



AFV Contact

Journal des adhérents

Numéro 51

ISSN 2264-6140

Janvier 2025

Le mot de la Présidente



Bonjour à tous

Nous espérons que les fêtes de fin d'année vous ont permis de passer de bons moments en famille et entre amis.

Depuis la rentrée scolaire de septembre notre Association se porte bien et entend poursuivre encore et toujours son offre d'activités afin de répondre au mieux aux désirs de chacun, et enrichir les rapports sociaux par ses multiples activités intellectuelles, artistiques ou encore ludiques.

De très anciennes activités marchent toujours très bien, et d'autres plus récentes attirent beaucoup d'adeptes.

Le dernier-né de nos ateliers « AFV Initiation à la sophrologie » propose deux créneaux et compte déjà une douzaine de personnes (reportez-vous à la page 4).

Notre atelier « AFV Jeux entre copains », à l'origine proposé aux enfants, s'ouvre désormais aux adultes. Les mercredis après-midi, ils pourront se retrouver autour de la même table, si les jeux le permettent, loin de toute compétition, dans un esprit de rencontre.

Nous espérons remettre en marche un atelier « poterie, modelage », quelques personnes nous en avaient fait la

demande, nous étions en contact avec un animateur...

Mais pour des raisons de sécurité, que nous comprenons fort bien, la mairie ne peut pas nous autoriser à utiliser un four qui demande de longues heures de chauffe, y compris la nuit.

Notre vente d'objets fabriqués par nos ateliers de

oupe et couture, patchwork, cartonnage, tricot, peinture sur porcelaine, peinture entre amis, et la participation de l'atelier belote nous ont permis de faire un chèque de 1 150 euros à l'association « Horizon Cancer », une grande fierté encore cette année. Vous lirez aussi page 2 la présentation d'Aline, « patiente partenaire » qui nous a permis de nous rapprocher de toutes ces personnes touchées par cette maladie, lors d'un après-midi de partage et en même temps de convivialité.

Lisez aussi la belle histoire de l'atelier « AFV Rêverie sur porcelaine » en déplacement à l'occasion d'une expo vente à Agde.

Le Téléthon avec les jouets laissés par les vendeurs de la bourse aux jouets et autres dons, comme tous les ans, a rapporté 1 794 euros (180 € tournoi de belote, 250 € tournoi de tarot, 1 264 € brocante de la bourse et 100 € d'un donateur).

Quelques perspectives à l'aube de cette nouvelle année :

Nous réitérons les stages des enfants inscrits aux centres de loisirs municipaux pendant les petites vacances scolaires. Nos ateliers se mobilisent pour faire découvrir à ces adolescents les techniques de loisirs créatifs (peinture sur porcelaine, sur soie, cartonnage, robotique).

Ne manquez pas non plus le stage de Qi Gong et Tai Chi, le 30 mars prochain de 9 h 30 à 18 h à la salle multi activités des Pêcheurs. Temps de détente et de convivialité au beau milieu de l'hiver, ça requinque !

Retenez d'ores et déjà quelques dates :

Du 12 au 17 mai, expo « Rêverie sur porcelaine » et « Cartonnage débutant » ;

Du 23 au 30 juin bourse aux livres ; après l'abandon de cette bourse par la FCPE nous nous lançons dans cette aventure.

Vous trouverez d'autres rendez-vous au fur et à mesure des pages de notre journal, soyez attentifs.

A vous tous, à vos familles, toute l'équipe souhaite une très belle année. Recherchons le Bonheur à travers les petits bonheurs que chaque jours nous apporte.

Monique LAURENT

Dans ce numéro

Octobre Rose	2
Compte rendu de l'Assemblée Générale	3
Initiation à la sophrologie	4
Les JO, une parenthèse enchantée	5
De la perle noire à la porcelaine blanche !	5
Programme AFV Vaires-loisirs	6



Prochaines bourses en 2025

Puériculture: du mardi 14 janvier au mercredi 22 janvier 2025

Printemps Été : du mardi 18 mars au mercredi 26 mars 2025

Renseignements : 01 64 26 46 11 - www.afvvaires.fr

Permanences du Bureau : au Centre des Arts et Loisirs, salle 113 de 10 h à 12 h

Tous les premier et troisième mercredis de chaque mois, hors vacances scolaires

et jours fériés soit aux dates suivantes : 15 janvier, 5 février, 5 et 19 mars, 2 avril, 7 et 21 mai, 4 et 18 juin 2025.

Octobre Rose

Double action d'AFV cette année encore pour Octobre Rose : une conférence animée par Josiane GARCIA, présidente de l'association Horizon cancer et Aline CRISTIANI, une patiente partenaire, avec l'intervention ponctuelle de François RICHALET, infirmier en oncologie à la Pitié Salpêtrière ; puis une vente sur le parvis de la gare des créations des ateliers AFV, Cartonage, Coupe et couture, Peinture entre amis, Peinture sur porcelaine et Tricot du jeudi.

A l'occasion de leur dernière exposition, les enfants du cours de dessin de l'association « Les Elfes », animé par la très créative Lucie ALETON, avaient fabriqué une immense vague garnie de tout ce qui pollue les océans. Pour Octobre Rose, ils nous ont prêté leur dernière œuvre, un gigantesque nœud garni de crépon rose qui décorait joliment notre stand. Nous les remercions vivement de ce partenariat.

M N Fillion



Aline, patiente partenaire

Bonjour,

Je suis Aline, une patiente partenaire sur les parcours cancer du Sein, dans les services du professeur Uzan (chirurgie et cancérologie gynécologique et mammaire), et dans les services d'oncologie médicale.

Mais quel est le rôle d'une patiente partenaire ?

Ma fonction fait partie de l'équipe des Soins de support de ces deux services (comme peuvent être la socio esthéticienne, ou la psychologue ou l'art thérapeute), l'ensemble des services qui sont mis à disposition de la patiente à côté du corps médical (Docteurs et infirmières).

Ma fonction est donc celle d'accompagner les patientes qui le souhaitent, à n'importe quel moment de leur parcours de traitement et/ou même au moment du rétablissement, pour améliorer par l'échange, le partage, l'écoute, leur qualité de vie durant cette épreuve si particulière.

Qui suis-je ?

Je suis une femme ayant été touchée il y a quelques années par un cancer du

sein et qui souhaite aujourd'hui mettre son vécu au service d'autres patientes.

J'ai été diagnostiquée il y a quelques années, vécu des traitements (dont chimio, mastectomie, radio...) et ai la chance aujourd'hui d'être en rémission.

Même si chaque vécu avec la maladie est unique, il y a certainement des sujets, des questions, des angoisses, des ressentis, des moments qu'on a envie, besoin, de partager avec quelqu'un d'autre qui soit passé par là.

Donc comment puis-je vous accompagner ?

Par l'Écoute, le Dialogue, l'Échange, le Partage sur des sujets de VOTRE choix en toute confidentialité.

Ça peut être des échanges d'informations ? Partager des expériences, des ressentis, peut-être vous donner quelques astuces pratiques autour de votre parcours de soin ?

Ça peut être aussi vous aider à mieux cerner vos besoins, les problématiques que vous pourriez

rencontrer...

Bref, ce sont les sujets de votre choix, en complémentarité de ceux que vous aborderez avec le corps médical ou les autres Soins de support.

Comment vous êtes-vous formée à cette pratique ?

Je pourrais vous répondre avant tout avec mon vécu.

Mais pour mieux vous accompagner, avec le recul et le professionnalisme nécessaire, je me suis formée un an à l'Université Santé de la Sorbonne.

Aline CRISTIANI



Remise du chèque à Horizon Cancer

Compte rendu de l'Assemblée Générale du 18 octobre 2024

La séance débute à 14 h 45. Tout d'abord Monique LAURENT remercie la municipalité pour son aide, qu'elle soit logistique ou financière.

Monique LAURENT et Dominique PEYRÉ présentent le rapport moral de 2023/2024.

308 adhésions l'an dernier, 26 ateliers.

- Anglais : 40 enfants,
- Bien-être par les plantes : 3 séances
- Belote : 23 personnes
- Bridge : 5 personnes
- Cartonnage débutant : 7 personnes
- Cartonnage confirmé : 11 personnes
- Coupe et couture : 17 personnes
- Patchwork : 9 Personnes
- Chant parents bébé : 25 inscrits
- De Fil en aiguille : 17 personnes
- Icônes : 5 personnes, toujours pas d'animateur
- Peinture entre amis : 11 personnes
- Peinture sur soie : 8 personnes
- Peinture sur porcelaine : 13 personnes
- Robotique : 17 enfants
- Tai chi, Qi gong, Gym chinoise : 28 personnes
- Vaires-loisirs : 46 personnes
- Tarot : 42 personnes
- Tricot du jeudi : 7 personnes
- Tricot amigurumi : 12 personnes

Certains ateliers (Émaux, Comprendre Windows, Pâte polymère, Jeux éducatifs entre copains) ont cessé d'exister pour différentes raisons : départ des animateurs ou malheureusement, décès.

Ensuite présentation des diverses manifestations d'AFV en 2023/2024 : Octobre Rose en partenariat avec Horizon Cancer a très bien fonctionné.

À la demande du service municipal de la jeunesse nous avons organisé un partenariat entre certains ateliers (Cartonnage débutant, Peinture sur soie, Peinture sur porcelaine, Robotique) et sept enfants du collège. Ce stage s'est déroulé

durant les vacances scolaires de Printemps. Résultat positif autant pour les ateliers que pour les enfants qui ont par ailleurs géré seuls l'exposition de fin de stage. Nous avons été de nouveau sollicités par le service jeunesse pour les vacances de Toussaint 2024 mais cela faisait trop juste pour l'organisation. Nous avons besoin d'un délai plus long, cela se fera certainement pour les vacances de février ou avril 2025.

Participation d'AFV à « Un Dimanche Ô bord de l'eau » organisé en juin par le comité des fêtes.

Téléthon 2023 à la salle Monjaret a rapporté 1 300 €. Les restos du cœur récupèrent les jeux, jouets et livres donnés.

Adopté à l'unanimité par l'assemblée.



Présentation du rapport financier, exercice du 01/09/2023 au 31/08/2024 par Claude LAURENT

Cette année un excédent de 195 euros après trois années de déficit dû à la crise COVID et au départ de nos trois derniers salariés. L'idéal serait d'avoir un excédent plus important pour reconstituer notre réserve afin de parer à d'éventuels coups durs. Les ressources proviennent des cotisations, de la subvention de 4 389 € (3 800 € municipale et 589 € UDAF) et des bénéfices des bourses 4 242 €.

Félicitations aux responsables qui ont bien géré leur budget. Vote à l'unanimité du rapport financier par l'assemblée.

Renouvellement du Conseil d'administration : démission de Paulette BRIDOUX.

Mesdames Peyré, Bourjot, Coulomb, Hubier arrivant en fin de mandat ont été réélues à l'unanimité.

Les bourses : Marie-Noëlle FILLION tient à remercier les équipes municipales pour leur aide. Remerciements également aux cent-deux bénévoles (8 parties et 3 nouvelles). L'idéal étant d'être une soixantaine pour une bourse.

Nouveau protocole pour le dépôt : fiche d'inscription obligatoire à l'entrée, le tri doit être fait avant le dépôt.

Pourcentage moyen des ventes :

- Bourse automne-hiver-ski et printemps-été : 50 et 52 %
- Bourse jouets : 70 %
- Bourse puériculture : 45 %

Les vols ne sont pas en augmentation, mais passages



réguliers de la police municipale.

Quelques nouvelles de la rentrée 2024/2025 :

Jeux éducatifs entre copains reprend ses activités en novembre après l'arrivée d'une nouvelle responsable en collaboration avec Marie-France COULOMB. Certaines adhérentes adultes ont émis l'envie d'y participer (scrabble...). A voir comment pourrait évoluer cet atelier.

AFV souhaiterait un document type pour les réservations des salles, et regrette que le délai des réponses soit un peu long.

Le Tai Chi va proposer (date à déterminer) une initiation à la salle des pêcheurs de 9 h 30 à 18 h.

Octobre Rose 2024 toujours en association avec Horizon Cancer et sa présidente Madame GARCIA. Conférence avec une patiente partenaire et un infirmier en oncologie le 9 octobre. On aimerait avoir plus de public. Pour l'année prochaine nous allons réfléchir à une manifestation différente. En revanche la vente des objets des ateliers sur

le parvis de la gare a très bien marché (1 115 €).

Expo vente à partir du 18 octobre à la salle polyvalente du CAL : Peinture entre amis et Peinture sur porcelaine proposeront des objets à vendre et les ateliers de Cartonnage et Peinture sur soie exposeront leurs réalisations, sans vente.

Bourse jouet 2024 du 19 au 27 novembre suivi du Téléthon le week-end suivant, i.e. les 29, 30 novembre et 1^{er} décembre à Monjaret, en même temps que le Téléthon national.

Permanences du bureau tous les 1er et 3e mercredis hors vacances scolaires de 10 h à 12 h salle 113 au CAL

Fin de l'assemblée générale à 16 h 15 suivi d'une généreuse collation.

La présidente
Monique LAURENT

La secrétaire
Patricia MOLINIER

L'atelier d'Initiation à la Sophrologie

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui s'adresse à tous, sans prérequis.

Sa pratique est intéressante pour les personnes qui souhaitent améliorer leur existence en développant à la fois leur bien-être et leur capacité à se détendre.

Le mardi et le vendredi de 10 h à 11 h, salle 101 du CAL, je propose des séances de groupe permettant de découvrir les bienfaits de la sophrologie sur le corps et sur le mental.

Chaque séance fait l'objet d'une intention particulière, telle que :

évacuer le stress, apaiser son mental, mieux respirer, éliminer la fatigue, se dynamiser, chasser les tensions, prendre du recul par rapport aux préoccupations, installer le calme...

A chaque début de séance, je présente les exercices que nous allons pratiquer, avec l'intention et les mouvements de chacun d'entre eux.

Cette présentation permet de m'assurer que ces exercices sont accessibles à tous, et de pouvoir proposer des adaptations possibles afin que chacun puisse pratiquer avec ses possibilités du jour.

Commence ensuite la pratique des exercices :

Nous enchaînons plusieurs exercices de

relaxation dynamique (4 généralement).

Ce sont des d'exercices de mouvements doux de relaxation, basés sur la respiration et la détente corporelle.

Puis nous passons à l'exercice de relaxation profonde.

Durant cet exercice, je propose un relâchement musculaire progressif de l'ensemble du corps, avant de faire visualiser une image positive en lien avec l'intention du jour.

Pour chaque exercice pratiqué, je propose des moments d'accueil de ses ressentis.

Ces moments permettent à chacun de se mettre à l'écoute de ce qu'il ressent au fur et à mesure de sa pratique.

À la fin de la séance, je propose également un dernier moment d'accueil de ses ressentis.

Ce moment permet à chacun de prendre conscience de ce qu'il a ressenti, physiquement, mentalement, et émotionnellement, durant la séance.

Si vous souhaitez nous rejoindre, plusieurs formules sont possibles.

Vous pouvez vous inscrire :

- à l'année (à raison d'une séance par semaine)
- à 5 séances
- à la séance

Alors n'hésitez-pas, venez essayer !



Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à me contacter.

Fanny Saldanha : 07 75 75 36 91
fannysaldanha8@gmail.com

Expo vente

Pour une première, l'expo vente des ateliers Peinture entre amis et Peinture sur porcelaine, fût un vif succès. L'argent récolté permettra d'acheter du matériel pour faire fonctionner ces ateliers.



Les J.O. une parenthèse enchantée

Avec Nathalie nous avons participé comme volontaires aux J.O.

Dès l'aube nous étions sur le trajet vers le stade nautique en tenue de volontaires que beaucoup nous ont enviée.

Et là, nous avons partagé des



moments exceptionnels, les policiers et la sécurité bienveillants, une organisation au top, des athlètes magnifiques et des spectateurs heureux.

La ville transformée en parcours de joie le long de nos boulevards ombragés.

Que d'émotions lorsque 15 000 personnes agitent les drapeaux et crient en soutenant chaque effort des sportifs, frissons garantis.

Nous avons vécu des moments de partage, de sourires, d'entraide et de bonheur.

Nous avons été applaudis et récompensés au-delà de nos espérances.

Une expérience inoubliable.

Françoise DALAIGRE

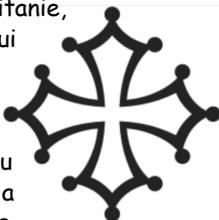
De la perle noire à la porcelaine blanche !

Visite du salon de la porcelaine à Agde les 10 et 11 octobre 2024.

C'est de bon matin que l'appel au départ de nos huit exploratrices se manifeste dans la joie et la bonne humeur.

Départ 5 heures du matin le jeudi 10 octobre !

Nous voici parties pour Agde, cité d'Occitanie, construite avec la pierre volcanique, ce qui lui vaut son nom de « Perle Noire de la Méditerranée ». Agde « la Belle », disaient les grecs. Assise sur un volcan, fière d'avoir conservé « l'Éphèbe », joyau de la cité, ce jeune homme nu que la ville a mis en valeur pour l'ouverture d'un musée.



De ruelles anciennes qui conservent quelques rares ateliers d'artistes aux bâtisses anciennes, c'est préférablement la 6^e édition du salon de la porcelaine OXYTANYA qui mène nos pas jusqu'à elle.

Ce salon installé au sein du Moulin des Évêques n'est pas immense mais ô combien intéressant grâce à la présence d'artistes aimant à présenter leurs chefs-d'œuvre et à transmettre leur savoir-faire. Quelle exposition où ces créateurs passionnés nous transportent avec beaucoup d'émotions et de sensations ! Là une œuvre unique, là une technique de peinture par soufflage, là une huile spéciale écriture, là l'essai d'un porte-plume ergonomique, là la

finesse du trait sur une tasse ou un vase... Que de démonstrations enrichissantes qui nous enchantent et s'ajoutent à notre expérience pour faire monter l'échelle du plaisir de notre passe-temps favori.

De l'émerveillement plein les yeux nous quittons ce magnifique salon mais, avant de repartir, une flânerie vers le port du Cap d'Agde s'impose à nous pour profiter du soleil qui nous manquait tant.

Après un retour en train animé par nos partages de souvenirs et de rires, nous voici de retour à Vaires juste avant minuit vendredi 11 octobre, des souvenirs plein la tête.

Un grand merci à Dominique d'avoir organisé avec brio cette escapade vraiment réussie.

À quand la prochaine ?

Francine Vayssettes Claudine Rivaud



AFV Vaires-loisirs

Programme des sorties de janvier, février, mars et avril 2025

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

INSCRIPTIONS LE JEUDI 9 JANVIER 2025 À 14 H - SALLE 112 AU CAL

Vendredi 17 janvier 2025		CATHEDRALE ORTHODOXE RUSSE Déjà inscrits			Claudie Sabatini
Vendredi 7 février 2025	Hôtel Gaillard	« HÔTEL GAILLARD PREMIER PALAIS MÉDIÉVAL » DANS LA PLAINE MONCEAU Visite commentée par M. Vincent DELAVEAU Fastueux hôtel particulier du 19 ^{ème} siècle, puis succursale de la BNF pour clients opulents et enfin Cité de l'Économie, l'hôtel GAILLARD présente un très bel ensemble décoratif.	23 €	25 pers.	Denise Lemaire
Vendredi 14 mars 2025	Musée de l'armée (Invalides)	« LA GUERRE AVEC ÉLEGANCE CHEF D'ŒUVRE DU MUSÉE DE L'ARMÉE » Visite commentée par M. Vincent DELAVEAU Si vous aimez les techniques raffinées, les décors délirants, les anecdotes historiques et les objets étonnants, vous ne regretterez pas votre visite. Vincent DELAVEAU nous proposera de découvrir les chefs d'œuvre du musée ainsi que les cabinets insolites ouverts en 2016.	25 €	25 pers.	Denise Lemaire
Mardi 8 avril 2025 et Jeudi 10 avril 2025	14 h 30 Musée du compagnonnage 10 rue Mabillon Paris 6 ^e	MUSÉE DU COMPAGNONNAGE Niché au cœur de St Germain des Prés ce petit musée retrace l'histoire du compagnonnage. Un compagnon nous commentera les outils et chefs d'œuvre exposés et répondra à vos questions.	4 €	2 X 15 pers.	Françoise Darloy



INSCRIPTIONS DU JEUDI 3 AVRIL 2025 (EN PROJET)

Jeudi 15 ou 22 Mai 2025 :
LA CONCIERGERIE



Jeudi 19 juin 2025 :
DOMAINE JC BRIALY à Monthyon (77)



Nota :

Nous vous rappelons notre règlement.

Une personne ne pouvant se déplacer sera inscrite par un(e) ami(e) en liste d'attente et nous la rappellerons s'il reste de la place à la fin des inscriptions des personnes présentes.