

LA LETTRE

(P)arenthèse
Intens'aimant la vie

Avril
LETTRE 2019
N° 10



Le mot de la Présidente Anne Meurice

Du mouvement dans les instances de notre Association ...

Au cours de notre Assemblée Générale du 28 Mars 2019, nous avons validé l'entrée de 2 nouvelles personnes au Conseil d'Administration : Laurence MORIN et Sylvie TISON. **Bienvenue à elles.**

Les membres du Conseil d'Administration, pour leur part, ont validé les candidatures de :

- Laurence MORIN au poste de Vice-Présidente
- Carmen VILLARIG au poste de Secrétaire Générale adjointe

Ces nouveaux soutiens vont permettre de mieux partager mes responsabilités de Présidente et d'épauler Andrée GREUSARD, notre Secrétaire Générale, sur les dossiers de gestion, tout ceci afin d'améliorer le fonctionnement quotidien et notre réflexion sur le développement de Parenthèse.

Le bilan moral et le bilan financier 2018 ont également été validés. Le compte rendu de l'Assemblée Générale sera adressé à l'ensemble des adhérents.

Nous sommes fières du bilan positif de l'année écoulée, nous remercions tous ceux qui ont contribué à ce résultat Et gageons que 2019 soit aussi belle !

Retenons les points positifs de ce début d'année : reconnaissance de Christine H. par la mairie de Vanves, nouvelle activité proposée dès le mois prochain, et remplacement de Laetitia sans interruption d'activité → **voir nos articles ci-joint**

Catherine LASSIBILLE – sage-femme et sexothérapeute – vous propose de la rencontrer une fois par mois, en petit groupe de 4 à 5 femmes pour échanger :

« Il se peut que la maladie ait modifié votre corps, perturbé votre image, votre féminité ou encore vous ait fatiguées et diminué votre libido.

Elle peut entraîner des douleurs et déstabiliser la relation de couple.

Je vous propose de vous donner un espace où vous pourrez exprimer votre ressenti, vos témoignages sur tout ce qui peut altérer votre sexualité, dans une écoute bienveillante. Ensemble nous pourrions dédramatiser, trouver des solutions, redonner des couleurs, de l'élan, du plaisir à vos relations intimes. »

Séance d'information le 15 mai.
S'inscrire à l'accueil

Rencontre des Associations de Vanves Le samedi 30 avril

A cette occasion, Monsieur de Maire, **Mr Gauducheau**, a rendu hommage aux bénévoles

et remettait un diplôme à 5 bénévoles de Vanves.



Parmi les 5, **Christine Habert** qui contribue beaucoup au quotidien de notre association et plus encore à la **Vente Solidaire**

Prochain RDV
festif
Le 25 juin

Retrouvons-nous
autour d'un
apéro-dinatoire





Catherine Pégurier, bénévole depuis la création de Parenthèse, nous offre deux prestations, une en groupe « Trucs et astuces », l'autre en RDV individuel intitulée « Relaxation via les fascias »

Ces deux activités ont le même but :

- **dénouer les tensions,**
- **offrir un moment de détente et d'harmonie avec soi-même.**

Trucs et astuces atelier d'échanges et de convivialités, pour se rendre la vie plus agréable, et être plus à l'écoute de son corps, afin de prévenir ou réduire les tensions et ainsi retrouver du mieux-être.

« Et là qu'est-ce que tu ressens »

« Pas grand-chose » fut ma première réponse.

Ne faut-il pas commencer par apprendre à écouter son corps même si c'est difficile d'être plus en conscience avec soi-même ? Peut-on le faire le temps d'une séance ? En tout cas, Catherine est là pour nous guider ; elle nous montre des mouvements simples, avec ou sans ses accessoires ludiques, pour dénouer nos tensions et peu à peu nous faire entrer dans une perception différente de notre corps pour prendre soin de lui.

Et au final, pouvoir répondre

« Oui, je sens la différence. »

Relaxation via les fascias

Cette pratique manuelle et corporelle douce est basée sur une écoute active du corps dans sa globalité, par le biais des fascias

Les fascias sont de fines membranes qui enveloppent et relient tous les éléments du corps entre eux.

La séance se déroule allongée sur le dos. Elle dure une heure. **En dénouant les tensions, elle redonne de la mobilité musculaire et organique.**

...et les activités SHIATSU et DO IN
.....se poursuivent

MERCI à Laetitia Di Stefano
du temps qu'elle nous a consacré.
Bonne chance dans la poursuite de ses activités.

BIENVENUE à Elisabeth Lacascade

qui nous a rejoint
au mois d'avril.



DYSFONCTIONNEMENT DE NOTRE SITE

Depuis fin novembre 2018, nous ne pouvons plus accéder à **notre site Parenthèse92** pour les mises à jour. Nous regrettons cette situation et œuvrons pour trouver une solution. En attendant, nous vous conseillons de passer à l'accueil ou de téléphoner pour connaître les activités et vous inscrire.

Téléphone : 01 41 46 90 12

Fermeture
durant
les congés
scolaires
du 20 avril
au 5 mai

AGENDA

Fermeture jours fériés

- 8 mai
- 30 et 31 mai
- 10 juin

Vacances d'été le 28 juin

(P)arenthèse

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°10
AVRIL 2019