

Quelques conseils pour bien vieillir

- Parlez-en à votre médecin traitant
- Faites de l'exercice physique (séances de 30 minutes minimum)
- Apprivoisez votre stress, prenez du recul !
- Faites des bilans de santé avec votre médecin traitant
- Apprenez à bien respirer, c'est simple !
- Mangez « équilibré » : parlez-en avec votre médecin
- Stimulez vos neurones, jeux, jardinage, sorties culturelles, etc.
- Faites preuve de bons sens : il n'y a pas de produit miracle pour bien vieillir !
- **Adhérez au Club de l'Amitié du Val d'Ouche, soyez les bienvenues !!!**

Le Club en quelques chiffres

206 adhérents en 2022 – 257 au 30 octobre 2023 !

- 230 avec une adresse électronique
- 21 adhérents sans adresse électronique et avec un portable
- 6 personnes joignables par téléphone fixe

27 adhérents d'autres clubs Générations Mouvement participent ponctuellement à nos animations, dont 19 nous soutiennent financièrement pour participation notamment aux voyages que nous organisons.

75 hommes, 182 femmes, soit un ratio 29/71

La moyenne d'âge est de 69,8 ans ! 55 adhérents ont moins de 65 ans, 158 ont entre 65 et 79 ans, 42 ont plus de 80 ans, 2 adhérents ont plus de 90 ans.

La France – évolution de la population des séniors (chiffres internet)

Nombre de personnes âgées de plus de 60 ans

- 2017 : plus de 17 millions
- 2030 : 20 millions
- 2060 : 24 millions

Plus de 85 ans

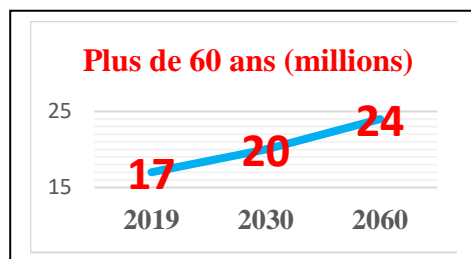
- 2019 : 1,4 millions
- 2060 : 5 millions

Espérance de vie

	Hommes	Femmes
2015	78,4 ans	84,8 ans
2060	86 ans	91,1 ans

Autonomie

Age moyen d'entrée dans la perte d'autonomie : 83 ans environ (données INSEE)



Le Club de l'Amitié du Val d'Ouche vous souhaite la bienvenue et vous invite à découvrir ses activités

Les activités et animations sont évolutives, aussi, n'hésitez pas à vous rendre sur le site du Club :

<https://leclubdebligny.org>

Informations : Jacky Auvray, président du Club - 07.62.28.45.90

Le Club de l'Amitié du Val d'Ouche est une association loi 1901 à but non lucratif, rattaché à Générations Mouvement France, qui regroupe plus de 8000 associations et plus de 500.000 adhérents ! Le Club fait partie de la Fédé21, Générations Mouvement de Côte-d'Or (siège à Dijon).

Les statuts du Club sont déposés en préfecture et consultables sur simple demande. Le siège social du Club est à la mairie de Bligny-sur-Ouche.

Les objectifs du Club sont nombreux, entre autres :

- **créer, animer et développer les rencontres et les liens d'amitié entre ses adhérents ;**
- **susciter, encourager et organiser sur un plan local, toutes réalisations ayant pour but de rompre l'isolement des personnes âgées ;**
- **organiser et coordonner des actions de solidarité, de loisirs, culturelles et sportives...**

Les activités et animations sont organisées au fil de l'année, tenant compte des demandes des adhérents et des retours d'expérience.

Le « bien vieillir » et mieux vivre ensemble !

Sommaire :

1 Sections

Les jeux du jeudi
Peinture sur soie
Aquarelle
Couture
Zumba
Yoga
Danse en ligne
Informatique
Groupe chantant
Marche nordique
Danse en couple
Pétanque

2 Animations

Assemblée Générale
Galette des reines
Repas de convivialité
Thés dansants
Concerts des Cœurs'l'Ouch'
Soirée danses en ligne
Repas champêtre
Réveillon du 31 !
Sorties en journée
Grands voyages (8/10 jours)
Manifestations exceptionnelles
Participations diverses

1 Les sections

Veillez avoir l'amabilité de noter que la plupart des animateurs des sections du Club sont bénévoles et à votre disposition. Les sections avec un * sont payantes, les participations sont calculées au plus juste, sans bénéfice pour le Club.

Les jeux du jeudi - 2^e et le 4^e jeudi du mois - salle des fêtes - 14h30 (14h en hiver)
Jouez pour mettre en mouvement vos neurones !



Deux habitudes simples à avoir :

- Améliorer son attention, en observant, par exemple, les cartes, pions ou autres, joués par les partenaires ;
- Entretenir la convivialité en se remémorant les temps anciens, découvrir ensemble les plaisirs de vivre et le bon côté des choses.

De nombreux jeux sont à disposition et vous pouvez venir avec les vôtres.

Jacky : jacky.auvray0614@orange.fr - 07.62.28.45.90



Peinture sur soie - salle des fêtes - Mardi : 14h30 à 17h30

Venez découvrir les différentes techniques de peinture sur soie et réaliser vos propres foulards et autres écharpes. Matériels à votre disposition : peinture, pinceaux, cadres, soie, etc. Une

participation financière est demandée en fonction de vos réalisations personnelles.

2 Francine : francine.auvray60@gmail.com - 06.80.57.32.26

Animation exceptionnelle

Sur proposition du Conseil d'Administration, nous vous proposons de participer à des animations exceptionnelles, par exemple, les « 30 ans du Club » que nous fêterons les 14, 15 et 16 juin 2024 ! Soyez au rendez-vous : nous vous avons préparé un programme exceptionnel !!!

**Les 30 ans du Club !
14, 15 et 16 juin 2024 !**

Vendredi 14 juin spectacle à 21 heures – Soirée cabaret et piste de danse
Fantasmagic – Le cabaret des sœurs Donou
Elles sont 3, elles sont folles, elles présentent à elles 3 une vraie revue de cabaret... Il est fou, leur cabaret aux Sœurs Donou !
Fiesta tropicale assurée avec piste de danse !

Samedi 15 juin à partir de 19h00 – Repas traiteur servi à table
La troupe du Musical Foliz – 3 tableaux sur scène
Un univers de strass, de paillettes, de frou-frou, une atmosphère de poésie, de romantisme, un savoureux mélange de couleurs et d'ambiances... et le French Cancan !!!

Dimanche 16 juin à partir de 16h00 – Pièce de théâtre
Une surprise incomparable : vous assisterez à une pièce de théâtre unique au monde ! Fous rires garantis !

Participations diverses



La fédé21 organise des concours à destination de tous les clubs, tournoi de belote et tarot (l'organisation est assurée par le Club depuis 2023 – photo), le concours de connaissances et recherche, le concours de dictée et le concours de pétanque. Quelques adhérents du Club participent à ces concours.

Réveillon du 31 !!! Et si on faisait la fête ?

Tenue de soirée ! Passer à la nouvelle année entre amis, c'est toujours une belle occasion de faire la fête, de se retrouver pour bien manger et pour danser jusqu'à quatre



du matin, heure à laquelle notre traiteur habituel nous sert la soupe à l'oignon ! Qu'on se le dise : la salle des fêtes de Bligny ne pouvant accueillir que 200 personnes, nous sommes obligés, chaque année, de refuser du monde...

Sorties en journée



Ces sorties ont beaucoup de succès. Elles sont de deux types : découverte du patrimoine (visites de musées, découvertes d'une ville et de ses attraits, visites artisanales, etc.), et sorties spectacles (repas cabaret, concert, etc.). Deux sorties

sont programmées chaque année. Les modalités sont fixées par Michèle, animatrice de ces journées (photo : Puy du Fou 2023 – sortie 4 jours).

Grands voyages (8/10 jours) – un par an, parfois deux dans l'année !



Depuis maintenant plusieurs années, le Club organise des voyages de 8 à 10 jours, principalement pour découvrir les régions de France, mais nous sommes aussi allés en Ecosse,

en Autriche, au Portugal, en Espagne et une croisière romantique sur le Rhin en octobre 2023 (photo) ! 50 à 60 adhérents participent à ces voyages. Les tarifs sont négociés poste par poste, ce qui permet à Francine, animatrice en charge de ces voyages, de vous proposer un tarif défiant toute concurrence !

Aquarelle - salle des fêtes - Lundi : 14h30 à 16h30

Détente et concentration ! Les différentes techniques d'aquarelle vous seront présentées, si besoin. Vous devez venir avec votre propre matériel : si vous n'avez pas de notion de ces techniques, Agnès, animatrice, vous donnera une liste non exhaustive du matériel à avoir pour débiter.



Agnès : agnesferrand@hotmail.fr - 06.01.80.46.55

Couture - salle des fêtes - Lundi : 14h00 à 18h00



Plusieurs machines sont à votre disposition : matériels fragiles, nécessitant une attention particulière. Coupons de tissus, fils, etc., peuvent être utilisés, chacun pouvant apporter du tissu ou des bobines de fil.

Martine :
martinedessertenne@orange.fr
06.23.10.37.23

Zumba* - salle des fêtes - Lundi : 20h30 à 21h30 avec une coach sportive.

Séance dynamique, rythmique et sportive, après une journée de travail : idéal pour un entretien du corps !

Excellente ambiance, la coach, Gwendoline ou Valérie, vous entraîne sur un rythme soutenu !
Anne-Marie : am.chazeix@orange.fr - 06.01.71.28.44



Yoga - Espace Gabriel Moulin, salle EDA - Jeudi : 17h30 à 19h00
Moment de détente, de récupération et de décompression, excellent pour le corps et l'esprit ! Pour pratiquer cette discipline (yoga nidra et hata yoga), il vous faut quelques matériels :

1 coussin « zafuss », 1 sangle,
2 balles de tennis, 2 briques de 23cm, et un ballon.
Josiane : castille.josiane1@orange.fr - 06.10.81.73.01



Séance de YOGA en plein air !

Dances en ligne* : groupe Dance l'Ouch21 - Espace Gabriel Moulin, salle EDA

Tout le monde peut très facilement pratiquer de la danse en ligne ! De plus en plus répandue, c'est une agréable façon de découvrir des rythmes et pas de danses connues et moins connues.



Ambiance assurée, sourires et fous rires garantis !
Samedi : 10h à 12h - 2 fois par mois (18 séances à l'année) - Avec Patrice Perdrisot coach de danses folk
Jacky : jacky.auvray0614@orange.fr - 07.62.28.45.90

Soirée danses en ligne



Soirée spéciale danses en ligne ! Bien évidemment, tous les danseurs sont les bienvenus ! Un programme établi par notre coach, Patrice Perdrisot, permet de mettre en pratique les danses apprises dans l'année et d'inviter tous les danseurs présents à rejoindre le groupe sur la piste ! Cette soirée est généralement programmée en juin (photo juin 2022).

Repas champêtre



Excellent moment de détente et de retrouvailles autour d'un repas préparé par les membres du CA, avec le soutien d'un traiteur. Ces dernières années, nous nous sommes retrouvés à Antheuil, chez nos amis « Les joyeux sorciers », qui mettent à notre disposition les équipements de leur association (barnums, fosse, frigos, tables, chaises, etc.). Grand merci à tous les sorciers ! Nous organisons également à cette occasion un tournoi de pétanque, piloté de main de maître par notre animateur de la section pétanque, Jean-Michel.

Repas de convivialité - février ou mars

La choucroute du Club ! C'est l'option qui est retenue pour l'instant. Une bonne choucroute préparée de main de maître par un traiteur. C'est aussi un bon moment de détente, agrémenté par un après-midi dansant, sous quelques notes d'accordéon ou chansons bien connues de vous tous !



Thés dansants

Les « ritournelles de printemps » (plutôt en mars) et les « tourbillons d'automne » (plutôt en novembre) vous font danser sur des airs de musique joués par des musiciens, l'occasion de mettre en pratique les pas de danses appris à l'occasion des séances de danses en ligne et de danses en couple.



Concerts des Cœurs'l'Ouch'

Le groupe Les Cœurs'l'Ouch' se produit à l'occasion d'un concert public (mai ou juin), préparé avec application. La chanson française est à l'honneur ! C'est aussi l'occasion de nous retrouver autour du verre de l'amitié, à l'issue de leur prestation ! L'entrée se fait « au chapeau », permettant à chacune et chacun d'entre vous de contribuer à l'achat de matériels indispensables pour garantir de belles prestations futures !

Le groupe chante également à l'occasion de concerts privés (sur proposition d'un des membres du groupe), et aussi sous forme de prestation, par exemple, le repas de fin d'année des aînés dans les villages, ou à l'EHPAD de Bligny.



Informatique - Maison des services de Bligny - Mercredi : 14h00 à 16h00

Vous avez un souci de connexion, de mise à jour, de sauvegarde, de liaison internet, etc. ? Sur PC, tablette ou téléphone portable ? Alain (photo) pourra vous donner quelques pistes pour vous aider dans vos démarches.

Alain :
alain.martin999@orange.fr
Tél : 07.86.81.16.73



Groupe chantant : Les Cœurs'l'Ouch' - Ecole de musique - Lundi : 18h à 20h



Le groupe est limité à dix chanteurs, compte tenu du matériel du Club. Ce groupe a vocation à se produire sur scène de temps en temps et d'intervenir pour des prestations particulières.

Cependant, vous pouvez contacter l'animateur de la section qui pourra tenir compte de votre souhait. En fonction du nombre, un autre créneau pourrait être envisagé, à des fins de karaokés ou autres moments de chansons en petit groupe.

Jacky : jacky.auvray0614@orange.fr - 07.62.28.45.90

Marche nordique : Bligny et alentours – lundi, mardi et vendredi, matin

Tous les personnels de santé, notamment vos médecins et kinésithérapeutes, vous indiqueront les bienfaits de la marche nordique.

Indispensable pour le « bien vieillir », la pratique d'une activité physique permet d'entretenir le corps et ses articulations, le rythme cardiaque et aussi le système neurologique. Parlez-en à votre médecin traitant qui vous donnera plus d'explications. Les parcours sont adaptés aux pratiquants : lundi, parcours cool d'environ 5 km, mardi, parcours soutenu, entre 10 et 14 km, vendredi, parcours modéré, entre 8 et 10 km.

Jacky : jacky.auvray0614@orange.fr - 07.62.28.45.90



Danse en couple* : Espace Gabriel Moulin - salle EDA – Vendredi : 18h30 à 20h



Nous avons la chance d'avoir un couple de danseurs ayant pratiqué de la danse en couple en compétition, danses latines et standard. Michelle

et Christian vous montreront les pas de base des danses que vous connaissez bien, valse, tango, cha-cha, rock, etc.

Michelle et Christian : ruch55@free.fr - 06.77.58.37.23

Pétanque : Esplanade du petit train de la vallée de l'Ouche. Le mercredi à 14h30. Moments de détente privilégié !!!

Nous profitons des installations pour de belles parties de pétanque, sans enjeu particulier, moment de convivialité et de bonne humeur. Nous remercions chaleureusement l'association La Boule de l'Ouche, pour la mise à disposition de leur local, l'occasion de pouvoir boire le verre de l'amitié à l'issue de nos parties !

Jean-Michel : boninjm@gmail.com - 06.52.55.40.95



2. Les animations

Merci de noter que le Conseil d'Administration est élu par vos soins, à l'occasion de l'Assemblée Générale, prévue en début d'année civile.



Le CA, en présence de monsieur le conseiller départemental, Pierre Poillot et de monsieur le maire de Bligny, Denis Myotte.

Assemblée Générale - en janvier

Rendez-vous incontournable pour les adhérents, l'occasion de faire le point sur l'année écoulée, en présence de quelques autorités et représentants de la Fédé21.

Rapport d'activités, moral et financier vous sont exposés, l'occasion aussi de vous présenter le programme provisoire de l'année qui commence.

Galette des reines - en janvier



C'est la fête !!!

Le pourcentage hommes-femmes étant de 29/71, nous avons pensé qu'il était plus courtois de fêter « nos » reines, qui auront à choisir « leurs » rois !