

Quoi de neuf sur le plateau ?

LE JOURNAL DES RÉSIDENTS DU PLATEAU DE PLAISIR

L'ARGPP en danger ? : SOS d'une association en détresse...



La saison est déjà bien lancée et les activités tournent sans difficulté grâce à la motivation de nos animateurs, que je remercie sincèrement pour leur dynamisme et leur engagement.

Mais ce n'est pas de cela dont je souhaitais vous parler. Nous sommes, je pense, à un moment crucial et périlleux pour l'association. Nous répétons (certains diraient même que nous rabâchons) qu'une association vit par le travail de ses bénévoles. C'est très visible lors de grandes manifestations comme la fête au village qui mobilise plus de 60 personnes, ça l'est moins lorsqu'on aborde la gestion au quotidien de l'ARGPP.

En effet, nous estimons le temps de bénévolat sur toute l'année dernière à 2 700 heures. Ces heures sont effectuées par les nombreux bénévoles qui nous assistent à chaque manifestation ainsi que par les membres du CA. Sachant que celui-ci compte aujourd'hui 10 membres, nul n'est besoin d'être fort en maths pour se rendre compte que si l'on enlève 2 ou 3 personnes très actives dans l'association, le travail augmente significativement pour

ceux qui restent... Et c'est bien là le problème ! Trop sollicités par leurs obligations familiales, professionnelles et pris dans le tourbillon du quotidien, plusieurs personnes nous ont quitté ou ont prévu de le faire prochainement et malheureusement, nous ne recrutons pas autant de personnes que celles qui partent !

Résultat ? Des membres vidés par l'énergie qu'ils donnent à l'association et dont la motivation s'effrite...

Très concrètement, notre trésorière nous a annoncé son intention d'arrêter l'année prochaine et nous n'avons pas de remplaçant, le carnaval n'a plus de leader à partir de 2017, la fête de Noël est également orpheline et l'activité randonnée est en passe de l'être... Nous avons donc des raisons d'être inquiets pour la pérennité de notre association.

Alors je le répète encore une fois, **nous avons (aujourd'hui plus que jamais ?) besoin de vous. L'ARGPP est à vous et sera ce que vous en ferez...**

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin...

Camille

Agenda

SAMEDI 12 MARS

Atelier carnaval

Salle Jean Moulin / sur inscription de 10h à 12h

DIMANCHE 13 MARS

Randonnée

Parking de la salle des fêtes Rdv 8h45

DIMANCHE 20 MARS

Carnaval des Gâtines

Parking de la salle des fêtes Rdv 14h45

VENDREDI 1^{ER} AVRIL

Soirée jeux de société

Salle Jean Moulin 21h

SAMEDI 2 AVRIL

Troc vert

Salle Jean Moulin 14h-17h

DIMANCHE 3 AVRIL

Atelier TIPI

Salle Jean Moulin / sur inscription 10h30-12h

DIMANCHE 10 AVRIL

Randonnée

Parking de la salle des fêtes Rdv 8h45

La rando cherche un nouveau chef de file !



L'activité randonnée existe au sein de l'ARGPP depuis presque 20 ans déjà ! 20 ans de sorties mensuelles en groupes de 15 à 30 personnes pour sillonner et découvrir les nombreux chemins et lieux insolites des Yvelines.

De nombreux souvenirs émaillent ces années : des rencontres, des personnes qui ont compté, des découvertes et aussi des imprévus - chemins disparus, grilles fermées, rencontres avec des chasseurs... Mais voilà, après de nombreuses

années, Martine et Jean, nos deux super bénévoles du dimanche matin, nous ont annoncé qu'ils arrêteraient d'encadrer cette activité à partir de l'année prochaine. Nous recherchons donc activement leurs remplaçants ! Si vous êtes dynamique, souriant, marcheur et avez un peu de temps à consacrer à l'association, le poste est pour vous ! Contactez moi pour en discuter !

Camille

camille@argpp.fr / 06 82 48 50 39

Carnaval 2016 : « Vive le printemps » !

Cette année sera un peu particulière pour le carnaval, du fait de la fermeture de la salle des fêtes des Gâtines. La conjoncture nationale ne facilite pas non plus les choses et nous impose des contraintes supplémentaires.

Nous avons donc dû repenser un peu l'organisation du carnaval. Mais les fondamentaux restent présents : un défilé, des déguisements, des crêpes et des confettis !

Nous vous donnons rendez-vous à 14h45 devant la salle des fêtes. A l'issue du défilé, nous nous regrouperons sur le parking des écoles Wallon/Vallès pour un goûter et un flashmob en toute sécurité. Celui-ci sera organisé et mené par Carole et ses élèves, petits et grands.

Comme d'habitude, nous recherchons toutes les bonnes volontés possibles pour tenir des stands, faire des gâteaux, vendre des confettis, installer des tentes... Nous vous attendons, aucune compétence particulière n'est requise !



Ah oui, j'oubliais ! Le thème retenu cette année est : « le printemps », car notre carnaval a lieu le 20 mars, jour du printemps ! A vous les tenues à fleurs !

Comme les autres années, nous proposons un atelier manuel pour les enfants, le samedi 12 mars de 10h à 12h. Nous ferons des petits éléments de décoration et des chapeaux.

Camille

INFORMATIONS À RETENIR

- **Thème** : le printemps
- **Date** : dimanche 20 mars
- **Lieu de RDV** : sur le parking devant la salle des fêtes
- **Fin du défilé** : sur le parking des écoles Wallon/Vallès
- **Atelier préparatoire** : samedi 12 mars, 10h-12h / Gratuit sur réservation
- **Contact** : camille@argpp.fr / 06 82 48 50 39

L'ARGPP sur les réseaux sociaux



Nous vous rappelons que l'association est présente sur les réseaux sociaux.



Notre page Facebook ARGPP est très active et nous permet de communiquer de manière flexible et rapide sur des sujets aussi divers que les travaux de la RD30 ou la mise en place d'un coin « échange de livres » ainsi que sur les nombreux événements que nous organisons.

Nous avons également participé au lancement d'une page commune à toutes les associations plaisiroises : Que se passe t'il à Plaisir ? En suivant cette page, vous aurez un accès direct à tous les événements organisés par les associations plaisiroises, sur Plaisir exclusivement.

Et notre site, toujours d'actualité, est en train de faire peau neuve. A découvrir très prochainement ! www.argpp.fr

Soirées jeux de société : demandez la nouvelle formule !

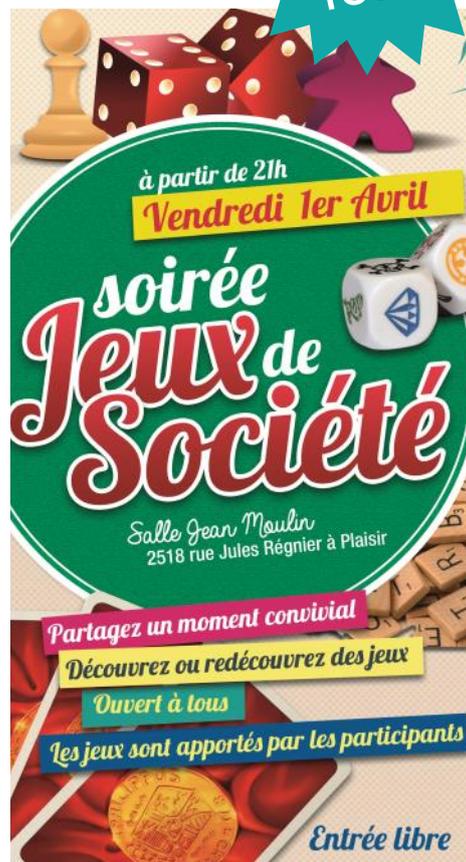
La soirée jeux de l'ARGPP a changé de formule en ce début d'année. Désormais, elle est accessible sans limite d'âge. Ainsi, petits et grands peuvent venir vivre le plaisir des jeux de société ensemble ou séparément.

C'est tout naturellement, lors de notre dernière soirée, que 4 tables se sont formées : 2 tables "adultes" avec le "6 qui prend" puis "saboteur" et "pandémie", 1 table "enfants" avec "dixit" et une table "mixte" avec "mille sabords" puis "pétaouchnok". Si les familles sont parties après 1 ou 2 jeux, les plus passionnés n'ont quitté la salle que très tard avec la promesse de se retrouver à la prochaine soirée qui aura lieu **le vendredi 1er avril**.

Si vous ne connaissez pas encore, venez tester et découvrir de nouveaux jeux ! Bonne humeur et convivialité garanties !

Alexandra

OUVERT A TOUS !



Troc-Vert

SAMEDI 2 AVRIL 2016
De 14h à 17h
Local ARGPP-
ancienne école Jean Moulin

Venez échanger des plantes que vous avez en abondance dans votre jardin : plantes vivaces, arbustes, graines, bulbes ou tubercules.



**UNE PLANTE
DONNÉE
=
UNE PLANTE
REÇUE**

Mettez dans des petits pots, plusieurs jours à l'avance, en n'oubliant pas d'arroser à la transplantation, les petites plantes qui se sont ressemées

seules ou le produit de vos divisions de grosses souches de vivaces. Imprimez une étiquette avec le nom de la plante, sa couleur, sa hauteur, etc...



Vous n'avez rien à donner ? Venez toujours pour le café et la convivialité ! Vous pourrez, en outre, récupérer des conseils ou échanger vos expériences jardinières avec vos voisins de Plateau.

Renseignements:
catherine@argpp.fr - 01 30 54 06 25

Travaux RD30 : Interventions de l'ARGPP

Nous restons en contact avec le conseil général tout le temps des travaux. Suite à nos demandes, des réponses ont été apportées : amélioration de la signalisation, suppression du phare éblouissant près du garage Peugeot, allongement de la durée du feu de la rue J. Régnier.



L'éclairage du carrefour est prévu semble-t-il ; par contre, le bouclage du tour du lac semble poser un gros problème de sécurité. Nous allons insister et demander qu'il soit possible de faire le tour le week-end, au moment où les engins ne fonctionnent pas... à suivre !

Atelier Tipi : explication de la technique et témoignage concret

Tipi (Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes) s'appuie sur un processus **naturel** permettant de réguler **définitivement** les blocages émotionnels. Il a été mis en évidence par Luc Nicon au cours de ses recherches menées depuis plus de 25 ans sur la mémoire inconsciente.



L'association Tipi a pour but d'informer et de former les différents publics à utiliser cette capacité naturelle universelle. Pour cela, elle a initié l'organisation de formations publiques pour enseigner comment utiliser Tipi, en direct.

Ces formations pratiques et interactives ont donc pour objectif d'apprendre au public à utiliser Tipi lorsqu'il se trouvera dans une situation de perturbation émotionnelle

(*peur, angoisse, stress, blocage, inhibition, phobie, irritabilité, colère, agressivité, violence, dépression.. etc.*). Chacun aura alors à sa disposition **un outil très simple et efficace** pour réguler par lui-même ses difficultés et ses blocages émotionnels au quotidien.

À l'aide d'exercices et d'exemples, le public sera largement sollicité pour apprendre à utiliser la démarche, en situation, « à chaud », à partir de situations personnelles.

Notre intervenante, Isabelle Dalloz, a été formée et pratique personnellement la technique depuis septembre 2014. Elle a ainsi accompagné près de 150 séances individuelles, formé plus de 90 personnes pour l'utilisation à chaud et a également suivi de très nombreux retours de réussite de mise en application.

Les réunions de suivi permettent aux participants d'apporter le témoignage des succès ou des difficultés rencontrés lors de leurs séances et sont également l'occasion d'un échange pour finir d'apporter des éclaircissements sur la démarche.

Prochaine formation initiale avec Isabelle Dalloz, praticienne certifiée, le dimanche 03 avril 2016 et prochaine réunion de suivi le dimanche 23 mai.

« *Tipi, Tipi...vous avez dit, Tipi ? Jusqu'au 17 janvier dernier, c'était un anagramme pour moi sans signification. C'est vraiment la curiosité qui m'avait poussée à m'inscrire.*

Les choses se sont précisées quand ma voisine a raconté en début de séance que grâce à cette technique, elle n'avait – du jour au lendemain – plus jamais eu le vertige.

Pour moi qui ai le cœur au bord des lèvres à la vue du moindre ravin, les 4 lettres TIPI se sont mises à clignoter !

Je peux vous dire que j'ai alors ouvert grand mes oreilles pour intégrer les 5 petites phases clés du « lâcher prise » sur nos émotions : fermer les yeux, se mettre en sécurité, écouter et laisser passer ses sensations, etc...

C'est simple mais cela peut tellement nous aider dans notre quotidien : vous, moi, demain pendant une réunion de travail, derrière notre volant, devant l'image dérangeante d'un film...

N'hésitez pas ! Rien à perdre, tout à gagner...

C'est une expérience à tenter dont on ressort plus fort et plus serein. »

Brigitte

Je troque, tu troques, nous troquons : le troc de livres des Gâtines, c'est trop bon !



Ca y est ! Notre troc de livres de l'année 2016 est passé... Pour cette édition, compte-tenu de la fermeture de la salle des fêtes, nous nous sommes installés dans l'ancienne école Jean Moulin et avons dû décaler l'ouverture au dimanche. Bien sûr, l'espace était un peu plus restreint mais plus chaleureux, plus lumineux, plus convivial finalement !

Quant au dimanche, cela n'a pas posé de problème d'affluence, bien au contraire ! Donc, un bilan ultra positif encore une fois. Nous commençons à bien reconnaître les habitués qui attendent avec impatience cette date chaque année et nous avons eu la joie d'accueillir un grand nombre de personnes et familles qui participaient pour la première fois au troc. Cette année encore, il y a eu énormément d'échanges de livres enfants (environ 1 400 ouvrages et magazines), de beaux arrivages de livres adultes (près de 2 000 ouvrages !), principalement des romans, et quelques cargaisons de DVD (au moins 250)... Bref, il y avait un grand choix et chacun a pu trouver son bonheur : le pari est donc gagné !

Nous profitons de ce petit bilan pour remercier toute l'équipe de bénévoles mobilisés la veille pour la mise en place et pour que tout se déroule à merveille le jour J. Et un grand merci à vous tous de participer avec enthousiasme à ce petit événement annuel qui est un vrai moment de bonheur et de convivialité pour tous.

Pour information, nous en avons profité pour étoffer notre mise à disposition d'ouvrages pour enfants et adultes au niveau du couloir d'entrée de la salle Jean Moulin. Nous en mettrons régulièrement de nouveaux tout au long de l'année : n'hésitez-pas à jeter un coup d'œil, à vous servir et à faire tourner les livres !

Delphine

Témoignages sur l'atelier mémoire

« Vous perdez vos clés, vous oubliez le titre d'un film, vous ne vous souvenez plus d'un nom... et vous avez plus de 60 ans : alors vous vous dites « il faut que je donne du peps à mes neurones » ! Et vous avez eu la bonne idée de vous inscrire aux Ateliers Mémoire proposés par l'ARGPP. Ce n'est alors que du bonheur pendant une heure et demie, chaque mercredi matin. Effectivement, ce jour-là, depuis plusieurs mois, Alexandra - psychologue - anime avec entrain une séance consacrée à « l'encodage », à la « mémoire procédurale », « épisodique » et « sémantique », des notions abstraites - je vous l'accorde - mais qu'elle décortique avec aisance.

Mais surtout ces ateliers sont dynamiques : les exercices ludiques se succèdent à une bonne cadence : par exemple, vous devez restituer un maximum de mots vus puis cachés, ou bien il vous faut retrouver le cri associé à des oiseaux précédemment cités, ou encore résoudre des expressions mises en équation en retrouvant des mots manquants.

Bref, vous sentez l'adrénaline monter en vous quand il s'agit de se remémorer une série d'images, un peu de stress quand il vous manque un mot, du soulagement quand vous vous en êtes bien sorti... et du bonheur à la fin de ce moment toujours convivial où les rires fusent souvent. »

Francis

« Cet atelier de gym cérébrale organisé par l'ARGPP nous a permis de découvrir l'association "Brain up" qui était intervenante. Après une petite conférence d'introduction, Alexandra Burdet, psychologue et animatrice Brain up, a mené cet atelier en dix séances d'environ 1h 30 chaque mercredi matin. Le groupe des participants était d'environ 15 personnes dont un seul homme ! Les exercices variés sont interactifs. Progressivement ils s'étoffent en stimulant toutes sortes de mémoires. Alexandra a un regard bienveillant et nous encourage à positiver ! Tout cela dans la bonne humeur ! L'ensemble du groupe semblait intéressé et heureux de cette expérience. Un grand merci à Alexandra. »

Jacqueline

Lucien Rochat nous a quitté



Bien connu des plus anciens d'entre nous, Lucien a consacré une grande partie de sa vie à défendre les intérêts de notre quartier. Président de l'ARVG (association des résidents du village des Gâtines), il était de tous les combats, réussissant parfois à orienter les projets immobiliers ou routiers vers un compromis acceptable. L'ARVG a fusionné avec l'ARPP (résidents du plateau de Plaisir) en 2000, à un moment où Lucien souhaitait se retirer. C'est de cette fusion qu'est née l'ARGPP que nous connaissons actuellement, reprenant les activités et actions des deux entités initiales du mieux possible.

A sa femme, Madeleine et à ses enfants, nous présentons nos sincères condoléances.