

LA LETTRE

AVRIL 2018
LETTRE N°7



(P)arenthèse
Intens'aimant la vie

Le mot de la Présidente, Anne MEURICE

Dans cette lettre, je tiens à vous parler de nos bénévoles. En effet, si Parenthèse existe, c'est bien grâce à eux. **Ils consacrent un moment de leur temps libre à votre bien-être.**

Parenthèse reste ainsi un lieu dynamique, accueillant et chaleureux.

Depuis le début de l'année, vous avez pu (ou vous allez pouvoir) découvrir **4 bénévoles d'accueil et 5 intervenants qui vont partager avec vous leur savoir et leur belle énergie...**

Cependant, nous sommes toujours à la recherche de nouveaux intervenants

J'aime à constater que notre bilan passé est très positif. Nous comptons à la fin de l'année 2017, **9 bénévoles d'accueil qui se relaient pour permettre à notre local d'être ouvert au maximum, et 16 bénévoles intervenant soit en rendez-vous individuel soit en groupe.**

MERCI à eux tous...

BIENVENUE aux nouveaux adhérents qui nous ont rejoints depuis le début de l'année.

Toute notre équipe compte sur votre présence pour fêter prochainement nos 5 ans d'existence ...

.....Ensemble pour faire la fête.....

Il y a bien longtemps que nous n'avions pas eu l'occasion d'accueillir autant de bénévoles d'accueil à la fois ! **C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons Anne-Marie, Chantal, Marie-Jacqueline et Odile.**

L'intégration se fait progressivement par des séances d'accueil en doublon. Sans que nous soyons une organisation complexe, il y a toujours les petits trucs à apprendre, et les « anciennes » sont là pour former les « nouvelles ». Vous aurez l'occasion de les croiser dans nos locaux et de les entendre au téléphone. Leur rôle est essentiel, notamment, dans la prise de RDV et les inscriptions aux activités.

Mesdames, bienvenue !

Et à quand le premier homme pour l'accueil ?

CHANTONS....

**Pas sous la pluie
Mais en salle LATAPIE**



Marie-Jacqueline veut nous faire (re)découvrir le plaisir de chanter :

« Respirez bien et lâchez les SONS »

Au démarrage, peu importe les fausses notes, nous ne sommes pas dans Voice mais dans l'expression de chacun par la voix.

Entre chaque séance, nous devons apprendre les paroles de quelques chansons françaises, écouter les mélodies, pour être prête à exécuter en groupe.

« Merci Marie-Jacqueline, j'avais oublié que je pouvais (je n'ai pas encore dit savais) chanter ». Une adhérente



Association PARENTHÈSE
13 RUE DE Châtillon 92170 VANVES
www.parenthese92-asso.fr tél : 01 41 46 90 12

TAI-CHI CHUAN ET QI GONG

Parenthèse peut à nouveau satisfaire les adeptes des arts chinois en proposant deux activités qui redémarreront: **le Tai-chi chuan et le Qi Gong**



*Ces deux disciplines, issues de la philosophie taoïste, se focalisent sur le travail du mouvement corporel, du souffle et de l'esprit. **Elles sont orientées vers la recherche de l'équilibre des deux pôles de l'énergie, le YIN, issu de la terre et le YANG, issu du ciel.***

Elles contribuent à faire circuler notre énergie vitale (le chi ou qi).

Le Tai-chi chuan

Le tai-chi comporte un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Les séances ont lieu le mardi et sont animées par William.



Bienvenue à WILLIAM et HELENE

Le Qi Gong

Dans le Qi Gong il n'y a pas la mémorisation d'enchaînement, ce sont des mouvements simples et répétés.

Hélène nous accueille une fois par mois. (Voir planning).

Et en plus, elle nous apprend en fin de séance à **pratiquer l'auto massage.**

Venez goûter aux bienfaits de ces disciplines :
Vous apprendrez à être dans le lâcher prise et le moment présent pour parvenir au contrôle de soi et gérer vos émotions

DES MASSAGES : SHIATSU

ET AUSSI DE L'AUTO-MASSAGE : DO IN

Cette fois la discipline nous vient du Japon.

Shiatsu : **Shi** = doigts et **Atsu** = pression.

La technique principale consiste en une pression des doigts sur des points d'acupuncture. C'est **Laetitia** qui va exercer ses talents lors de massages.

Laetitia propose également le **DO IN** en activité collective. Elle enseigne des mouvements d'auto massage pour **SE faire du bien.**

Bienvenue à Laetitia

APPRENDRE A SE FAIRE DU BIEN : un des objectifs de Parenthèse.

Il y a des moments de tension ou d'angoisse où nous nous trouvons bien seul(e)s. **Avoir alors recourt à quelques mouvements simples, à des exercices de respiration, à de l'auto massage, est une aide certaine.**

Plusieurs des activités proposées par Parenthèse contribuent à nous apporter **de l'aide et du bien-être**, à l'instant où nous les pratiquons ensemble mais aussi à des moments plus solitaires en reproduisant ce que nous avons appris. Dans ce numéro, nous mentionnons plusieurs de ces activités, mais d'autres que vous connaissez, comme la **sophrologie**, vont aussi dans ce sens.

Dans le Retro mais aussi prochainement :
ART THERAPIE

Bien des déboires pour cette activité une fois par mois !

Neige, grève de la RATP, voilà deux RDV manqués. Mais l'enthousiasme de Myriam ne tombe pas pour autant et elle nous fixe un

Prochain RDV pour le 17 mai

Mais c'est quoi l'art thérapie ?... Venez le découvrir **avec Myriam**

PARTENARIAT

Parce que être actif est un atout pour votre santé,



Parenthèse s'est associée à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique

pour proposer des séances de GYM' .

Chaque mardi à 18h00, Claire, animatrice expérimentée, retrouve son groupe pour une heure d'exercices tirés d'un programme spécialement conçu pour des personnes touchées par le cancer, pendant ou après le traitement, en tenant compte des capacités de chacun.

N'hésitez pas à venir rencontrer Claire, et son groupe d'habitués. Qui, mieux qu'elles, pourrait vous convaincre des bienfaits de ce programme.

Et prochainement :
ATELIER CUISINE

« Je m'appelle Maud, je suis étudiante, en reconversion professionnelle, préparant le BTS de diététicienne-nutritionniste

J'ai été accueillie en octobre 2017 par l'Association Parenthèse pour effectuer mon dernier stage. En conclusion de mon étude et d'une enquête lancée auprès des adhérents, je vais animer un atelier cuisine »



Le premier atelier se tiendra le

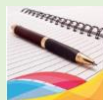
mardi 10 avril de 10h30 à 13h30

salle Latapie

« Je remercie tous les adhérents qui ont contribué à mon étude et c'est avec plaisir que je vais continuer un bout de chemin avec Parenthèse, en animant les ateliers »

AGENDA

Jeudi 12 avril : Nous rappelons à nos adhérents, que nous tenons notre **Assemblée Générale** à 18h00 en salle Latapie.



Retrouvez toutes les activités et les dates dans le planning, édité **chaque mois sur notre site**

Fermeture du 14 avril au 2 mai 2018
Fermeture du 5 au 14 mai

Parenthèse

Avec le soutien de.....

