



1977 - 2017

otentiel

Plaisir

Ouverture

Tolérance

Enrichissement

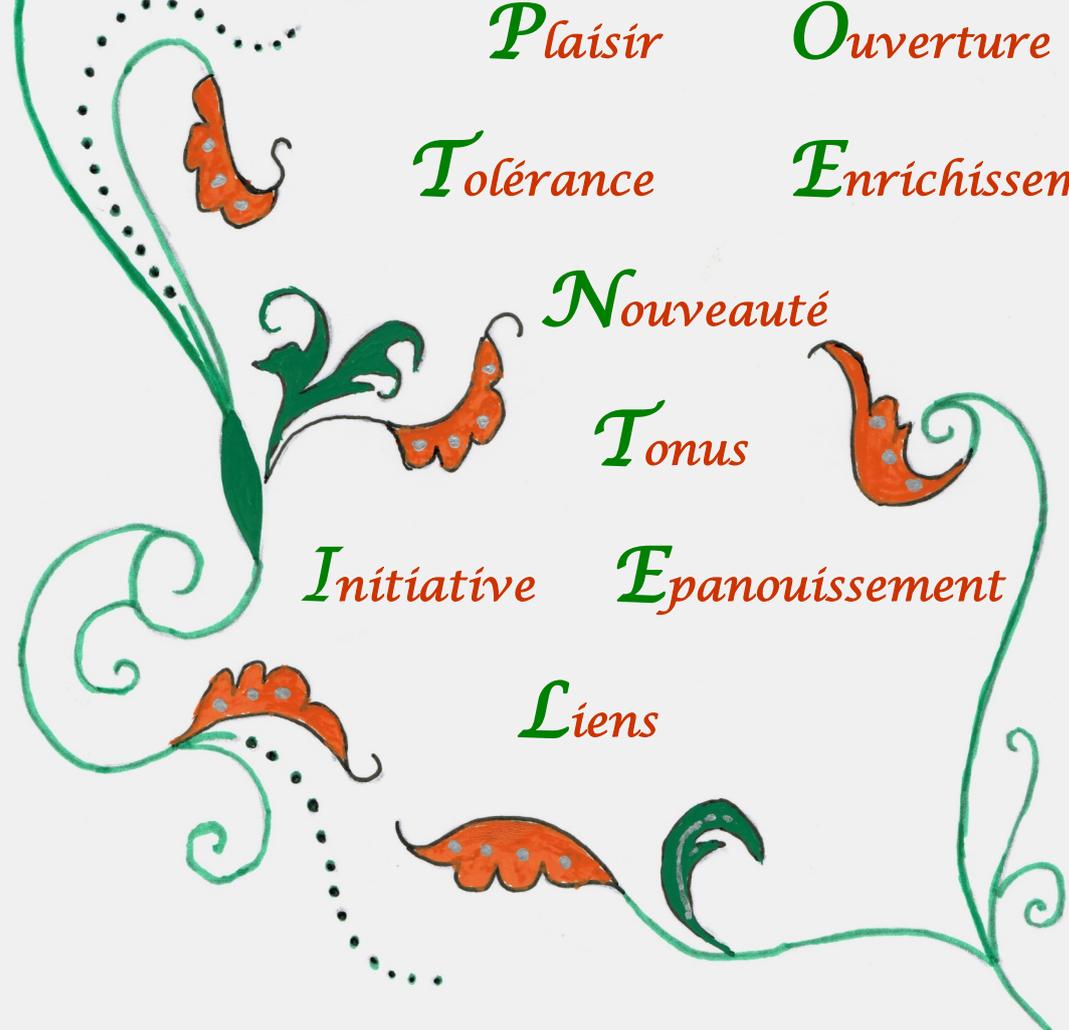
Nouveauté

Tonus

Initiative

Epanouissement

Liens



Il y a 40 ANS ...

MAJOLANES'

COMMENT
VIVONS -
NOUS ?

On nous demande d'exercer
100 métiers par jour :

éducatrice de nos enfants - cuisinière - femme
de ménage - responsable des démarches adminis-
tratives - infirmière - déléguée aux finances -
hôtesse d'accueil - installatrice d'intérieur -
animatrice des loisirs - sans compter, pour
certaines, la profession officiellement reconnue -



Vous désirez peut-être :

réfléchir avec d'autres femmes à vos problèmes quotidiens,
prendre du temps pour vous, rompre la solitude,
avoir votre place dans votre quartier,
prendre ou reprendre un travail,

Enfin, une solution simple à votre portée :

L'association

POTENTIEL

animée par des bénévoles conscientes de tous ces problèmes,
cette association, sans but lucratif, indépendante de toutes
tendances et de tout parti, s'adresse à TOUTE FEMME,
quelque soit son âge ou sa formation.

Potentiel = faire jaillir les richesses cachées

T. S. V. P →

AUJOURD'HUI ...

Témoignages d'Adhérentes

Une année de Potentiel par une nouvelle Adhérente

Potentiel fête ses quarante ans : une belle maturité dans la jeunesse.

Pour ma part, arrivée en septembre 2016, à l'issue de cette première saison, je n'ai que neuf mois de gestation. Pourtant, que de richesses intellectuelles engrangées, que de découvertes dans ce court délai !

Si l'on aime l'histoire, on ne peut que se régaler :

* Le **musée du chapeau** et l'histoire de la fabrication des feutres, alors que le chapeau abandonné redevient tendance.

* **L'exposition sur le mariage**, par les archives municipales de Lyon qui abritent de précieux trésors.

* **L'histoire de l'église baroque de Saint Bruno** replacée au sein de l'ordre des Chartreux.

* **La construction de Fourvière** : spectacle grandiose depuis les toits de la basilique, avec vue sur le Mont Blanc et toute la ville de Lyon. Il a fallu monter 345 marches, mais quelle récompense ! Un enchantement des yeux, les statues, les fresques et peintures de la basilique, au plus proche de notre regard depuis les galeries intérieures.

* L'histoire du **quartier des Terreaux** jusqu'au plateau de la Croix Rousse par le truculent lyonnais Jean-Luc Chavent.

* Dépaysement et évasion au **musée africain** où l'on apprend que l'amulette de la fertilité se porte dans le dos ! Etonnant n'est-ce pas ?

* Le **musée Tony Garnier** et les murs peints du quartier des Etats-Unis : Une découverte de la vie de l'architecte Tony Garnier et une plongée dans un appartement meublé comme en 1930. Emouvants souvenirs d'objets possédés par nos grands-mères.

Si l'on aime les arts :

* Les **visites au musée des Beaux-Arts**, sur l'impressionnisme, et l'exposition Henri Ma-

tisse en compagnie d'une guide intarissable, furent des moments de bonheur.

* La **conférence sur Le Gréco**, peintre méconnu de la Renaissance, a permis de combler quelques lacunes, et de comprendre pourquoi il fut délaissé.

Si on apprécie l'inattendu :

* **La découverte du cosmos**, science obscure pour certaines d'entre nous, qui devient limpide et passionnante grâce aux exposés pédagogiques du passionné Gérard Miriot.

* **Les coulisses de l'opéra** et ses douze étages : lieux intimes des artistes et des techniciens œuvrant à la beauté des spectacles.

Potentiel proposait bien d'autres domaines, l'art lyrique, la psychologie, des ateliers d'écriture, de théâtre, mais il fallait faire des choix.

Au cours de cette première saison, Potentiel m'a apporté des découvertes et un enrichissement intellectuel ludique. J'en remercie toutes les animatrices dévouées.

Pour clore la saison, nos camarades comédiennes nous ont offert un **spectacle** tout en humour et nous ont procuré une après-midi de rires. Qu'elles en soient remerciées.

La **sortie de fin de saison** était dans la continuité du programme annuel : Découverte du riche passé de la ville de **Montbrison**, quand elle était préfecture de son département, et de sa collégiale. Puis l'après-midi fut consacrée à la fabrication du papier, à la mode de nos ancêtres, au moulin **Richard de Bas**.

Les organisatrices avaient eu la délicate pensée de nous offrir le matin un délicieux croissant et dans l'après-midi une petite bouteille d'eau très fraîche. Comment ne pas être réjouie d'une aussi agréable journée, en si bonne compagnie.

En conclusion, **MERCI Potentiel**, l'association où les animatrices sont formidables et toujours souriantes ... **Une saison de bonheur !**

Josiane M.

Dans les années **1985/1986**, j'habitais Meyzieu et n'avais pas d'activité professionnelle car je m'occupais alors de mes enfants.

Aussi, invitée par Pamela, je fis la découverte de votre association « Réservée aux femmes, gérée par des femmes » !!!

Je participais alors à quelques sorties fort intéressantes et suivis des cours assurés par Danielle CHARRY concernant la politique et notamment une session sur la démocratie.

Puis j'ai repris une activité professionnelle et je n'ai plus adhéré à Potentiel.

Quelques années plus tard, la retraite étant venue et bien qu'ayant quitté Meyzieu, j'ai su que Potentiel existait toujours, j'ai donc repris

le chemin de votre association en **septembre 2013**.

Ce fut avec émotion que je retrouvais certaines d'entre vous que j'avais connues ou croisées bien des années auparavant. Depuis 2013 je participe autant que possible à vos réunions, conférences, sorties, visites qui sont toujours d'un grand niveau culturel et festif. J'espère pouvoir le faire encore très longtemps...

Un **grand Bravo** et un **grand Merci** pour votre investissement ! Félicitations à toute votre équipe et continuez à nous distraire et à nous cultiver.

Catherine L.

PUISSANCE, puissance d'un groupe d'une petite dizaine de femmes dites »femmes au foyer«, il y a 40 ans tout juste, montée de cette **PUISSANCE** numérique pour atteindre le nombre important aujourd'hui de trois cents, **PUISSANCE** des idées mises en commun et donc, par conséquent,

OUVERTURE sur les autres, sur leurs goûts, leurs passions, **OUVERTURE** d'esprit grâce aux conférences sur l'astronomie, la peinture, la littérature, la musique, la santé etc...etc...

Ce **TEMPS LIBRE** si cher aux adhérentes n'est pas composé de n'importe quelles idées ; il est nourri de la réflexion collective sur les désirs de chacune, désirs de s'épanouir, de découvrir, de rire, de passer un temps précieux avec des amies. Ce **TEMPS LIBRE** a été imaginé et donc matérialisé par un **ELAN** collectif, humain, profond : l'**ELAN** des pionnières vis-à-vis de leurs congénères enfermées dans leur rôle de mère et d'épouse et uniquement dans ce rôle. Ce bel **ELAN** perdure de-

puis quarante ans et ne semble pas prêt de s'éteindre.

Cette main tendue aux autres a permis de **NOUER** des relations de voisinage, d'amitié, d'entraide, entraide qui, parfois, se prolonge au-delà des activités de notre association.

De ces liens tissés est née une grande **TOLE-RANCE**, **TOLERANCE** vis-à-vis des idées, des opinions, du caractère de chacune, **TOLE-RANCE** de l'Autre et donc respect mutuel.

Cet **IDEAL**, c'est peut-être un mot trop fort, les fondatrices de notre association l'avaient en elles...

Cet **IDEAL** a permis l'**ENRICHISSEMENT** de chacune des femmes, **ENRICHISSEMENT** humain, intellectuel, personnel. Grâce à lui, des **LIENS** se sont tissés, **LIENS** d'une journée passée toutes ensemble, ou bien **LIENS** plus profonds, **LIENS** d'une amitié constante et durable.

Annie H.

Lorsque mon amie Nicole m'a proposé d'aller avec elle aux « **jeudis de Potentiel** », j'ai de suite accepté. Quel plaisir d'apprendre à connaître sa ville de Lyon avec un guide, de comprendre des expositions avec de bonnes explications, et d'assister à vos conférences très diverses et intéressantes. C'est un moment

très agréable et très enrichissant quand on se retrouve à la retraite.

MERCI à vous « Mesdames du Bureau » pour vos choix, votre organisation et votre dévouement.

Colette P.

Atelier Ecriture

Prenez une intervenante enthousiaste, des femmes aimant écrire, une salle à la Maison des Associations, un jour le lundi.

Ajoutez chaque semaine un thème nouveau faisant appel aux souvenirs, à l'imagination et parfois aux deux mêlés.

Ajoutez encore une idée insolite, une démarche extraordinaire (partir de la première phrase d'un livre, une photo, une liste de mots à utiliser dans un texte, les paroles d'une chanson ou d'une poésie et s'en inspirer...) ou simplement des souvenirs personnels familiaux, de voyage, etc...

Mélangez le tout pendant une heure et demie dans un silence appliqué, ponctué parfois de soupirs, de paroles furtives.

Laissez reposer et écoutez avec bienveillance, sans jugement aucun, avec une grande empathie les histoires livrées par chacune, histoires

pleines d'humour ou bien tristes et douloureuses, originales ou bien banales, mais histoires à partager, à commenter dans le plus grand respect mutuel.

Obtenez ainsi l'atelier d'écriture de « POTENTIEL » !!!!

Annie H.



Atelier Théâtre

Le théâtre, voyons depuis combien d'années je le pratique ? (on ne compte pas quand on aime) car non seulement on aime, mais on adore.... On adore les éclats de rire, les fou-rires, la bonne humeur, la convivialité, l'amitié qui nous unit toutes car cela crée un vrai lien (comme dans toutes les activités diverses et variées de Potentiel) ... mais le lien de la joie de vivre prend ici pleinement tout son sens et fait un bien fou dans notre quotidien.....

On apprend la détente, la relation à l'autre, l'aide à l'autre, sortir nos émotions et les exprimer, les crier s'il le faut, enfin toutes ces choses que l'on devrait vivre plus souvent dans nos vies de tous les jours afin de développer encore plus notre joie de vivre, notre confiance en nous qui parfois sommeillent et qui ont du mal à se révéler, tout ceci le théâtre nous y aide fortement : Merci BERNARD !!

Je remercie tout le staff bénévole de Potentiel qui se démène comme des « petites folles »

pour nous faire profiter de toutes ces activités qui enchantent nos « jeunes jours », qui nous aident aussi à avancer sur notre chemin, et contribuent tout simplement au **BONHEUR D'ETRE LA**

Bon anniversaire et longue vie encore à POTENTIEL !!!!

Elyette V.





Petit train La Mure (38) juin 2007
Petit-déj. avant départ



Château de Sully (71)
Juin 2014



Charlieu (42) juin 2015



Groupe théâtre 2015



Canal Roanne-Digoin (42)
Port de Briennon - juin 2015



Repas-croisière péniche sur Canal
Latéral à la Loire - juin 2015



Opéra Lyon 2016



Dole 2016 - Ancien Hôtel Dieu



Groupe Théâtre 2016



Dole juin 2016



Montbrison juin 2017



Montbrison juin 2017
Collégiale ND d'Espérance

Yoga

Le yoga se définit comme une discipline qui permet de relaxer son esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps.

Un jour d'octobre 2008, j'ai franchi la porte des locaux du Centre Social qui nous accueille et ai découvert cette pratique philosophique alliant le mental et le physique. Cela m'a permis de garder une certaine souplesse et un renforcement musculaire qui me sont bien utiles au vu de mes formes généreuses.

J'ai appris à me détendre progressivement, à accepter que pendant ce moment-là, je pouvais « abandonner » mes soucis et mon quotidien sans honte et sans regrets.

Je pouvais bailler sans gêne. J'ai aussi amélioré la qualité de mon sommeil et il m'est déjà arrivé de « dormir » pendant la phase de relâchement, de ronfler comme l'ont observé mes voisines de tapis (Maryse, Odile, Jeanine, Maryse, Louise, Mireille, Maguy ...).

J'ai appris des mots comme chakras et des mouvements comme salutation au soleil, marche égyptienne, etc.... Notre professeur Marie nous accompagne tout au long de ces séances qui nous procurent tant de bienfaits et de bien-être. Marie est toujours disponible, bienveillante, présente et à notre écoute. Si nous avons

quelques difficultés physiques, elle nous propose un exercice adapté à notre faiblesse du moment ou à notre manque de souplesse. Depuis quelques années, un repas en commun avec les deux groupes, nous réunit autour d'une bonne table. Ce moment convivial très apprécié nous permet de mieux nous connaître.

Encore un grand MERCI à l'Association Potentiel qui nous concocte chaque année des visites, des conférences, des voyages très enrichissants et variés.

Merci à toutes ces bénévoles pour leur travail, leur compétence, leur gentillesse et leur disponibilité. *Joyeux Anniversaire pour les 40 Ans de Potentiel.*

Hélène F.



La Marche

Tous les Mardis.... Rendez-vous au Pont d'Herbens.

Telle est la devise d'une équipe de dames de Potentiel. D'une dizaine de personnes à plus de 30, nous partons d'une allure soutenue pour 2 heures.

Anne-Marie notre guide se trouve en tête du groupe pour une ballade le long du Canal de Jonage, dans les sentiers, dans les sous-bois, près des lacs, dans les gravières, à l'observatoire des oiseaux... Elle nous fait découvrir beaucoup d'endroits insoupçonnés.

Sur notre passage, les promeneurs, les cyclistes, les coureurs et les pêcheurs sont surpris de

voir autant de femmes à la fois. Seule la pluie peut nous arrêter, car même les températures glaciales de janvier 2017 ne nous ont pas empêchées de marcher. Chaudement habillées, nous avons profité de l'air vif et nos joues ont rosé.

Un mardi, nous nous sommes égarées : ce souvenir me fait sourire. A cause des travaux dans les gravières, les chemins étaient barrés par des grillages infranchissables. Nous avons dû faire des détours qui ont allongé notre ballade. Bien qu'arrivées au parking avec 30 mn de retard, le retour avec Anne-Marie est toujours possible. D'ailleurs, comment fait-elle pour nous raccompagner à l'heure au parking, tous les **Mardis** ?

Potentiel a programmé depuis 2007 :

Des conférences : par ordre chronologique : Le Pays de Velin ; Réinventer sa place de femme ; Le look : valorisation de l'image personnelle ; Hygiène de vie « le chlorure de magnésium et le bain dérivatif ; Corps parlant-corps parlé : relier la tête au corps, la parole au geste ; La mémoire ; le minéral est la vie, pourquoi ? ; L'hypnothérapie ; Grands-parents, parents et enfants .

Centre Ornithologique Rhône-Alpes ; Les abeilles, leur utilité et leur sort ; L'ostéopathie.

Evocation de l'histoire de la Croix-Rousse ; La généalogie ; Le stress ; Do-in et initiation aux gestes contre la douleur ; Relations politico-amoureuses franco-russes à travers les siècles.

L'Echo de la Fabrique et le Conseil des Prud'hommes ; Les épices : des saveurs à la santé ; Les compléments alimentaires ; Réflexologie plantaire ; Les aromates : cuisine et santé ; Histoire des transports lyonnais ; Les insectes utiles au jardin ; Gestion des émotions ; Relooking ; Histoire de Berliet.

Les relations inter-générationnelles au sein de la famille ; Apprendre à raconter les contes, dire des poésies ; Rééquilibrage énergétique et gestion de la douleur ; L'ostéopathie des viscères en général ; Habitat et humanisme.

« Ceux de Ravaruska » (camp de prisonniers en Allemagne) ; Les compléments alimentaires ; Les bienfaits d'une bonne respiration ; Histoire de l'émancipation de la femme en France depuis le 18^e siècle ; Comment améliorer nos relations et voir aboutir nos projets ; La place de la mère dans la vie et les écrits.

Exposé sur l'astronomie ; Gestion du patrimoine (donation, héritage) ; La passion amoureuse au cœur de 3 œuvres littéraires du 20^e siècle ; Les huiles essentielles et la phytothérapie ; Art pictural (imagerie de l'oiseau dans l'art) ; Littérature et combats de femmes noires aux USA.

Conférence littéraire Balzac et Zola ; Acceptation de la douleur ; La guerre 1914-1918 à Lyon ; Le parler lyonnais ; Système des comètes Rosetta et Philéa ; Peinture le Gréco ; Energétique et sa répercussion sur le corps ; « Des Terreaux jusqu'au Plateau » ; La confiance en soi.

Des conférences musicale : musique à Versailles, à Venise ; Franz Liszt ; histoire du jazz ; année Debussy ; musique espagnole ; musiques de films ; Verdi ; histoire de l'opérette ; Rameau ; musique de l'Orient-Express ; musiques pour la Nativité ; Carmen et les Divas ; les plus beaux chants d'amour à l'Opéra.

Des sorties trimestrielles : par ordre chronologique : Larina ; Morestel et St Chef ; Château de Moidière ; Musée d'art moderne de St Etienne ; Soieries Bonnet de Jujurieux ; Hameau

du vin en Beaujolais ; Brou ; Musée Dini ; Ars ; Musée du Chapeau de Chazelles ; Trévoux ; Montmelas et Oingt ; Musée de la chaussure à Romans ; Montluel ; Château de Fléchères ; Villefranche sur Saône ; Chatillon sur Chalaronne et les étangs de la Dombes ; , Musée de la Bresse- les Planons ; Vienne ; Châteaux de Virieu et Vallin ; Firminy Le Corbusier ; Château de Septème ; Bourgoin-Jallieu-St Chef ; Aoste ; Givors-Maison du Rhône ; St Etienne-La ville et Musée d'art et d'industrie ; Bourg-en-Bresse ; Crémieu ; Aqueducs romains-Gier ; Ambronay ; Couvent de la Tourette ; St Symphorien-sur-Coise ; St Romain-en-Gal:Musée gallo-romain ; Izieu-Mémorial ; Chatillon-sur-Chalaronne ; Chazelles-sur-Rhône ; Firminy-Le Corbusier.

Des voyages du mois de juin : Jura : Salines d'Arc et Senans - Grenoble : Couvent de la Grande Chartreuse, Voiron - Avignon, Villeneuve-les-Avignon - Grignan, Nyons - Bourgogne Sud, Paray-le-Monial, Drée - Haute-Loire : Retournac, Le Puy en Velay, Ferme aux lentillesChambéry, Chanaz : Canal de Savières - Beaune, Château de la Rochepot - Yvoire, Château de Ripaille - Le train de Lamure, croisière sur le lac de Monteynard, Château de Vizille - Le Forez : La Chaise-Dieu, Arlanc - La Loire : la Bâtie d'Urfé, Pommiers - La Côte d'Or : Dijon, Cassissium Cluny, les Jardins de Bionnay - Orange - Annecy : croisière sur le lac, Château de St Bernard - Autun, Château de Sully - Loire : Charlieu et croisière sur le Canal latéral à la Loire - Dole - Loire : Montbrison et Moulin Richard-de-Bas.

Des cours : Anglais, Yoga, Eutonie.

Des ateliers : Vivre la démocratie ; Vittoz; Souffle et Voix ; Biodanza ; Corps et mémoire ; Origami ; Lecture ; Do-In et réflexologie ; Théâtre ; Relooking ; Art plastique et créativité ; Apprendre à raconter les contes ; Ecriture ; Hygiène de vie : la Naturopathie.

Des visites guidées : Quartier Tolozan ; Musée Gadagne ; Quartier St Georges ; Musée Africain ; Quartier St Just-St Irénée ; Mosquée de Lyon ; Gratte-Ciel ; Eglise St Bruno des Chartreux ; Musée des Tissus ; Madones et Saints de Lyon ; Colline de Fourvière ; « Lyon des Ecrivains » ; Archives Municipales de Lyon ; Quartier de la Soie ; Cimetière de Loyasse : Quartier des Hôpitaux ; Plate-forme de tri du courrier ; Musée Lumière ; Quartier Lyon-Confluences ; Port Rambaud ; Aqueducs romains du Gier ; Musée Gallo-Romain ; La Préfecture ; La Guillotière ; Parc de la Tête d'Or ; Mémorial Prison Montluc ; Centre d'Histoire de la Résistance et de la Déportation ; Opéra de Lyon ; Musée Urbain Tony Garnier.

Expositions au Musée des Beaux-Arts ; etc.....

Maintenant, fêtons gaiement les 40 ANS de Potentiel, autour d'un repas en chansons avec le Chanteur Majolan Alain Nardino, artiste-interprète.

Et de l'humour lyonnais avec Gérard Truchet.

Alain Nardino, seul en scène guitare-voix, fait revivre sans imitation, ni artifice, ajoutant sa touche personnelle, des œuvres des grands de la chanson française (Hugues Aufray, Georges Brassens, Jean Ferrat, Félix Leclerc, Maxime Le Forestier, Georges Moustaki, Nicolas Peyrac, et bien d'autres. Il aime communiquer avec le public, faisant souvent participer son auditoire, et l'humour n'est jamais très loin. Alain nous rappelle que le répertoire de ces poètes reste bien vivant, non seulement dans nos mémoires mais également sur scène.



Après un premier intermède musical, place à l'accent et à l'humour lyonnais avec **Gérard Truchet** sous l'habit du « **Père Craquelin** », ce vieux canut à la verve intarissable, à l'œil plein de malice qui offrira une bouffée d'air culturel de la tradition et du patrimoine Croix-Roussien au travers du savoureux parler lyonnais.

Le parler lyonnais actuel est une variante régionale du français qui a été fortement influencée par le franco-provençal dont la langue lyonnaise est un dialecte et qui était autrefois parlée dans la ville de Lyon.

Quelques irréductibles l'utilisent dans les quartiers historiques comme la Croix-Rousse ou la

Quelques mots du parler lyonnais :

Fenotte	femme
Gone	enfant
Mâchon	repas du matin
Péter la miaille	embrasser
Pécuniots	les sous
Miron	chat
Cayon	cochon
Ganais	idiot
Gognandise	bêtise
Bambane	un paresseux
Panosse	mou, pas dégourdi
Grolasser	traîner
Petafiner	abîmer
Embugner	cabosser, frapper

Auteur-compositeur, il présente également quelques unes de ses compositions, des chansons aux mélodies prenantes et aux textes humanistes, évoquant les joies simples, l'amitié, l'enfance, l'adolescence ...



Guillotière. Gérard Truchet a souhaité conserver cette richesse linguistique au sein de la « Société des Amis de Lyon et de Guignol » qu'il préside depuis 1986.

Les grands-parents de ce « bon gone » employaient expressions et mots lyonnais qui sonnaient bien à l'oreille, avec cet accent si spécial qui le marque déjà enfant. Amateur de sociétés chansonniers et de refrains lyonnais, il crée son personnage de « Père Craquelin », vieux lyonnais commentant l'actualité.



S'abouser	s'écrouler
Equafoirée	affalée
A cacaboson	accroupi
Cotivet	nuque
Embuni	estomac
Fumeron	jambe
Corgnolon	gosier
Bardanier	lit
Bourons	moutons sous le lit
	(jamais vu de moutons sous le lit)
Faut y faire	« y » remplace le pronom
	« le »

Tout le monde y peut pas être de Lyon, il en faut bien de partout !



Hommage aux Bénévoles

*Un Deux.... Trois.... Soleil
Tu n'as pas vieilli « Potentiel »
Pas une ride à tes programmes.
Qui sont donc ces supers « women » ?
Qu'est-ce qui leur donne des ailes ?
Dis-moi comment font-elles ?*

*Un Deux Trois.... Soleil
Entre nous « Potentiel »
Leurs idées où les prennent-elles ?
La force qui les anime,
La flamme qu'elles ravivent
Pour te hisser tout là-haut
Par le choix d'activités
De très grande qualité,
Avec des intervenants top niveau.
Dis-moi quel est leur secret ?*

*Un Deux.... Trois.... Soleil
Bravo pour tes 40 ans.
Merci à celles qui sont des fées
D'une grande générosité,
Illuminant au fil des années,
Nos cœurs d'adhérentes,
Par des journées ensoleillées,
Remplies de joie, de rires et d'amitié.
Un.... Deux....Trois.... notre Soleil*

*C'est toi.... **POTENTIEL***

Louise C.

