



Activités du mois de Novembre 2023

- Gym douce, les jeudis **2, 9, 16, 23 et 30** de 15h30 à 17h, renseignements auprès de Claude 06 43 80 78 49.
- Chorale, les vendredi **3, 10, 17, 24** de 9h30 à 11h30, renseignements auprès de Michèle 06 83 07 75 79.
- Groupe d'échange, le lundi **27** de 18h30 à 20h, renseignements auprès de Patrick 06 26 62 23 43, thème : lutter contre l'enfermement.
- Informatique, activité provisoirement suspendue.
- Repas mensuel **vendredi 17**, inscription et renseignements auprès de Claude 06 43 80 78 49 ou Yvette 06 45 09 67 10. Inscriptions au plus tard le 14.
- Yoga, prochaine séance en décembre.
- **NOUVEAU** : Groupe de parole en présentiel, animé par Mme Gisèle Barriol interviendra le **samedi 4 novembre 10h00-11h30**, pour un groupe de dix malades . Cet espace invite à l'expression des émotions, des ressentis dans un climat serein, sans crainte de jugement.
 - ◆ Ce 1er groupe est plein mais si vous êtes intéressés, d'autres groupes seront créés.
 - ◆ Prenez des renseignements auprès de Sylvie 06 37 03 85 76.
- Le cinéma de Joseph renseignements au 07 50 60 17 76.
- **Le vendredi 3 novembre à 19h** Jean Jaurès, Le théorème de marguerite.
- **Le lundi 13 novembre à 20h**, au Méliès Saint-François de St-Etienne. Ma vie est un défi, 1000 km pour défier le Parkinson. Suivi d'un temps d'échange avec le public,
- **Le vendredi 24 novembre à 15h** Jean Jaurès Napoléon.

La sophrologie reprend mais c'est quoi ?

Le terme est inspiré du grec ancien, signifie étude de l'harmonisation de la conscience : **Sôs** : harmonieux. **Phren** : esprit. **Logos** : science.

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, combinant la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale. Cela permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Quelques témoignages :

"C'est une aide précieuse pour gérer les émotions et aider à redécouvrir des sensations nouvelles ou disparues".

"Les séances permettent de faire le plein d'énergie, d'installer une forme d'équilibre".

"Pour la personne qui accompagne le malade au quotidien, cela aide à adapter l'investissement de manière juste, sans aller à l'épuisement".

→ Sophrologie, les mardis **14 et 28 novembre** de 16h à 17h, renseignements auprès de Michèle 06 83 07 75 79. **Un cours d'essai est possible !**

Prévisions pour le mois de décembre

Le repas de Noël qui se tiendra à la Taverne de Maître Kanter le **vendredi 15 décembre à midi**.

Menu complet comprenant, boissons, entrée, plat, dessert et animation au tarif de 42 €. Inscription obligatoire réponse des adhérents attendue au 30 novembre au plus tard.

L'animation, comme l'an passé, sera assurée par Jérôme Villeneuve.