



AFV Contact

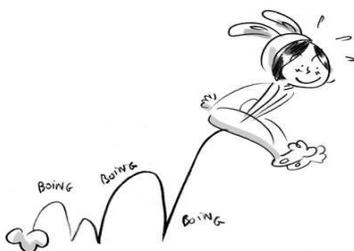
Journal des adhérents

Numéro 8

Septembre 2010

Dans ce numéro

Relaxez-vous par la sophologie	p. 2
Wanted !	p. 3
Inscription aux activités et modalités	p. 4 et 5
Un Printemps riche en expositions	p. 6
Programme des sorties Vaires-Loisirs	p. 7 et 8



Le mot de la Présidente

L'été se termine, les vacances aussi, mais notre Association prépare sa rentrée avec son florilège d'activités habituelles et quelques nouveautés.

Devant leur succès respectif, l'atelier de Pâte polymère ouvre un second cours et celui d'Astrologie augmente le nombre de ses élèves.

Autre nouveauté, nous allons vous proposer des séances de relaxation par la sophologie.

Nous vous attendons nombreux au Forum des Associations le dimanche 5 septembre où explications et renseignements complémentaires vous seront donnés. Cette année, vous pourrez vous inscrire aussi bien le jour

du Forum, que le mercredi suivant au Centre des Arts et Loisirs.

En octobre, n'oubliez pas de venir admirer, à leur exposition, les jolis ouvrages des ateliers de Reliure, Pâte Polymère et Peinture sur Soie.

Plus de détails vous seront donnés dans ce numéro. Bonne lecture et à bientôt.

Denise BAROMYKINE



Inscription aux activités

Dimanche 5 septembre 2010
Forum des Associations, stand AFV

Mercredi 8 septembre 2010

De 13 h 30 à 18 h 30

Salle 101 - Maison des Associations

Voir détails pages 4 et 5

Exposition

Pâte Polymère, Reliure
Peinture sur Soie

Salle polyvalente du CAL
du 17 janvier au
22 janvier 2011

Permanences du Bureau : au Centre des Arts et Loisirs, salle 113

Tous les mercredis de septembre, les premier et troisième mercredis de chaque mois, hors vacances scolaires et jours fériés soit aux dates suivantes :

8, 15, 22 et 29 septembre, 6 et 20 octobre, 17 novembre, 1^{er} et 15 décembre 2010 de 10 h 00 à 12 h 00

Relaxez-vous par la sophrologie !

Évelyne Montourcy nous présente le cours qu'elle animera pour l'AFV à la rentrée : « La sophrologie nous permet de faire un merveilleux voyage à l'intérieur de nous-mêmes. En utilisant les outils que sont la respiration, des exercices de relaxation dynamique et la visualisation, la sophrologie va nous permettre une reconquête de notre corps et de nos sens et nous aider à nous détendre, à améliorer notre concentration, notre confiance en nous... La sophrologie aide aussi à découvrir les richesses inexploitées qui sommeillent au fond de chacun de nous. En en prenant conscience, chacun va pouvoir les explorer, s'en servir pour améliorer son bien-être au quotidien et trouver des solutions à ses problèmes... Après la séance, lors d'un dialogue chacun va pouvoir, s'il le désire, partager ce qu'il a vécu pendant la séance. »

E.M.



SOPHROLOGIE ???

Relaxation, tout le monde connaît, mais sophrologie, c'est quoi ce nom barbare ?

Un petit tour sur le net pour son étymologie : « Trois origines grecques : sos : harmonie, phren : conscience et logos : étude. La sophrologie est donc l'étude de l'harmonisation de la conscience ». Aïe ! Trop abstrait pour m'éclairer ! Dans le texte qui suit, certains mots en caractères gras me sautent aux yeux : anamnèse, désophronisation, protection sophroliminale, sophro-correction sérielle... Aïe, aïe ! Ca empire !

Allez, soyez rassurés ! J'ai choisi les mots les plus tordus et puis, toute discipline a son langage propre, souvent verbiage pompeux et ésotérique qui fait fuir les plus curieux ou les plus courageux ! La sophrologie n'échappe pas à cette règle. Est-ce que, lorsque l'Éducation nationale parle, dans ses circulaires destinées aux enseignants, de surface pariétale au lieu de tableau, de sujets apprenants au lieu d'élèves, de paramètres rebondissants dans l'espace ludique à unités chlorophyllisées (je vous jure, je n'invente rien !), au lieu de ballons dans la cour de récréation, bref, est-ce pour cela que l'on doit nier les bienfaits de l'enseignement ? Bien évidemment non ! Il en va de même pour la sophrologie. Si on va au-delà du jargon réservé « aux gardiens du Temple », on s'aperçoit rapidement qu'elle peut être très enrichissante. Technique de relaxation mise au point au milieu du XXème siècle par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, elle est largement inspirée du yoga, de l'hypnose et de la méditation, associant entre autres, exercices de relâche-

ment musculaire, exercices respiratoires et mise en avant de pensées positives.

La sophrologie a différentes applications théra-



peutiques dans la mesure où stress et certains problèmes psychiques sont en relation avec des maladies telles que asthme, psoriasis, problèmes intestinaux etc. Permettant une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, elle peut se révéler utile pour se débarrasser d'une dépendance ; améliorant la concentration et la mémoire, elle est également une aide efficace à la réussite scolaire.

Vous avez un examen, une compétition sportive en vue ? Vous vous sentez mal, débordés, hyper stressés ? Allergies, maux de ventre, besoin de cigarettes vous tyrannisent ? Alors, n'hésitez plus, essayez la sophrologie, elle vous apaisera.

Marie-Noëlle FILLION

WANTED

B O U R S E

Faute d'un nombre suffisant de bénévoles, nous ne pouvons pas maintenir l'heure de fermeture des dépôts à 20 h 00 et sommes obligées de revenir à 19 h 30, hélas au détriment des personnes qui travaillent.

Faire du bénévolat à la bourse n'est pas un engagement, sauf peut-être un engagement moral vis-à-vis de soi-même.



Les bénévoles viennent quand elles le veulent, quand elles le peuvent. Certaines sont fidèles parmi les fidèles, d'autres papillonnent. Chacune est libre. Venir une heure ou plus, un jour ou plus, à une bourse ou plus, n'engage ni à venir toutes les heures, ni tous les jours, ni à toutes les bourses.

Si vous êtes disponibles quelques heures en fin de journée/début de soirée les jours de dépôt et prêts à nous aider, merci de me contacter au 01 64 26 46 11. Nous serons heureuses de vous accueillir.

Marie-Noëlle Fillion

B R I D G E

« Venez, venez, soyez aimable,

Venez bridger à notre table

Le bridge est un jeu calme et merveilleux

Le bridge est adorable.

Comment ! Vous n'êtes pas très forte,

Ca ne fait rien du tout, qu'importe,

Si vous gaffez, nous fermerons les yeux... »

Qui se souvient de cette délicieuse chanson de Mireille et Jean Nohain ?

Et bien, elle le club de bridge qui recherche de nouveaux partenaires. Vous pourrez apprendre à jouer ou jouer si vous êtes déjà un passionné.

est remise au goût du jour par



Et n'oubliez pas ! Quel que soit l'âge, le bridge fait travailler les neurones !

MNF

« A GOOD BEGINNING MAKES A GOOD ENDING »*



Le cours d'anglais enfant ouvre une session pour les enfants en grande section de maternelle. Dans un esprit ludique, par la manipulation d'objets, la mise en situation, les comptines, les chansons et les jeux, les enfants s'initient à la langue et aux coutumes anglophones.

Les adultes ayant déjà une bonne connaissance de l'anglais pourront désormais s'inscrire à un « free talking » sur des sujets de société ou d'actualité.

*« Bien commencer conduit à bien terminer » Oscar Wilde.



afv AFV Contact
Journal des adhérents

Responsable de la publication : Denise BAROMYKINE

Comité de rédaction : Marie-Noëlle FILLION,
Claude GOUYOU, Bernadette POTIER

Mise en page : Claude LAURENT

Inscription aux activités :

Dimanche 5 septembre au Forum des Associations, stand AFV, de 10 h 00 à 16 h 00
 Mercredi 08 septembre 2010 au CAL, salle 101, de 13 h 30 à 18 h 30

Activités	Animé par	Salle	Jour	Horaires	Prix	Observations
Anglais enfant	Mme Barnagaud	117	Mercredi	A déterminer	130 €	Reprise semaine 39
Anglais adulte	Mme Barnagaud	117	Lundi à Mercredi	A déterminer	190 €	Reprise semaine 39
Free talking	Mme Barnagaud	117	Mardi	A déterminer	140 €	Reprise semaine 39
Art plastiques	Mme Hughes	Poterie	Samedi	14h à 16h45	100 €	30 cours Reprise 25/09
Astrologie	Mme Allard	110	Mardi	13h30 à 16h30	20 €	9 cours - rep. 15/09
Belote	Mme Mangin	110	Mercredi	14h à 17h	8 €	Reprise 15/09
Bridge	Mme Nogues, Boucard et M. Roumagne	110	Lundi	14h à 18h	8 €	Reprise 13/09
Cartonnage	Mme Brodard	101	Lundi	14h à 17h	70 €	Reprise 13/09
Émaux	Mme Levé	Poterie	Jeudi	14h à 17h	50 €	Reprise 07/10
Encadrement	Mme Legrand	101	Jeudi	14h à 17h	90 €	Reprise 07/10
Icônes	MM. Drobot et Étève	29	Samedi	9h à 12h	250 €	30 cours - rep. 25/09
Informatique	MM. Fonteneau et Zanettacci	40	Mercredi Vendredi	A déterminer selon niveau	120 €	Reprise semaine 40
Pâte Polymère	Mme Zanettacci Mme Servan	Poterie 27	Jeudi Jeudi	9h à 12h 13h30 à 17h	80 €	Reprise 30/09
Pâtisserie	Mme Lux	108	Vendredi	14h à 17h	50 €	9 cours
Peinture sur soie	Mmes Héry et Didyme	27 et 29	Confirmés vendredi Débutants mardi	14h à 17h	70 €	Reprise 01/10 Reprise 05/10
Plaisir de Lire	Mmes Vigné, Larrière, Renard, Servel, Virgel et M. Erhart	110, 117, 27 poterie	Mardi et jeudi	17h à 18h15		Reprise 12/10
Club Reliure	M. Laurent	Poterie et 27	Lundi	14h à 17h	50 €	Reprise 04/10
Relaxation	Mme Montourcy	129	Mardi Samedi	14h à 15h 15h à 16h	180 €	15 séances Reprise 28/09
Robotique	MM. Zanettacci et Henssien	40	Mercredi Samedi	A déterminer selon niveau	20 €	12 fois par sessions 2 sessions par an
Scrapbooking	Mme Dagniaux	Poterie	Samedi	10h à 12h	250 €	30 cours - rep 02/10
Tarot	M. Lucas	Mairie annexe	Mardi et vendredi	14h00 à 17h00	8 €	Toute l'année

Activités	Animé par	Salle	Jour	Horaires	Prix	Observations
Travaux Manuels	Mme Coti	101	2 vendredis par mois	Après-midi	6 €	Reprise 01/10 Puis dates affichées au bureau
Tricot	Mme Berthod	117	Jeudi	13h30 à 16h30	8 €	Reprise 09/09
Vaires-Loisirs	Mme Desbiez, Laurent Sabatini et M. Dubray	110	Sorties, visites et conférences			Voir programme

Les ateliers dont la date de reprise n'est pas mentionnée commenceront la semaine 40

Modalités d'inscription aux activités

**Attention !
Changement !**

Il y aura désormais 2 jours d'inscription possibles, le jour du Forum et le mercredi suivant la rentrée scolaire.

Les personnes désirant s'inscrire à une ou plusieurs activités pourront se procurer le bulletin d'adhésion à l'association :

- ⇒ au CAL, auprès de l'hôtesse d'accueil
- ⇒ sur notre site internet ww.afv.asso.fr
- ⇒ en nous écrivant à afv.vaires@laposte.net
- ⇒ sur simple demande au 01 60 20 11 91
- ⇒ les jours d'inscription :
 - dimanche 5 septembre, Forum des Associations stand AFV
 - mercredi 8 septembre, CAL de 13 h 30 à 18 h 30 salle 101 Maison des Associations, rue Alphonse Manceau.

Pensez à apporter votre carte d'adhérent qui sera mise à jour immédiatement. Le paiement intégral des cours est à régler au moment de l'inscription et peut se faire par un, deux ou trois chèques présentés les 15 octobre 2010, 15 janvier et 15 avril 2011.

En aucun cas l'abandon d'une activité en cours d'année ne pourra faire l'objet d'un remboursement.

SUCCESS STORY

Perles rondes, carrées, oblongues, couleurs marbrées, vives ou tendres, vernies ou mates, bijoux modernes, classiques, ethniques... la pâte polymère permet toutes les créations et son succès est tel qu'un deuxième



cours ouvre ses portes en cette rentrée 2010. (cf. le programme des activités p. 4)

Au revoir Lulu

Nous avons la tristesse de vous annoncer la disparition de Lucienne Clouzeau, animatrice de l'atelier AFV « Restauration de Tableaux » pendant de longues années. Forte femme, petit chignon perché sur le haut du crâne, Lucienne, Lulu pour tous ses amis, menait son atelier d'une main de maître. Personne ne savait mieux qu'elle, éclaircir, nettoyer, rentoiler, réparer trous et déchirures, faire revivre enfin paysages, natures mortes, marines ou portraits à l'huile oubliés, doucement fanés ou abîmés par le temps.



Nous présentons toutes nos condoléances à sa famille et ses amis avec une pensée très particulière pour sa fille Maya.

Un Printemps riche en expositions

afv

**P
L**



**E
M
A**



A R T S P L A S T I Q U E S

**I
S
I
R
D**



**C
R
A
P
B**



**afv
T
R
I
C**



X



E X P O S I T I O N S

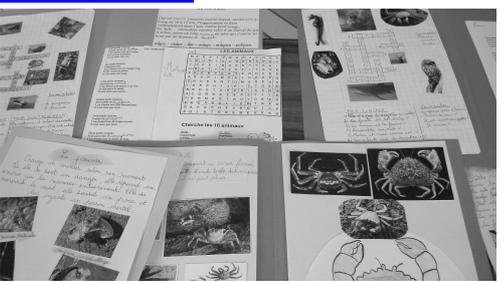
**L
I
R**



**O
K
I**



T



E afv E N C A D R E M E N T afv

Un grand merci à tous les participants.

G Exposition tricot : Marie-Jo Broché et Michèle Lux ont gagné par tirage au sort, la confection d'un ouvrage de leur choix.

Prochaines bourses en 2010/2011



Vêtements d'Automne : du mardi 28 septembre au mercredi 6 octobre 2010

Jouets : du mercredi 24 novembre au mercredi 1^{er} décembre 2010

Puériculture : du mercredi 26 janvier au mercredi 2 février 2011



En raison des élections cantonales du Printemps 2011, nous ne sommes pas encore en mesure de vous communiquer les dates de la bourse de Printemps.

Renseignements : 01 64 26 46 11. - www.afv.asso.fr

VAIRES LOISIRS PROGRAMME DES SORTIES

Septembre 2010 à janvier 2011

Inscription le mercredi 8 septembre
Au CAL salle 101 de 14h00 à 18h00
Renseignements : ☎ 01 60 20 11 91 (laisser un message)

Vendredi 17 septembre	15h15 8 bd du Palais Paris 1 ^{er} M° Cité	<u>LA SAINTE CHAPELLE</u> Joyau du gothique rayonnant édifié par St Louis au cœur du Palais de la Cité. Découvrez ses vitraux uniques qui nimbent l'air de couleurs et de lumière, symboles de la Jérusalem céleste.	10 €	30	Mme Sabatini
Vendredi 8 octobre <i>Toute la journée</i>	8h00 à Chelles 8h15 à Vaires	<u>Château de FONTAINEBLEAU</u> « JEUX ET DIVERTISSEMENTS A LA COUR » Le matin, « visite des Grands Appartements » Déjeuner dans un restaurant de la ville L'après midi, « visite guidée des Cours et Jardins du château » Et « Introduction au Jeu de Paume » par un Maître Paumier.	70 €	50	Toute l'équipe (Tel. à Mme Laurent)
Vendredi 5 novembre	Musée des Arts Déco 14h30	<u>MOBI-BOOM</u> L'explosion du design en France. Cette exposition montre le prodigieux renouveau du mobilier de 1945 à 1975 tant dans sa création que dans sa diffusion (apparition de nouveaux matériaux et de nouveaux talents)	14 €	2 x 25	Mme Desbiez

*Assemblée Générale AFV
Vendredi 22 octobre
14 h 00 au CAL*



↑ MOBI-BOOM

← Château de Fontainebleau

La Sainte Chapelle →

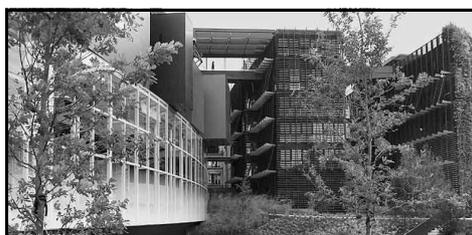


VAIRES LOISIRS PROGRAMME DES SORTIES

Septembre 2010 à janvier 2011 (suite)

Inscription le mardi 9 novembre au CAL à 14h00
Renseignements : ☎ 01 60 20 11 91 (laisser un message)

Vendredi 26 novembre	14h30 Musée du Quai Branly <i>Horaire à confirmer</i>	<u>BABA BLING, LES CHINOIS D'ASIE DU SUD-EST</u> A Singapour, « Baba » désigne un « homme chinois » et par extension les descendants des communautés chinoises établies dès le XIV ^e siècle dans le sud-est asiatique. Pénétrez au cœur de l'identité culturelle des « Baba » et de leur art de vivre luxueux et raffiné ! <i>(le billet permettra ensuite l'accès aux collections permanentes du Musée)</i>	15 €	30	Mme Sabatini
Jeudi 9 décembre	14h30	<u>MUSEE DU CHOCOLAT</u> Enfin un musée du chocolat ! Installé dans un ancien hammam vous y découvrirez l'histoire du chocolat depuis les Mayas, ponctuée d'anecdotes, d'objets, d'images.	16 €	2 X 25	Mme Laurent
Vendredi 10 décembre	15h30	Vous assisterez à une démonstration de méthodes actuelles de production, suivie d'une dégustation, à fondre de plaisir.			
Vendredi 14 janvier 2011	Musée d'Orsay <i>Horaire à préciser</i>	<u>QUESTION DE STYLE - HISTOIRE DE GOÛT</u> Cycle chronologique de 5 visites thématiques sur l'évolution du style (objets, mobilier...) avec une approche à la fois historique, sociologique et stylistique <u>1^{ère} visite -</u> du Moyen Âge à la Renaissance : la voie de l'humanisme.	13 €	2 x 25	Mme Desbiez



Musée du Quai Branly :
BABA BLING,
LES CHINOIS D'ASIE
DU SUD-EST

Choco-Story
LE MUSÉE GOURMAND
DU CHOCOLAT
PARIS



Musée d'Orsay :
QUESTION DE
STYLE - HISTOIRE
DE GOÛT

