

L'ÉCHO DES TAILLIS

Journal d'information du Centre social et socioculturel Les Taillis



Chères adhérentes, chers adhérents,

Nous voici de retour avec un nouveau numéro de notre petit journal, qui se fait l'écho de la vie des Taillis.

Que s'est-il passé au Centre social depuis un an ?

Des animations et des événements que vous découvrirez en parcourant ces pages.

Pour cette année 2025 bien entamée, nous souhaitons une stabilisation des équipes, car le turn-over qui touche le monde du travail impacte aussi la vie des associations.

Nous saluons le travail et le professionnalisme des salariés, aidées de bénévoles dynamiques, pour vous proposer des projets, des innovations enrichissantes et des réalisations collectives.

Nous remercions nos partenaires, engagés à nos côtés dans les différentes actions.

Nous vous donnons rendez-vous lors des temps forts de cette année.

Et n'oubliez pas : le 23 mai, date de notre Assemblée Générale, qui se tiendra dans les locaux du Grand Taillis. C'est un moment important de la vie associative, où la parole est donnée aux adhérents à la suite du bilan de l'année écoulée et des perspectives pour l'année à venir.

Bonne lecture et à bientôt lors de nos diverses manifestations.

Bien cordialement,

Simone FOUILLET, présidente



SOMMAIRE

P.1 : L'édito

**P.2 : Le Bel Age
Parole aux
intervenantes**

**P.3 : Rétrospective
2024**

**P.4 : A vos Agendas
Jeu - devinettes**

Bel Age



Osez pousser la porte du Centre social Les Taillis

Vous découvrirez des activités et des animations susceptibles de vous plaire.

- Jouer aux cartes ou aux jeux de société ...
- participer à des ateliers pour trouver l'équilibre...
- s'initier ou se perfectionner en informatique...
- se réunir pour discuter autour d'un thème...
- participer à des sorties...



Parole aux intervenantes

Sophrologie

Les séances de sophrologie sont des moments de détente pour tous. Ces séances permettent de se ressourcer. Chacun en ressort avec un peu plus d'énergie, d'apaisement ou avec une autre ressource travaillée pendant la séance. Les séances comportent une série d'exercices corporels simple à suivre debout ou assis. Ces mouvements liés à la respiration consciente et au rythme de chacun permettent de lâcher les tensions musculaires, de ressentir ses sensations corporelles ?

Ces mouvements sont accompagnés par la voix.

Une phase de techniques de respiration peut également être proposées (cohérence cardiaque, respiration carrée...). Il s'en suit une phase de visualisation et de repos. Grâce à la voix, j'amène les participants vers une relaxation profonde, le corps et le mental sont très détendus. C'est aussi une phase d'intégration et d'observation, le calme s'installe, les pensées et le stress s'apaisent. En début de séance chacun peut s'exprimer librement sur ses ressentis. L'écoute est bienveillante et sans jugements.

Intervenante : Véronique Ghome

Danse

Dans notre groupe nous trouvons différentes danses : country, folklorique, tango, valse... On travaille des danses en cercle, en ligne, en couple, lentes et rapides. Toutes les séances s'adaptent à l'âge des participants. L'apprentissage des pas de danse, des entraînements et des chorégraphies permet d'entretenir la mémoire et l'équilibre qui s'améliorent au fil des cours. La danse en groupe favorise le bien-être physique et mental. La danse est un sport qui permet d'associer plaisir et activité physique. On trouve une atmosphère très conviviale et on rigole beaucoup. C'est une belle occasion de faire des nouvelles rencontres, garder le moral et apprendre à être mieux dans son corps. Et peu importe votre niveau, on est là pour passer un agréable moment et passer le temps en s'amusant.

Intervenante : Marina Dobrokhotova



Yoga

Les cours de yoga ont lieu au grand Taillis depuis plusieurs années. Actuellement, nous proposons des séances à 9h30 et à 10h45. Le premier est un cours d'approfondissement, le second pour ceux qui débutent.

On y vient, selon les mots des participants, pour s'assouplir, se détendre, trouver de l'équilibre, se faire du bien. On y parvient grâce à la pratique des postures et des exercices de la respiration. Pendant une heure, on alterne des mouvements dynamiques et des moments de lâcher-prise, jusqu'à découvrir dans l'assise finale un bien-être qui touche à la fois le corps et l'esprit.

Le yoga que nous pratiquons s'adapte à la personne selon son âge et l'état de santé – les postures peuvent être adaptées, faites sur une chaise, au besoin.

Intervenante : Barbara Bernard

Pilates et gymnastique

J'ai commencé mon métier comme préparatrice physique auprès de sportifs en compétition puis je me suis formée à la méthode Pilates en Suisse. Je travaille au sol et avec les machines créées par Joseph Pilates. Au Centre social, je propose quelques exercices de sa méthode mais globalement je travaille sur trois éléments : mobilité, force- souplesse et conscience du corps. Les cours se passent dans la convivialité ce qui est le plus important. Un cours de fin de journée cible plus le travail cardiovasculaire et musculaire.

Intervenante : Delphine Schneider

Cap lecture

Pourquoi faites-vous partie de groupe Cap lecture ?



Claire, Denise, Huguette, Janine, Jeannine, Jacqueline, Joëlle, Marie-Joseph, Marie-Odile, Martine, Michèle et Régine nous répondent :

«Pour échanger nos avis sur les livres conseillés, découvrir des auteurs, rencontrer d'autres lectrices, se voir, partager nos avis, conseiller et prêter un livre qui nous a plu, écouter les avis différents qui nous font voir une autre facette de ce livre, nous retrouver

Groupe bénévoles Cap lecture



Rétrospective 2024

Sortie visite Châtillon
sur Chalaronne



Sortie visite Temple Bouddhiste
Ste Foy -les Lyon



Atelier transgénérationnel

Sortie MJC projection
du film de Ludovic Hubler
« le monde en stop »



Sortie au jardin
zen d'Erik Borja



Réveillon de l'amitié

Visite des serres
Bron avec les ACM



L'équipe de la cabane à jeux
Fête du jeu



Les crèches au marché de Bron
Noël des crèches avec le spectacle de magie



JEU.1

" IL FAUT JOUER POUR DEVENIR SÉRIEUX "

Comment s'appelle cet arbre ?

Chaque automne, vous le trouvez flamboyant et croulant sous ses fruits dans le parc du Gand Taillis



Réponse : esudéniér

Comment s'appelle son fruit ?



Réponse : kaki

JEU.2

LE BON GENRE		
MASCULIN OU FEMININ		
1.		PLASTIQUE
2.		AMPERE
3.		ARMISTICE
4.		TRAMPOLINE
5.		OUIE
6.		PETALE
7.		ASTUCE
8.		HOSPICE
9.		STALAGMITE
10.		CARTOUCHE

11.		EN - TETE
12.		NOCTURNE
13.		EBENE
14.		ONCE
15.		ESCARPOLETTE
16.		TREILLE
17.		POLITIQUE
18.		ALBATRE
19.		LIGNITE
20.		CLAQUE
21.		NACRE

REPONSES

11.MF 12.MF 13.F 14.F 15.F 16.F 17.M 18.M 19.M 20.MF 21.F
1.MF 2.M 3.M 4.M 5.F 6.M 7.F 8.M 9.F 10.MF 11.M

A VOS AGENDAS 2025

- **17 mai** : Fête du Jeu au Grand Taillis
- **23 mai** : AG au Grand Taillis
- **14 Juin** : Fête du Quartier
- **En juillet et août** : Les Terrasses de l'été