



2024

Sommaire

- P1 Edito
- P2 La Citadelle et ATC
- P3 Paul Gueth et CR CA
- P4 Ateliers
- P5 Ateliers
- P6 Activités
- P7 Activités
- P8 Activités
- P9 Activités
- P10 Activités AMC
- P11 Prévisions 2025
- P12 Communiqué G9



Juillet 2024

Prix de revient 1€

Carsat Retraite & Santé au travail
Bourgogne & Franche-Comté

LOISIRS ET SOLIDARITE DES RETRAITES
7 Place Jacques Prévert 21000 – Dijon
03.80.30.49.14.
lrs21@orange.fr Site www.lrs21.org
Permanences : lundi de 14h à 17h



Antenne **Auxois-Morvan-Châtillonnais**
31, rue d'Abrantes 21500 — Montbard
03 80 89 16 97
lrs21.amc@gmail.fr



Le journal des activités LSR21 2ème semestre 2024



Votons pour le Nouveau Front Populaire !

Dès l'annonce des résultats dimanche 9 juin, Emmanuel Macron a décidé de dissoudre l'Assemblée nationale, dans un coup de poker qui équivaut pour les électeurs à un chantage. Soit ils acceptent de donner un mandat conforté et élargi à la poursuite de la politique actuelle, pourtant rejetée de toutes parts. Soit ils confient les clés du gouvernement au RN lors des législatives, dans le sillage du score historique obtenu par sa liste aux élections européennes.

Seule la large alliance des forces de gauche – partis, syndicats, associations, ONG, etc. - incarnée par le Nouveau Front Populaire peut déjouer ce scénario cadencé d'avance.

Jamais le président de la République n'a pris en compte le rejet, montant de longue date des profondeurs de la société, de sa politique qui creuse les inégalités, aggrave les injustices et tente de jeter les français « tous contre tous ».

Malgré la révolte des Gilets jaunes en 2018, malgré le puissant mouvement social pour les retraites de 2023, rien n'a changé, car Macron préfère s'enfermer dans un jusqu'au-boutisme libéral qui, non seulement ne cesse de fournir du carburant au RN qui canalise les frustrations et les colères, mais est désormais en passe de lui servir de marchepied dans sa conquête du pouvoir.

Seule la gauche unie dans le Nouveau Front Populaire peut briser l'étau qui enserme depuis trop longtemps le choix des électeurs entre un nationalisme borné et un libéralisme sans limite.

Dans les médias et au gouvernement, l'anathème est jeté sur le programme du Nouveau Front Populaire qualifié « d'extrême gauche » par les néolibéraux : taux d'intérêt insoutenables, crise financière, dans un « scénario à la grecque » pourtant démonté par beaucoup d'économistes reconnus, comme Thomas Piketty ou le prix Nobel Esther Duflo. Ne nous laissons pas intimider ni diviser par les propos délétères (comme ceux qui nous taxent d'antisémitisme!).

LSR appelle ses adhérent.es à soutenir et voter massivement pour le Nouveau Front Populaire, les 30 juin et 7 juillet pour promouvoir le progrès social et défendre la République et ses valeurs et contrer l'extrême droite. Nous sommes à notre place, comme association qui défend des valeurs de solidarité, de justice sociale et d'émancipation de nos adhérent.e.s. Nous sommes comptables devant nos anciens qui ont mené des luttes historiques, pour les libertés, l'égalité et la justice sociale. Nous sommes comptables devant les prochaines générations de notre choix de société lors des prochains votes.

Rien n'est joué. Il va falloir convaincre. Chaque voix va compter !

Marc Neveu Président LSR21



Voyage mémoire à la Citadelle de Besançon Vendredi 11 octobre 2024:

Rendez-vous à 7h15 parking du Palais des Sports (rue Léon Maurris à Dijon) Retour vers 19h30



En cette année du 80^{ème} anniversaire de la Libération de la France,
Jean Belin, président de l'ADIRP et Christiane Lauthelier
vous proposons ce voyage au cours duquel nous visiterons essentiellement

le musée de la Résistance.

Le programme comportera aussi une courte visite sur l'histoire de ce lieu créé par Vauban et puis nous aurons du temps libre afin de voir au gré de nos choix

- le musée comtois,
- les espaces animaliers
- et/ou, pour les plus intrépides, les remparts offrant de magnifiques paysages sur Besançon

Nous terminerons cette journée par une conférence de Martine Chevillard qui nous parlera de la Résistance des Cheminots bisontins. Le repas sera pris sur place au restaurant Momentum

Au début de notre journée, nous aurons déposé une gerbe au monument de la Citadelle.

Le voyage, les entrées, les visites guidées, les fleurs et le repas sont au prix de

65 euros

(grâce à une participation financière de l'association)

Votre chèque à l'ordre de ADIRP est à envoyer à Christiane Lauthelier, 3 bd des Valendons, 21300 Chenôve

Date limite de réservation: le 15 septembre 2024

Le prix est plus élevé cette année car nous avons besoin de 2 transports pour accéder à la Citadelle et puis l'entrée et les visites guidées sont payantes. L'ADIRP participe pour 5 euros par personne afin donc de baisser le coût de ce nouveau voyage mémoire.

Merci d'avance pour votre engagement et votre fidélité.e



Partenariat ATC section Dijon/LSR21



L'ATC section Dijon (association touristique des cheminots) et LSR21 (Loisirs et Solidarité des Retraités) développent des activités de proximité et de solidarité en matière de loisirs et de culture permettant l'accès du plus grand nombre à la connaissance, aux vacances, à la culture et aux loisirs.

Les 2 associations ont signé un partenariat au bénéfice de leurs membres ou ressortissants respectifs.

Concrètement, LSR21 adhère à l'ATC section Dijon, permettant ainsi aux adhérents de LSR21 d'accéder aux activités proposées par l'ATC section Dijon.

Les adhérents de l'ATC section Dijon peuvent accéder aux activités de l'association LSR21 Dijon, moyennant l'acquiescement de la cotisation fédérale.

Nouveau!

Partenariat avec ATC

Au-delà de l'activité aqua gym proposée par LSR à la piscine de Chenove, notre partenaire ATC vous propose des activités nage et Gymnastique aquatique.

Ces activités sont proposées le lundi et mercredi soirs (hors périodes scolaires) à la piscine de Fontaine d'Ouche:

- lundi 20h/20h45 → Nage adultes et adolescents (apprentissage et perfectionnement)
- lundi 20h45/21h30 → Gymnastique aquatique
- Mercredi 20h/20h45 et 20h45/21h30 → Gymnastique Aquatique (2 séances)
- Jeudi 20h/ 21h30 → Gymnastique Aquatique

L'activité est encadrée par des maîtres-nageurs diplômés d'état.

Si vous êtes intéressés pour cette activité :

Contact Didier Belleville (ATC) 06.08.98.77.17 ou site internet ATC section Dijon www.atcdijon.com

Décès le 14 mai 2024 de Paul Gueth, membre du CA de LSR21



La disparition de Paul Gueth à l'âge de 74 ans a plongé notre association, LSR21, la famille cheminote de la Région de Dijon dans une infinie tristesse.

Paul Gueth était un ancien apprenti SNCF du dépôt de Perrigny.

Adhérent dès sa retraite à notre association Loisirs et Solidarité des Retraités (LSR21), il était membre du Conseil d'administration et animait l'atelier mosaïque de l'association.

Il a adhéré au syndicat CGT, et au gré des prises de responsabilité, il a été membre du secrétariat du Secteur fédéral CGT cheminots de la région de Dijon de 1983 à 1988.

Il s'est investi au sein de la mutualité cheminote, au CAPER Bourgogne et dans les collectifs de travail sur la prévention, sa participation dans le mouvement associatif, l'ANCAC, l'IHS, la libre pensée, à l'UAICF, à l'ATC était impressionnante.

Avec sa force de persuasion pour le travail de mémoire sur la période 39-45, l'histoire de la Résistance mais aussi pour les fusillés pour l'exemple, il réalisait avec son syndicat CGT de Perrigny un projet mémoriel à Stuttgart à l'invitation de nos camarades allemands pour la diffusion d'un film sur la résistance cheminote allemande.

Ces multiples engagements au service d'une cause ont été sa marque de fabrique.

Au-delà de son caractère bien trempé, Paul, portait haut et fort LSR et ses valeurs, le métier de cheminot au service des usagers.

La disparition de Paul est une perte immense pour notre association Loisirs et Solidarité des Retraités, pour le monde cheminote, pour la CGT, pour les autres associations auxquelles il appartenait.

Paul était de ces hommes qui placent leur action au service des autres, dans le souci de promouvoir une société solidaire, capable de rendre aux plus faibles, à ceux que la vie a durement éprouvés, leur dignité et leur juste place. Il incarnait, un portrait de bonté, d'engagement militant et de chaleur humaine.

Il a eu la volonté d'entretenir et de cultiver ces valeurs qui ont été sa raison d'être, qui donnent un contenu humain, chaleureux et solidaire qui fait tant défaut aujourd'hui.

Il a su nous montrer que dans notre société, qui prône et magnifie l'éternelle jeunesse, l'idée de vieillir aujourd'hui ne doit pas être vécue comme une échéance cruelle et insurmontable, mais comme le commencement d'une vie nouvelle et enrichissante empreinte d'une très grande dignité.

Nous saluons aujourd'hui une vie de militant bénévole, avec toute la noblesse qui s'attache à ce mot. Une vie tournée vers les autres, simple, exigeante mais aussi exemplaire.

Il est un exemple simple et vivant de ce qu'il y a de plus grand.

Nous renouvelons à la famille, nos sentiments les plus affectueux, de fraternité, et l'assurons de notre profonde sympathie et de notre soutien.

Conseil d'administration 3



24 Juin 2024



Compte rendu succinct du Conseil d'Administration du 24 juin 2024

Après le point de situation du Président, riche en actualités aussi bien nationales qu'inter nationales, nous débutons le Conseil de ce jour : en voici le compte rendu succinct

> A ce jour, notre association compte 387 adhérents au 31 mai 2024, avec 70% de femmes et 30% d'hommes dont 25 nouveaux adhérents et 39 adhésions pour notre antenne Auxois-Morvan-Châtillonnais .

> Au niveau budgétaire, la situation est saine et équilibrée.

> Toutes les activités présentées par LSR 21 : sportives ,culturelles, solidaires, ainsi que les différents ateliers sont globalement bien fréquentées et appréciées par toutes et tous.

> Les programmes des activités du 2eme semestre 2024 élaborés par chaque commission sont entérinés par le CA et sont intégrés dans ce journal. Les prévisions pour 2025 font l'objet de réflexion et sont en cours de finalisation (par exemple séjour neige, voyage Cinque Terres, diverses conférences).

LSR continue de vous accompagner en toute solidarité et reste présente à vos côtés.

Important!!!

Attention : il est rappelé que pour les paiements par virements bancaires, doit figurer, IMPERATIVEMENT, le motif de ce virement (l'activité, voyage, séjour) et si le virement concerne plusieurs personnes indiquer le nom des personnes concernées.

La secrétaire Dominique Chevriaux

Dernière minute...dernière minute...

L'atelier peinture sera ouvert

salle Prévert à partir du 19 septembre

puis les 03, 17, 31 octobre, les 14 et 28 novembre et enfin le 12 décembre .

De 14h à 16h30.



Ce sera un temps d'échanges où les plus expérimentées pourront conseiller les "débutantes" pour dessiner, peindre, aquareller... Un atelier gratuit. Ouvert à tous et toutes!

Venez nous rejoindre!

Les ateliers



Musique et mouvement

C'est à la fois de la gym douce, de la danse, de la détente. Nous recherchons le bien-être, le plaisir et l'harmonie en cultivant l'écoute de la musique, l'équilibre, la mémoire et la bonne humeur.

Les mercredis de 10h à 11h30

Tout le monde, quel que soit son âge, peut venir. Alors n'hésitez pas.

Reprise de cette activité le mercredi 11 septembre

Salle Eugène Bourret 40 rue Léonard de Vinci Dijon Tram T2 station Valendons ou Bus L4 station Léonard de Vinci

Votre contact
Odile Bichot
06 68 08 03 65



Do In

Cet atelier a pour objectif de prendre soin de soi de manière simple et naturelle, au quotidien. Aucune obligation de participer à tous les ateliers. Une tenue souple et confortable, des chaussettes, un gilet et une bouteille d'eau sont recommandés.

Gratuit

Votre contact Les ateliers Do In se tiennent chaque
Marie Anne Bizouard **jeudi de 14:30 à 16:30**
06 08 58 23 50 **Reprise le jeudi 5 septembre**

si le temps le permet au parc de Quétigny,
sinon aux Bourroches salle de danse.

Atelier Mosaïque

	Mardi	Jeudi
Septembre	3	12
Octobre	8 et 22	10 et 24
Novembre	5 et 19	7 et 21
Décembre	3 et 17	5 et 19



Salle Prévert de 14h30 à 17h30
26 € pour l'année

Votre Contact
Sylviane
ou site Internet



Gratuit

Atelier de lecture/écriture

En 2024:2025 l'atelier continue et nous vous proposons de vous retrouver en général

le 3ème lundi de chaque mois Salle Prévert à LSR

1er atelier le lundi 16 septembre

Votre contact
Christiane Verset ou site Internet

Il peut y avoir des changements. Renseignez-vous à LSR

A chaque séance nous confrontons nos ressentis autour d'un même roman ou d'un même sujet un mois sur 2, le mois suivant nous parlons d'un coup de cœur. Pour ceux qui le désirent, chacun peut écrire sur un thème donné tous les mois. Des conférences sont également envisagées, gratuites, sur différents sujets qui vous seront communiqués.



Yoga

Pour l'année scolaire 2024/2025, notre partenaire le Casi Dijon (CE cheminots) vous propose cette activité pour 1 séance hebdomadaire sur 3 créneaux horaires:

Lundi de 17h30 à 18h30

Mardi de 11h à 12h

Jeudi de 18h à 19h15

Les informations auprès de Florence (CASI Dijon)
0629717995-0380432455 flocerfcersncf@orange.fr

Tarification dans une fourchette de **38 à 130€/an**
Ces séances se déroulent aux Bourroches (salle 3).

Atelier Qi Gong

Le lundi de 14H30 à 15H30 au stade des Bourroches avec Fabien

Reprise le lundi 23 septembre

Cet art permet de réaliser un travail énergétique sur 3 aspects essentiels :

- régulariser et équilibrer le corps
- régulariser et équilibrer le souffle
- régulariser et équilibrer le cœur, l'esprit



Contact
Marie-Claude Charbonnier 06 30 92 01 38
ou site internet

Tarif :186 €/an avec engagement sur l'année
Pour cette activité : Possibilité de régler en 4 fois , les chèques seront demandés à l'inscription et débités en début de trimestre.

Les ateliers

Aquagym



Contact
Bruno Forest
06 44 15 01 21

L'aqua-gym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, en l'occurrence à la piscine de Chenôve. Ainsi est procurée une sensation de légèreté.

Ce sport très complet est adapté à la population des retraité(e)s. Il permet de travailler différents groupes musculaires : abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules.

En partenariat avec l'association « les cent ciels », l'activité aquagym est reconduite à la piscine de Chenove les lundis de 16h à 17h (sauf vacances scolaires)

Reprise le lundi 9 septembre 2024 Places limitées à 7 personnes

Tarif pour 2024/2025 : 260€/an avec engagement sur l'année

Pour cette activité, 4 chèques seront demandés à l'inscription et débités en début de trimestre



Contact
Jean Claude Merlin
ou site internet

Gratuit Les jeudis des Bourroches

Le jeu de société est un loisir qui se pratique entre amis ou en famille. Cette activité se déroule

au stade des Bourroches

les jeudis de 14h à 17h

Gratuit Le Chœur Solidaire

Le Chœur Solidaire se déroule

Les jeudis à 9h30

aux Bourroches Sauf vacances scolaires

Votre contact Gisèle Vieillard
ou site Internet



Contact
Robert Echivard

Atelier Cannage

AMC

Initiation au cannage de chaise à l'ancienne avec six brins de canne, vous venez avec votre chaise à canner et à consolider que vous avez cherchée chez vous dans un coin de l'appartement ou que vous dénicherez dans un vide grenier

Tous les 1er et 3e mardi du mois 14h à 17h
37, rue Benjamin Guérard—Montbard



Initiation ou perfectionnement en Informatique

AMC

tous les mercredis

De 16h30' à 18h

à la MJC de Montbard

Contact Alain Thorel
tel 06 75 12 87 31 ou alun.tho@orange.fr

Le « vélo plaisir » continue la route au second semestre 2024 toujours dans sa formule « balade et découverte du patrimoine ».

Le 1er semestre a été perturbé par la météo et une baisse des participants. Nous espérons accueillir beaucoup de nouveaux. Pour rappel, les sorties se déroulent un vendredi par mois et sur la journée avec repas tiré du sac. Les distances se situent entre 40 et 50 Km, sur de petites routes, pistes cyclables de préférence et à allure tranquille.

2 sorties sont prévues pour le second semestre :

- Vendredi 27 septembre : Nuits st G- Beaune AR
- Vendredi 18 octobre : Fontaine les Dijon- Val Courbe AR

Les rendez-vous ont lieu devant le stade des Bourroches pour un départ à 8h30 précises.

Prenez éventuellement vos appareils photos. Cycles utilisables : vélo de route et VTT.

Quelques recommandations pour les sorties :

pensez à prendre à boire, des barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, etc. Si vous possédez un casque prenez-le. Selon les vélos, du matériel pour réparer les crevaisons éventuelles (chambres à air, rustines, colle, pompe, etc). En bref, tout ce qui peut être utile pour rendre une sortie cyclo la plus agréable possible et dans les meilleures conditions. Alors à bientôt, nombreux et avec vos vélos !

Contact Jean Belin 06 30 33 51 46

Vélo Plaisir!



Calendrier des activités

Jeudi 25 juillet



Journée détente et champêtre à Lods dans le Doubs

(organisée par les commissions Sports et Solidarité)

coût 30 euros hors covoiturage

Venez découvrir le musée Courbet à Ornans (visite guidée) puis le bus vous conduira à Lods, joli petit village traversé par la Loue, vous serez accueillis au centre du CASI Dijon par le groupe de randonneurs sur place depuis le lundi : apéritif et repas vous attendront...

Après cette pause déjeuner, vous pourrez vous reposer, faire des jeux de société, vous balader ou visiter le musée de la Vigne et l'église ...

Sortie en covoiturage organisé

Départ Bourroches 8h00 retour vers 19h.

inscription dès à présent

Contact Françoise Tourne ou site Internet

Du lundi 5
au vendredi
9 août

10€/personne

STAGE MOSAIQUE

Si vous voulez découvrir la mosaïque, activité régulière à LSR, nous vous proposons un stage qui se déroulera du 5 au 9 août de 9h30 à 12h30 à Prévert dans la salle du sous-sol.

Pour la modique somme de 10€, vous pourrez réaliser une œuvre utile ou décorative.

Contact Sylviane Saunois et Inscrivez-vous sur le site

Samedi 7 septembre

13h30

salle Prévert 7€

Tarot-Belote

Contact Colette Cuillier ou site Internet



Exposition Internationale Mosaïque à Paray le Monial

Nous visiterons à Paray le monial, l'exposition de Verdiano Marzi « une histoire d'amour » Verdiano Marzi a consacré sa vie à la mosaïque et, à l'âge de 75 ans, cette exposition lui permet de faire le bilan de son parcours artistique et de présenter, à côté de ses œuvres les plus récentes, les œuvres des grands maîtres qui l'ont formé, à Ravenne d'abord, à Paris ensuite. Cela promet une riche exposition.

RDV stade des Bourroches à 8h00

Contact Sylviane Saunois ou sur le site

Jeudi 12 septembre

9h

Découverte Marche Nordique

Rendez vous à 9h au plateau de Chenove à la vierge des pins

La séance dure environ de 1h45 à 2h Les sujets abordés:

En quoi consiste la marche nordique - Matériel utilisé - Les Bienfaits de la marche nordique- Différents types de séances - Décomposition d'une séance

Adaptation des séances suivant les participants

Equipements: chaussures type baskets (pas de tige montante), petit sac à dos pour papiers, vêtement de pluie et boisson. Les bâtons seront prêtés pour cette séance.

S'inscrire jusqu'à la veille en envoyant un sms à Patrick Getet 06 72 07 18 80

il y aura aussi la possibilité de participer à la séance du samedi 14 septembre

Les informations seront sur le site de l'ATC Dijon



vendredi 27 septembre
8h30
Stade des Bourroches



Sortie Vélo Plaisir

Nuits st G- Beaune AR

Cycles utilisables : vélo de route et VTT.

Quelques recommandations pour les sorties :

pensez à prendre à boire, des barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, etc. Si vous possédez un casque prenez-le. Selon les vélos, du matériel pour réparer les crevaisons éventuelles (chambres à air, rustines, colle, pompe, etc). En bref, tout ce qui peut être utile pour rendre une sortie cyclo la plus agréable possible et dans les meilleures conditions.

Contact Jean Belin ou site Internet

samedi 28 septembre
salle Prévert 14h

Loto

Contact Colette Cuillier ou site Internet



Jeudi 26 septembre
Salle E.Bourret
Valendons
14h30



Histoire des noms de famille

Conférence de Lucien Galaud

Les noms de famille ont une longue histoire. Ils ont changé au fil du temps. Leurs sources sont diverses et variées, avec des aspects culturels et linguistiques majeurs. Avec l'impact des migrations humaines, les noms ont évolué et reflètent les mutations de notre pays. C'est un sujet fascinant et captivant pour les férus de généalogie et d'histoire de la famille. En parcourant la France au travers d'un diaporama, Lucien Galaud, vous livrera leurs histoires. Vous saurez comment ils se sont formés depuis la Gaule, l'Empire Romain, le Moyen Age ... jusqu'à nos jours.

Contact Françoise Tourne ou site Internet

Samedi 5 Octobre
13h30
salle Prévert 7€

Tarot-Belote

Contact Colette Cuillier ou site Internet



jeudi 10 Octobre
14h30
15€
Théâtre des
Feuillants

Brazza-Ouidah Saint Denis

C'est une double enquête sur les traces des tirailleurs africains, qu'on a tous par raccourci appelés « sénégalais », engagés aux côtés de la France en 39-45. Melika et Luz partent à la recherche de leurs origines et se retrouvent aux prises avec les zones d'ombre de l'histoire de France. Elles butent sur les oublis des anciens et découvrent l'ambiguïté des archives. Deux quêtes pour révéler ces mémoires coloniales occultées et éclairer notre présent, afin de construire ensemble les récits d'une France plurielle, qui commence à Brazzaville, Ouidah, Thiaroye ou Chasselay."

Contact Christiane Verset ou site Internet

Visite du Dijon gallo-romain

Le patrimoine dijonnais gallo-romain est vaste mais assez confidentiel, c'est pourquoi nous vous proposons une visite guidée avec un archéologue dijonnais, Clément Lassus-Minvielle. L'origine de Dijon remonte à plusieurs milliers d'années ; des vestiges anciens sont encore observables comme la muraille du castrum qui date de la fin du IIIème siècle, visible en plusieurs points du centre ancien.

Durée de la visite 1h30'.

minimum 8 personnes, maximum 20 personnes

Contact Annie Munier-Petit ou site Internet

Dimanche 13 octobre
14h30
Bourse du Travail

Après-midi de l'Amitié

avec le groupe « Vagabondanse » . (1h30 de spectacle).

Nous offrirons un goûter

Contact Françoise Tourne ou site Internet



jeudi 17 octobre
Salle E.Bourret
Valendons
14h30



L'Espagne, de la République au fascisme

Conférence de Christiane Verset

Il y a presque un siècle, l'Espagne de 1931 élisait grâce à des élections libres la seconde république de son histoire. Nous verrons, durant deux séances, comment en 1936 elle se trouve confrontée, après avoir accordé le droit de vote aux femmes, la distribution de terres aux plus pauvres ou l'accès au divorce pour tous (entre autres mesures novatrices) à un coup d'état, mené par des militaires et l'extrême droite espagnole, à une guerre meurtrière, qui durera 3 ans, et qui, à la fin, verra partir des centaines de milliers d'espagnols sur les routes de l'exil et l'installation d'une dictature fasciste durant plus de 30 ans. Cette intervention s'appuiera sur des témoignages écrits donnés par des réfugiés espagnols ayant participé à cet exil que l'histoire retiendra sous le nom de «RETIRADA». N'hésitez pas à contribuer, par vos propres témoignages, à cette intervention.

Contact Françoise Tourne ou site Internet

vendredi 18 octobre
8h30
Stade des Bourroches



Sortie Vélo Plaisir

Fontaine les Dijon- Val Courbe AR

Cycles utilisables : vélo de route et VTT.

Quelques recommandations pour les sorties :

pensez à prendre à boire, des barres de céréales, fruits secs, pâtes de fruits, etc. Si vous possédez un casque prenez-le. Selon les vélos, du matériel pour réparer les crevaisons éventuelles (chambres à air, rustines, colle, pompe, etc). En bref, tout ce qui peut être utile pour rendre une sortie cyclo la plus agréable possible et dans les meilleures conditions.

Contact Jean Belin ou site Internet

Samedi 19 Octobre
Salle Prévert 14h

Loto

Contact Colette Cuillier ou site Internet



Jeudi 7 novembre
auditorium
20h
46€

«L'Uomo Femina»

de Baldassare Galuppi

Direction musicale Vincent Dumestre et mise en scène Agnès Jaoui.

Opéra : «Deux naufragés échouent sur une île gouvernée par les femmes, où les hommes sont dociles, coquets et même un peu craintifs. Agnès Jaoui s'empare avec jubilation de cette fable du xvie siècle étonnamment moderne qui donne à méditer sur les rôles que la société attribue à l'un et l'autre genre.»

2h30' 25 places. Fin des réservations 7octobre 2024.

Contact Christiane Verset ou site Internet

jeudi 14 novembre
Salle E.Bourret
Valendons
14h30

L'Espagne, de la République au fascisme

Conférence de Christiane Verset

Voir texte de la 1ère conférence du 17 octobre

Contact Françoise Tourne ou site Internet

samedi 16 novembre
13h30
Salle Prévert 7€

Tarot-Belote

Contact Colette Cuillier ou site Internet



samedi 23 novembre
Salle Prévert 14h

Loto

Contact Colette Cuillier ou site Internet



lundi 25 novembre
Salle Prévert
de 14h30 à 16h30



vendredi
29 novembre
77€/personne



Dimanche 1er
décembre
auditorium
15h
21€

Samedi 7 décembre
46€

samedi 14 décembre
14h
Bourse du Travail

THEATRE

Le jeudi 19 décembre
20h
14€
Aux Théâtre des
Feuillants



Initiation aux gestes qui sauvent

de 14h30 à 16h30 salle Prévert (15 personnes maxi)

Les accidents de la vie courante font 20 000 morts par an en France, et près de la moitié – c'est-à-dire 10 000 décès – pourrait être évitée si le grand public était initié aux gestes de premiers secours. C'est dire l'importance de connaître ces réflexes élémentaires... De même, reconnaître les signes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) et prévenir au plus vite les secours réduit la mortalité de 30 %, ainsi que l'intensité des séquelles.

Dans le cadre de nos activités ou dans notre quotidien, chacun(e) peut être confronté à telles situations, c'est pourquoi LSR, dans sa démarche citoyenne et solidaire, vous propose en partenariat avec la MACIF une initiation gratuite aux premiers secours, qui dure 1 h 30 à 2 heures qui peut être suivie par toutes et tous.

Initiation ouverte à tous, en partenariat avec la Macif

Contact Bruno Forest 06 44 15 01 21 et inscription site internet

Journée festive à PESMES "aux Jardins Gourmands"

Chaque participant se verra offrir une pintade.

Horaires de ramassage : 10h Palais des sports – 10h45 Wilson – 11h Bourroches.

Repas dansant

Contact Colette Cuillier ou site Internet

«Chœur de l'opéra de Dijon. A White Christmas (in jazz) »,

Direction musicale Anass Ismat.

Concert : «Pour saluer décembre, le Chœur de l'Opéra de Dijon et le Chœur Éphémère d'adultes fusionnent dans une évocation musicale du Christmas américain, chatoyant et hédoniste. Et c'est au foyer-bar de l'Opéra que se prolonge le concert, pour une Jam Session festive !»

25 places, 1h sans entracte. Fin des réservations le 1er novembre 2024

Contact Christiane Verset ou site Internet

Fête de la St-Nicolas à NANCY

Journée libre



Horaires de ramassage : 11h15 Bourroches – 11h30 Wilson – 11h45 Palais des sports, pour un départ impératif à 12h de Dijon. Départ de Nancy vers 21h00.

Contact Colette Cuillier ou site Internet

Super Loto

Contact Colette Cuillier ou site Internet



Théâtre Les Essentielles :

" Ce jour-là, sur la chaîne de découpe de l'abattoir, il n'y a pas que des vaches, il y a aussi une femme suspendue la tête en bas. Cette femme c'est Fess et ses collègues explique son décès par la rapidité des cadences de travail. Ils protestent, une grève se profile mais personne n'est prêt à devenir le porte-parole.

Ce spectacle est au croisement de l'écriture, du théâtre et du cirque créant ainsi une partition physique inspirée des gestes des ouvriers d'abattoirs, des blessures et des douleurs qui marquent leurs corps. Immédiatement, le spectateur est plongé au sein de cet abattoir.

Choisir de raconter une histoire qui se déroule dans un abattoir, c'est choisir d'exposer un espace caché car si on y regarde de plus près, on ne sait pas vraiment où se trouve les abattoirs autour de nous. Mais alors, quelle est la place de ces personnes qui travaillent dans ces établissements dont on cherche à ignorer l'existence ?

Un travail esthétique qui vise à placer le spectateur au cœur de la brèche qui sépare la fascination de la répulsion."

15 places réservées

Contact Max Genoud ou site Internet

Date à venir



Atelier Créations de Noël

par **Caroline Clément, Françoise Carrion**

Au cours de cet après-midi, vous pourrez confectionner une couronne pour décorer votre porte d'entrée ou un centre de table. Apporter les végétaux de votre choix: (branches de sapin, thuya, houx, pommes de pin, mousse séchée, fleurs en tissu...) petites guirlandes, une couronne en paille si besoin, mais aussi de la ficelle, du raphia, des bolducs de couleur (rouge, or, argenté, doré) ou mieux, des rubans, des boules de Noël et des petits objets décoratifs de votre choix. Merci d'apporter également ciseaux, fil de fer, sécateur, agrafeuse, pistolet à colle... Caroline et Françoise donneront à chacun et chacune d'entre vous les conseils nécessaires pour réussir la couronne ou la décoration qui vous plaira.

Antenne Auxois-Morvan-Châtillonnais 2ème Semestre 2024

Septembre

Circuit dans le Châtillonnais vendredi 6 septembre

Découverte du patrimoine culturel et des richesses de nos campagnes

Chapelle d'Emorot, Fontaines et Villaines en Duesmois: église, lavoir, château ducal de Marguerite de Bourgogne

Belle Villaines: sa brasserie artisanale, Coulemier le sec avec sa grande fosse et son puits du 18ème

La ferme de la Borde et ses produits bio et plants végétaux à acheter

Repas au restaurant: Les Templiers

Départ: 8h30 devant le cinéma

Participation 23 €



Inscriptions auprès de *Mauricette Joyeux* ou *site internet*

vendredi 6 septembre

Octobre

Atelier VANNERIE

11 octobre: balade en forêt pour sélectionner les matériaux:
rendez vous 14h à la cave à vin de Montbard ou à 14h15 à Nogent

12 octobre: à la MJC de 9h à 12h et de 14h à 16h30

réalisation des « œuvres »

13 octobre: à la MJC de 9h à 12h : finalisation

Inscriptions auprès de *Mauricette Joyeux* ou *site internet*

Participation 3 €



jeudi 11 octobre
vendredi 12 octobre
samedi 13 octobre

Novembre

Date à retenir: 6 novembre

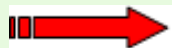


Rencontre des adhérents.es sympathisants.es à la Roche Vanneau
Informations complémentaires à venir

mercredi 6 novembre

Le 23 novembre, Aidons nos amis les oiseaux à passer l'hiver

Atelier de construction de mangeoires et niochirs avec
la Société Naturaliste du Montbarfois



Une réunion préparatoire est prévue le 16 octobre
D'autres Informations à venir



samedi 23 novembre

Décembre

Une journée dans la région de Saulieu le 13 décembre

15 participants

Départ: 9h devant le cinéma

35 €

avec: visite de la savonnerie Badiane à Clomot
Déjeuner au restaurant Le Médiéval à Mont St Jean
Puis RDV chez un verrier à Missery



Inscriptions auprès de *Mauricette Joyeux* ou *site internet*

vendredi 13 décembre

Jeudi 19 janvier
14h
Salle Prévart



Vélo plaisir
Galette cyclo et présentation saison 2025
Participation solidaire : **3€**
Inscription obligatoire avant lundi 16 janvier 2025

Du samedi 22 mars
au samedi 29 mars
2025

**495€/personne + 20€
pour les personnes
non adhérentes à
l'ONCF + covoiturage**



Séjour raquettes-ski

Chalet Pierre Semard à Montroc le Planet.

Ce chalet est géré par l'orphelinat national des chemins de fer (ONCF)
Ce séjour est ouvert à tous mais en priorité réservé aux personnes faisant des raquettes ou du ski.

Séjour en pension complète avec couchage dans chambres de 2 ou 4 personnes..

Sont inclus dans cette semaine :

- Forfaits remontées mécaniques, tramway du Mont Blanc, mer de glace, aiguille du midi
- Déplacement illimité dans la vallée de Chamonix en train ou bus.
- 3 sorties raquettes sont prévues dans la semaine avec guide (raquettes fournies)

Séjour limité à 25 personnes

495€/personne + 20€ pour les personnes non adhérentes à l'ONCF + coût covoiturage.

Un acompte de 200€ sera demandé à l'inscription

Contact : Bruno Forest 06 44 15 01 21 et inscription sur site internet.



Quelques prévisions 2025

Visite de la villa Palladienne Château de Syam dans le Jura

Visite de l'Abbaye de Beaume-les-Messieurs et des grottes
Repas restaurant.

25 avril 2025



Cinque Terre et Gênes.

Les Cinque Terre en bateau : découverte de cette côte merveilleuse, constituée de cinq villages à flanc de hautes falaises escarpées surplombant la Méditerranée, l'une des plus belles régions italiennes.

Les Cinque Terre en train : Trajet en train jusqu'à Corniglia, ensuite jusqu'à Riomaggiore et Manarola, visite de ce village au charme fou.

Golf du Tigullio : Visite guidée de Sestri Levante et Chiavari.

Visite guidée de Gênes

Proposition de MOREY Voyages

Coût environ 1225€



du 22 au 27 Mai 2025
6 jours



Visite du Tunnel Canal de Pouilly-en-Auxois

Sortie d'une journée fin juin début juillet



Chatillon-sur-Chalaronne dans les Dombes

Jeudi 9 Octobre

visite de la cité médiévale, Musée du train miniature



Cabaret Odysseo au Lac Kir (nouvelle revue)

Fin Novembre



Marché de Noël à Montbéliard.

Décembre





Communiqué sur la situation politique et sociale actuelle

Les organisations de retraité-es soussignées ont pris acte, au lendemain des élections européennes, de la dissolution de l'Assemblée nationale par le président de la République. La période est cruciale et la responsabilité du mouvement syndical et associatif est grande.

Les 8 organisations, attachées à l'indépendance entre partis, syndicats et associations considèrent qu'elles ne peuvent être indifférentes et se sentent concernées par la gravité de la situation politique et sociale actuelle.

Depuis des mois, les retraité-es, comme l'ensemble de la population, sont confronté-es à un refus catégorique de la part du gouvernement de MM Macron et Attal de satisfaire les revendications que ce soit en particulier en matière d'augmentation des pensions de base et complémentaires, de droit à la santé ou d'accès aux services publics.

Plus que jamais, la déclaration adoptée par nos organisations le 23 mai dernier est d'une brûlante actualité :

« Nos organisations sont conscientes des menaces sur les libertés syndicales et individuelles et considèrent que face à ces dérives, il est urgent de réaffirmer nos revendications qui sont à l'origine du G9 et qui sont le ciment de l'unité d'action que nous mettons en œuvre depuis 10 ans :

- *Défense du pouvoir d'achat des retraités par l'indexation de toutes les pensions sur les salaires,*
- *la revalorisation des pensions au moins à hauteur de l'inflation, le rattrapage des pertes subies et l'exigence de ne plus avoir de pension inférieure au SMIC.*
- *Défense des pensions de réversion.*
- *Défense de l'accès aux soins dans le cadre du 100 % Sécu que nous revendiquons.*
- *Défense des services publics, en particulier ceux de proximité : hôpitaux, EHPAD, SSAD, transports, des télécommunications, l'énergie etc.*

Nous nous engageons à poursuivre la défense de notre plate-forme revendicative dans la recherche constante de l'unité d'action et la défense acharnée de nos conditions de vie. »

Aussi, pour les organisations soussignées, il ne saurait y avoir de trêve électorale ni olympique dans le combat pour la paix tout de suite, pour la satisfaction des revendications, contre le racisme, la xénophobie et l'antisémitisme.

Concernant les mobilisations en cours, chaque organisation se déterminera en fonction de ses orientations et de ses mandats.

Paris le 17 juin 2024

Cathy Cau (UCR-CGT, 263 rue de Paris, 93515 Montreuil cedex)

Paul Barbier (UCR-FO, 141 avenue du Maine, 75680 Paris cedex 14)

Laurence Naudin (UNAR-CFTC, 45 rue de la Procession, 75015 Paris)

Marylène Cahouet (FSU, 22 rue de la Malmaison 93 170 Bagnole)

Gérard Gourguechon (UNIRS-Solidaires, 31 rue de la Grange aux Belles, 75010 Paris)

Jacques Brillet (FGR-FP, 20 rue Vignon, 75009 Paris)

Roger Perret (Ensemble & Solidaires - UNRPA, 47 bis rue Kléber, 93400 St Ouen)

Bernard Serra (LSR, 263 rue de Paris, 93515 Montreuil)