

LA LETTRE

Novembre 2018
LETTRE N° 8



(Parenthèse
Intens'aimant la vie

Le mot de la présidente Anne MEURICE

Déjà 6 mois depuis la Lettre n°7! Après ces 2 mois de vacances, nous avons repris notre rythme et cette lettre va nous permettre d'aborder des événements passés, et à venir...

Nous avons reçu **deux subventions** de partenaires très solidaires de Parenthèse :

- **BPRP** (Banque Populaire de la Région Parisienne). La soirée au cours de laquelle notre Association a été mise à l'honneur fut des plus réussies.
- **La Fondation Sainte Geneviève** nous a épaulés pour le 2ieme fois depuis notre création.

Aujourd'hui c'est **notre Vente Solidaire** annuelle, qui se tiendra les **24 et 25 novembre**. Cette vente est essentielle pour les finances de notre association. Les dons sont nombreux et nous comptons maintenant sur les clients potentiels dont vous ne manquerez pas, j'en suis sûre, de faire partie.

Subventions et Vente solidaire contribuent à amortir les frais d'aménagement, d'installation et de fonctionnement auxquels nous devons faire face. Nous œuvrons pour rendre nos locaux agréables. Notre plus grande fierté est que vous soyez à l'aise, que vous vous sentiez bien et que ce lieu participe à votre mieux être.



Françoise nous a quittés... Adhérente de la première heure, **Françoise a été une bénévole très active** : membre du CA, membre du Bureau où elle a tenu le poste de trésorière pendant 2 ans, et également bénévole d'accueil. **Depuis 5 ans, toujours présente, souriante et accueillante, elle comptait beaucoup pour nous.**

Le 12 avril 2018, nous avons tenu notre Assemblée Générale et notre Conseil d'Administration.

Je remercie tous les adhérents qui ont participé.

C'était l'occasion des bilans. Soulignons ici celui des activités. Nous avons proposé tout au long de l'année **2017**:

5 activités individuelles : des RDV de bien-être où nos adhérents ont pu se laisser aller aux bons soins de Anne, Betty, Catherine, Sylvie, qui ont assuré ainsi **120 RDV individuels dont la moitié revient à Sylvie pour le REIKI**

9 Activités collectives soit 202 présences enregistrées dont la moitié en sophrologie

Le 19 juin, nous avons fêté les 5 ans de Parenthèse

Monsieur Gauducheau, Maire de Vanves, et **Madame Saimpert**, Adjointe au Maire, nous ont honoré de leur présence.



Moments de convivialité et d'échanges

ACTIVITES

Depuis la rentrée, nous avons dû arrêter des activités: Taïchi Chuan, Qi gong, Feldenkrais, ... nos bénévoles partant vers d'autres horizons

Nous recherchons toujours des intervenants bénévoles. Nous avons bon espoir de vous proposer à nouveau des séances **de Feldenkrais**

Et Enfin, **Chantal A.** assurera courant novembre les rendez-vous **de soutien psychologique.**

S
O
P
R
O
L
O
G
I
E

Etymologiquement :
« Etude de la conscience
harmonieuse »

SOPHROLOGIE

« SOS »
Harmonie
Sérénité

« PHREN »
Conscience
Esprit

« LOGOS »
Science
Étude

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la Sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois **agir sur le corps et sur le mental**
C'est une découverte, une source de bien-être, une philosophie de vie, **une main bienveillante que l'on se tend à soi-même.**

La Sophrologie, c'est quelque chose qui, d'abord,
se vit, se découvre, se pratique
**Alors n'hésitez pas à venir à la rencontre
nos deux sophrologues**

Laurence
intervient le jeudi matin
tous les 15 jours



« Moments de partages, d'échanges à
travers différents outils comme

**la respiration,
le relâchement musculaire,
la visualisation**

afin de
prendre conscience de nos propres
capacités à reprendre le contrôle sur
l'apaisement de notre corps et de notre
tête »

Isabelle intervient le
jeudi après-midi
tous les 15 jours



Témoignage d'une adhérente, assidue depuis plusieurs années à ces séances :

« Les séances de sophrologie pratiquées au sein d'un petit groupe à Parenthèse, m'ont permis d'intégrer quelques techniques.

Elles sont devenues pour moi **des outils efficaces** auxquels j'ai recours spontanément pour mieux supporter des **douleurs physiques** et pour **trouver de la sérénité face à des situations de stress**, par exemple lors d'interventions cardiaques, de plusieurs heures pendant lesquelles j'ai dû rester éveillée, sans médication, et parfaitement détendue et immobile »

DANS LE RETRO

Comme nous l'avions annoncé dans notre précédent numéro, nous avons pu faire un **atelier cuisine** le 10 avril. Nous étions **9 cuistots** en charge du repas, et deux animatrices Sylvie (Coach and Cook) et Maud. Sylvie avait apporté tout le matériel nécessaire et veillait à la sécurité. Maud avait fait les courses, avait préparé les recettes, nous prodiguait tous les conseils nécessaires et répondait à nos questions.



Après l'effort, le réconfort, nous avons dégusté toutes ensemble nos préparations

**Merci Maud et Sylvie et merci Parenthèse
pour ce moment de convivialité !**

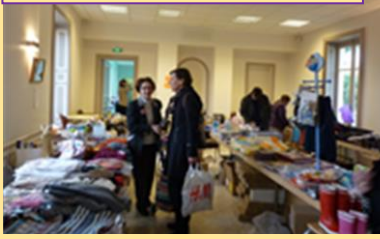
Et prochainement :
Notre RDV annuel : LA VENTE SOLIDAIRE
Les 24 et 25 novembre

ECOLE MARCEAU 8 rue Marceau à VANVES

Métro ligne 13 : station Malakoff/plateau de Vanves

Nos bénévoles, sous la houlette de Christine H., se décarcassent depuis des mois pour convaincre les donateurs et ainsi proposer à la vente :

Venez nombreux, seuls, en famille ou entre amis !



- **des produits de beauté et de soins** : Caudalie, Embryolisse, Estee Lauder, Fleurance Nature, Guerlain, Henkel, Payot, Pharmacie Weiden, Pharmacie Amar, Pharmacie du Grand Pavois, Shiseido, les Thermes du Soleil (Amélie les Bains)

- **des vêtements femmes et hommes et des accessoires** (chaussures, étoles, sacs, bijoux...): Amoena, ba&sh, Bleu Forêt, Chemins Blancs, Christine Laure, ETAM, Lili Cabas, Lulu Castagnette, Montagut (bonneterie Cévenole), Eminence, Samchauss ... ,

- **des vêtements et accessoires bébé/enfants** : Lulu Castagnette, BEABA, Moulin Roty,

- divers objets : Pradel, Artisans du Monde, Yves Rocher

Vous pourrez aussi faire une pause dans notre salon de thé ou chiner dans notre coin des affaires

PARTENARIAT

2 Spectacles nous ont été offerts en juin

Une pièce de théâtre, à Vanves par **la Petite Galerie**, association vanvéenne qui vise à promouvoir des disciplines artistiques auprès de jeunes



Un tour de Chants, par le **Trio FIP ta ZIP** (rappelons qu'il est composé de 2 de nos adhérentes, Florence et Isabelle accompagnées de Philippe)

Spectacle à l'île d'Arz en présence de notre **Président d'Honneur, le Professeur Philippe Rougier.**

AGENDA



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

Fermeture durant les congés scolaires

du 22 décembre 2018
au 7 janvier 2019

L'année 2019 approche à grands pas...Les illuminations sont déjà là

Bonne fête de fin d'année

(Parenthèse

Avec le soutien de.....



www.parenthese92-asso.fr
contact@parenthese-asso.fr
tél : 01 41 46 90 12

Association PARENTHÈSE
13 rue de Châtillon
VANVES

Lettre N°8
Novembre 2018