



AFV Contact

Journal des adhérents

Numéro 34

ISSN 2264-6140

Avril 2019

Dans ce numéro

Salon de la porcelaine	2
Adieu Colette	2
Un p'tit bonheur...	2
AFV Mémoire et jeux	3
AFV Vaires-loisirs au Musée des arts Forains	3
AFV Vaires-loisirs	4

Salon de la porcelaine à Lyon 14 Mars 2019



Notre décision pleine d'enthousiasme d'aller à Lyon au salon international de la plus grande exposition de peinture sur porcelaine en Europe a été largement récompensée.

(Suite page 2)

Chers adhérentes et adhérents,

C'est de nouveau le printemps, la nature renaît avec ses fleurs, sa verdure et ses doux rayons de soleil qui nous réchauffent le cœur.

En même temps AFV dont les activités plaisent à de nombreux adhérents, continue de s'épanouir avec deux nouveaux ateliers : AFV programmation informatique qui débutera dès ce mois d'avril avec une séance par semaine et AFV Mémoire et jeux qui commencera à la rentrée. Venez à la première séance de démonstration pour apprécier cette nouveauté et peut-être vous y inscrire. Vous trouverez plus d'informations dans les pages qui suivent.

Déjà nous préparons la rentrée de septembre avec la réservation des salles et l'élaboration du programme des activités pour 2019-2020.

Mais pour terminer cette année en cours, de belles sorties avec Vaires-loisirs vous sont proposées. N'oubliez pas de venir vous y inscrire le jeudi 18 avril.

Dès maintenant, je souhaite à tous de joyeuses vacances d'été en attendant de nous retrouver en pleine forme au Forum des Associations pour une nouvelle saison.

Pour finir, je vous invite à lire les pages de ce petit journal.

Denise Baromykine



Bonne nouvelle !

Le cours AFV Programmation informatique (découverte du langage Python sur Windows et Linux) est ouvert le vendredi de 18 h 30 à 20 h 30 en salle 27 au Centre des Arts et Loisirs.

Renseignements auprès de l'animateur Jean-Michel Bain-Cornu 01 60 20 11 91 (répondeur) et afv.vaires@laposte.net



Dates des prochaines bourses



Automne-Hiver-Ski : du mardi 24 septembre au mercredi 2 octobre 2019

Jouets : du mardi 26 novembre au mercredi 4 décembre 2019

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

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

Tous les premier et troisième mercredis de chaque mois, hors vacances scolaires et jours fériés soit aux dates suivantes :
3 et 17 avril, 15 mai, 5 et 19 juin 2019 de 10 h 00 à 12 h 00

Salon de la porcelaine à Lyon 14 Mars 2019 (suite)

Nous nous sommes levées tôt et en joie ce 14 mars pour une journée enrichissante qui se présente à nous.

Le RER de 5h12 nous conduit à la Gare de Lyon pour le TGV de 6 h 29 ; Durant ce voyage nous conduisant vers l'inconnu nous échangeons les dernières recommandations et nous posons nos bracelets magiques, nous permettant le libre accès au salon sur 3 jours .



C'est un fait que placée sur un rayon d'exposition, la pièce peinte devient vivante grâce à l'artiste qui a la passion de son art, beaucoup de charisme et qui présente personnellement son œuvre au visiteur admiratif.

Vers 12 h 30 un bon déjeuner dans un petit resto proche du salon. Petite heure de détente très agréable qui nous permet de repartir



Arrivées sur le terrain nous trouvons notre bus qui doit nous mener jusqu'au salon (haut lieu de notre réjouissance.)

9 h 30 un solide petit déjeuner s'impose et nous repose, puis direction vers le hall d'exposition, où déjà une foule importante attend.

Enfin le moment tant attendu d'ouvrir les yeux. Des œuvres de toute beauté, un choix impressionnant de produits et accessoires liés à notre hobby et des artistes de toutes nationalités, accueillants qui affûtent notre curiosité.

l'après-midi vers d'autres découvertes..

Puis l'heure du retour est arrivée. Le TGV nous ramène vers la capitale, des idées plein la tête, comblées de bonheur après cette journée chaleureuse et conviviale passée dans la joie et la couleur.

L'équipe de la peinture sur porcelaine



Adieu à Colette Michaud.

Colette Michaud nous a quittés le 7 mars dernier. Elle a consacré généreusement de nombreuses années de sa vie à aider les autres, s'occupant notamment pendant plus de vingt ans de la boutique sociale de l'Association, gérant la banque alimentaire et le vestiaire, en liaison avec l'assistante sociale de la ville.

Elle était aussi une grande fidèle de la bourse depuis son origine. Colette allait avoir quatre vingt trois ans. Nous présentons toutes nos condoléances à sa famille et ses amis.



Un p'tit bonheur... deux fois économique

Pour tirer le maximum de jus d'une orange ou d'un citron, brosser le fruit sous un filet d'eau et le mettre au micro-ondes 30 s à vitesse rapide avant de le presser. Prélever finement les zestes avec un couteau économe, sans prendre la peau blanche, les placer entre deux feuilles de papier absorbant posées sur une assiette. Passer au micro-ondes deux à trois minutes en mode décongélation. Garder les zestes refroidis dans une boîte en fer et les utiliser comme des zestes frais.



AFV « Mémoire et Jeux »



Méthode

Soutenons notre agilité intellectuelle tout en développant notre bien-être et notre optimisme !

Le capital cérébral est le patrimoine le plus précieux.

La méthode EnCéfal® propose une approche globale, ludique et scientifique pour préserver la jeunesse du cerveau.

La méthode EnCéfal® ?

C'est un entraînement du cerveau par les jeux et les activités de loisirs

La méthode a été mise au point par Elisabeth Grimaud, Docteur en psychologie, avec la collaboration d'un laboratoire du CNRS, le CeRCA à Tours.

A retenir !

Faire travailler tout le cerveau pour être efficace !

Jouer aux mots croisés permet juste d'être meilleur aux mots croisés. Pour préserver ou augmenter ses capacités cérébrales, il est important de stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau.

Avec les jeux, c'est mieux !

En plus de faire travailler le cerveau, les jeux apportent du plaisir... Et on sait que l'on est plus efficace quand on prend du plaisir !

On peut aussi s'entraîner à être plus heureux !

Au-delà d'entraîner sa mémoire, son attention, son raisonnement, sa concentration, on peut aussi entraîner le cerveau à développer du bien-être. Dans le cerveau, les pessimistes, n'activent pas les mêmes faisceaux de connexions que les optimistes.

Professeur de yoga du rire et ludocoach ENCÉFAL®, mes principaux outils sont le rire, le jeu et la psychologie positive au service de la conscience et de l'expression de soi.

J'accompagne des adultes et des groupes intergénérationnels.

Avec la méthode ENCÉFAL® et sa composante bien-être, la méthode BEAU-BIEN-BON, j'invite à entretenir notre santé cérébrale et psychologique en alliant expertise et plaisir. Le BBB, trois mots simples et puissants pour apprendre à changer de regard sur son environnement, privilégier la qualité et faire ensemble.

A la croisée des neurosciences et de la psychologie positive, ces deux méthodes combinées permettent d'être acteur de son bien-être.

Julie Talon Crouzet

Séance gratuite de présentation
mardi 21 mai à 14 h 00 salle 118 au CAL.

Renseignements : 01 60 20 11 91 (répondeur)
afv.vaires@laposte.net

AFV Vaires-loisirs au Musée des arts forains

Roulez, manèges...

Nous les adultes nous n'aimons rien tant que retrouver notre âme d'enfant. La preuve en février lorsque AFV Vaires-loisirs a entraîné son groupe de curieux au Musée-spectacle des arts forains, installé dans les anciens chais à vins de Bercy. Un saut en arrière d'un siècle, voire deux dans ce palais de l'illusion...

Ici, chaque visiteur est aussi acteur. Ainsi, nous avons essayé différents manèges. L'un, classique, aux carrosses féériques, l'autre qui tournait à la force de nos mollets. Il nous fallait enfourcher des vélos et pédaler pour le mettre en branle. Les hommes ont rivalisé de forces, mais les femmes ont bien tenu

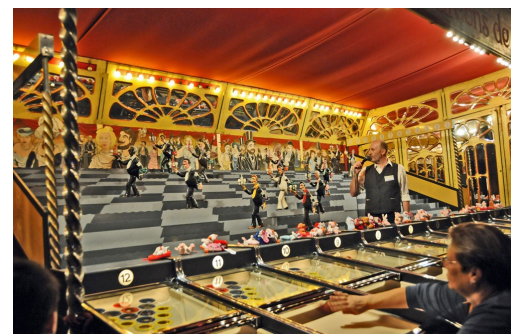
leur place. Roulez manèges !...

Dans un autre bâtiment, sur des airs d'opéra, sont apparus sur leurs balcons Pierrot, Colombine, Arlequin, les célèbres personnages de la Comedia dell'Arte, et bien d'autres personnages de légende., automates grandeur nature magnifiquement vêtus.

Et puis tous les objets d'une fête foraine traditionnelle en parfait état de marche comme cet orgue de barbarie d'une taille impressionnante.

Enfin, le jeu des "garçons de café" a permis à chacun de faire montre d'habileté et de fine tactique.

Monique Laurent



AFV VAIRES-LOISIRS

INSCRIPTIONS LE JEUDI 18 AVRIL 2019 À 14 H 00 - SALLE 112 AU CAL

Programme de mai et juin 2019

Pour connaître les dernières disponibilités :
01 60 20 11 91 (répondeur) et afv.vaires@laposte.net

Vendredi 31 mai 2019	14 h 00	<p style="text-align: center;"><u>SÉNAT</u></p> <p>Le palais du Luxembourg est le siège du Sénat qui fut installé dans le palais construit au début du 17^e siècle à la demande de la Reine Marie de Médicis.</p> <p>INSCRIPTION FERME, SE MUNIR DE LA CARTE D'IDENTITÉ LORS DE LA VISITE</p> <p>Après la visite Mme Claudine Thomas (sénatrice) invite le groupe à la buvette du Sénat.</p>	Gratuit	40 pers.	Marie-Claude Joyeuse
Vendredi 21 juin 2019 toute la journée	Départ du car 7 h 45 Devant l'annexe de la mairie rue Constant Melet à Vaires	<p style="text-align: center;"><u>JOURNÉE DANS LE NOGENTAIS</u></p> <p>A notre arrivée à Nogent sur Seine nous vous proposons pour cette matinée (<u>choix à définir lors de l'inscription le 18 avril</u>)</p> <p>OU La visite de la CENTRALE NUCLÉAIRE (25 personnes maximum) lors de l'inscription vous devrez vous munir d'une pièce d'identité (CIN ou Passeport) nous devons faire parvenir ces renseignements au Centre d'Information du Public de la Centrale avant le 21 juin ; ce document sera demandé lors de la visite.</p> <p>OU La visite commentée de la ville avec Café de bienvenue et accompagnateur</p> <p>Nous nous retrouverons dans un restaurant de la ville pour le déjeuner</p> <p>Visite avec conférencier DU MUSÉE CAMILLE CLAUDEL ; musée qui rend hommage à l'artiste d'envergure internationale qui vécut son adolescence à Nogent sur Seine.</p> <p>La journée se prolongera par une découverte du vignoble de Champagne à Villenauxe la Grande avec visite d'une cave et dégustation.</p> <p>Retour à Vaires vers 20 h.</p>	70 €	50 pers.	Monique Laurent Claudie Sabatini



PETIT RAPPEL : VAIRES-LOISIRS étant une des activités d'AFV, toute personne adhérente à un des ateliers de l'association ainsi que son conjoint peut participer à nos sorties en ne réglant que le coût de la sortie et en se présentant le jour des inscriptions ou en téléphonant à l'association (dans ce cas nous vous inscrivons en liste d'attente et vous rappelons) car les personnes qui se déplacent le jour des inscriptions sont prioritaires.



AFV Contact
Journal des adhérents

N° 34 - Avril 2019
ISSN 2264-6140

Responsable de la publication : Denise Baromykine,
comité de rédaction : Marie-Noëlle Fillion, Claude Gouyou, mise en page : Claude Laurent
Gratuit- IPNS - Dépôt légal à parution
AFV - Association loi 1901 - Hôtel de Ville
77360 Vaires-sur Marne

Présidente D. Baromykine, vice-présidente M. Laurent, secrétaire C. Gouyou, secrétaire adjoint P. Zanettacci, secrétaire communication M.N. Fillion, trésorier C. Laurent, trésorière Adjointe F. Dalaigre