierre a réussi, même chez les plus « malhabiles », à réveiller leur potentiel artistique. Un moment très ludique dans une ambiance détendue et joyeuse.

Informatique

L'atelier d'informatique se porte bien. Le nombre de participants est limité à 6 afin de garder une bonne qualité pour chacun. Cet atelier permet non seulement de se sentir plus à l'aise avec les nouvelles technologies mais permet aussi de ne pas rester isolé face au futur de plus en plus numérique. A chacun son rythme, à chacun ses questions, que vous ayez envie d'épater vos petits-enfants ou tout simplement de mieux maîtriser vos téléphones, tablettes ou ordinateurs, Isabelle est là ! N'hésitez pas et inscrivez-vous !

Jass

Dès le mois de novembre 2018, les joueurs de jass se sont retrouvés le jeudi après-midi pour « taper le carton » dans le local de la petite chapelle. Ils étaient souvent 8 ce qui leur a permis de faire 2 tables. Mais qu'importe le nombre car même à 6 ils ont partagé de longs éclats de rire, parfois même accompagnés de larmes. Comme dans beaucoup d'autres activités, les parties ont souvent été accompagnées d'excellentes pâtisseries maison. Suite à la demande des joueurs, ils ont décidé de continuer cette activité jusqu'à Pâques.

Collégiale

La Collégiale a pu continuer à mener ses propres activités comme nous nous y étions engagés : goûter de Noël ou des Rois, repas chez Casa, au Renfort à Sézegnin, sortie au lac du Bourget, malakoffs chez Cartouche, entre autres et évidemment parties de scrabble. Si vous êtes accro à cette activité, n'hésitez pas à les rejoindre.

Espace rencontres :

Les participantes à l'espace rencontres se retrouvent tous les quinze jours, alternant le tea-room chez Zio et l'auberge de Perly. Parfois, elles fêtent l'anniversaire de l'une d'entre elles chez elles. Elles se laissent la liberté d'improviser pour les autres lundis. La lutte contre l'isolement est leur priorité et donc toute personne nouvelle est la bienvenue. Il suffit pour cela d'appeler Béatrice ou de lui envoyer un courriel.

Visites d'exposition

Les expositions choisies par Béatrice sont bien différentes les unes des autres, mais toutes captivantes. En 2018, deux visites d'exposition ont eu lieu : l'Exposition Hodler au musée d'Art et d'Histoire ; l'exposition Des Jardins et des Livres à la Fondation Bodmer. Le 28 mai prochain, est prévue la visite de l'exposition « La fabrique des contes... Il était une fois... » Une aide précieuse pour des grands-parents désirant « chouchouter » leurs petits.

Balade à vélo

Ces activités attirent aussi des membres. Les cyclistes en VTT, vélos de ville ou vélos électriques (en moyenne 8 participants) ont parcouru en 2018 180 km, avec une dénivellation totale de 1450 m en 10 sorties dans le canton ou en France voisine. Un arrêt dans un bistrot est toujours soigneusement prévu par Jacques pour désaltérer sa troupe. L'état d'esprit des participants est très bon : malgré parfois des conditions météorologiques incertaines, l'envie est là de se dépenser, de partager l'effort et d'effectuer la balade au risque de prendre la pluie.

Randonnées

En 2018, Simone et Christiane ont continué, à offrir la possibilité de faire des promenades dans la campagne genevoise les mardis, à raison de deux fois par mois, au printemps et en automne. La grande nouveauté de l'année en cours a été le rapprochement avec l'Association des Seniors de Plan-les-Ouates, Les Blés d'Or. Ceux-ci organisent aussi des balades le

mardi après-midi au départ de Plan-les-Ouates. Ils ont organisé des balades à tour de rôle et ce rapprochement s'est avéré positif. Toutes les personnes qui ont participé à ces balades ont dit être très satisfaites.

Excursions

Les excursions en car connaissent toujours beaucoup de succès. Les participants ont fait une croisière sur le lac de Vouglans dans le Jura, visité le Haras national d'Avenches et le Papilliorama à Chiètres, ont fait une virée ans le val d'Abondance pour voir entre autres la confection de colombes, ont visité le musée Nestlé, et dernièrement la fondation Barry et l'exposition sur les trésors impressionnistes à la fondation Gianadda

Les prochaines vous emmèneront à Vallorbe le 9 mai faire un petit tour dans un wagon authentique de l'Orient express et visiter une cave à fromage. Et le 27 juin vous irez faire une croisière sur le lac du Bourget et le canal de Savières avec visite de l'abbaye de Hautecombe et du village de Chanaz. Chaque excursion a été une réussite. Chapeau bas à Henri pour tout le travail préparatoire en amont de celles-ci et sur place. Mais heureusement pour lui, les participants sont bien disciplinés.

Balades nature et ornithologiques

Les balades nature ou ornithologiques ont aussi leurs fidèles. Nous avons fait depuis avril dernier 6 balades ornithologiques qui nous ont menés aux Teppes de Verbois, à Préverenges, à Yverdon, à Excenevex, au Mont Mourex, à l'Etournel et nous avons même passé 2 jours en Valais. Les participants sont souvent récompensés de leur patience par de magnifiques observations.

En février dernier sous la conduite de Jacques Morel, un naturaliste passionné, nous sommes partis à la recherche de traces d'animaux dans la neige, mais avons cette fois plutôt croisé des traces d'humains à pied, en raquettes ou skis et des traces de leurs fidèles compagnons à 4 pattes.

Les chants d'oiseaux sont moins mystérieux maintenant, du moins je l'espère pour la quinzaine de participations à l'atelier de sensibilisation aux chants qui n'ont pas hésité à se lever tôt hier matin pour aller écouter les oiseaux chanter au bord de la Lissole.