



Quoi de neuf sur le plateau ?

LE JOURNAL DES RÉSIDENTS DU PLATEAU DE PLAISIR

EDITO



Chers lecteurs,
La fin de la saison 2016-2017 se profile... Alors vive la prochaine saison ! Nous vous avons concocté un

programme alliant nouveautés et traditions. Nous sommes dans une période où le maître mot est de favoriser le local, la proximité afin de gagner du temps et de se simplifier la vie. Nous comptons sur vous pour soutenir l'unique association du plateau et espérons que vous serez nombreux à poursuivre vos activités au sein de l'ARGPP et participer aux nouvelles activités et animations proposées.

Sachez que nous travaillons pour vous tout au long de l'année, afin de vous offrir à travers les activités hebdomadaires et les animations ponctuelles un maximum de possibilités de vous faire plaisir en premier lieu (car c'est important de s'occuper de soi), de rencontrer les habitants de votre quartier et parfois d'un peu plus loin et de partager de bons moments ensemble.

Pour cette nouvelle saison, nous ouvrons un nouveau créneau afin de proposer un atelier « enfants ZEN » pour aider les enfants à mieux contrôler leurs émotions, leur stress au quotidien en leur offrant des « clés » un peu magiques... et du coup aider les parents également !

Autre nouveauté : nous souhaitons réitérer et prolonger notre première expérience très réussie de chorale de Noël 2016 avec cette fois une activité suivie sur toute l'année. Il s'agit surtout de s'amuser, de chanter ensemble, petits et grands, jeunes et moins jeunes pour se faire du bien ! Laissez vos petites peurs de côté, vous ne chanterez pas seul et cela change tout alors, n'hésitez pas à vous joindre à nous (car c'est sûr, j'en ferai partie !) et à venir vous inscrire.

Pour le reste, tout est dans ce dernier journal de la saison alors lisez-le bien, parlez-en avec vos enfants, votre conjoint, vos amis, vos voisins et venez vous inscrire !

Delphine

VENREDI 23 JUIN

Soirée de présentation de la nouvelle saison et des nouvelles activités

Cette année, nous vous proposons de nous rejoindre à la Salle des Fêtes pour vous présenter la nouvelle saison 2017-2018 et faire les premières inscriptions ! Nous vous accueillerons à partir de 18h30, vous pourrez rencontrer certaines animatrices, discuter et boire un petit verre...

À 19h30, une démonstration de zumba avec Marjolaine aura lieu, suivie du spectacle de danse des cours de Carole.

Bref, une petite soirée sympathique pour clôturer la saison en beauté et surtout lancer la nouvelle saison !



Agenda

DIMANCHE 18 JUIN

Randonnée

RDV 8h30

Parking Salle des Fêtes

VENREDI 23 JUIN

Soirée nouvelle saison avec inscriptions / apéro

À partir de 18h30

Salle des Fêtes

Spectacle de l'expression corporelle

19h45

Salle des Fêtes

SAMEDI 1^{ER} JUILLET

Inscriptions

10h-12h

Salle Jean-Moulin

SAMEDI 2 SEPTEMBRE

Inscriptions

10h-12h

Salle Jean-Moulin

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

Fête des associations

10h-17h



**Vendredi 23 juin
à partir de 18h30
Salle des Fêtes des Gâtines**

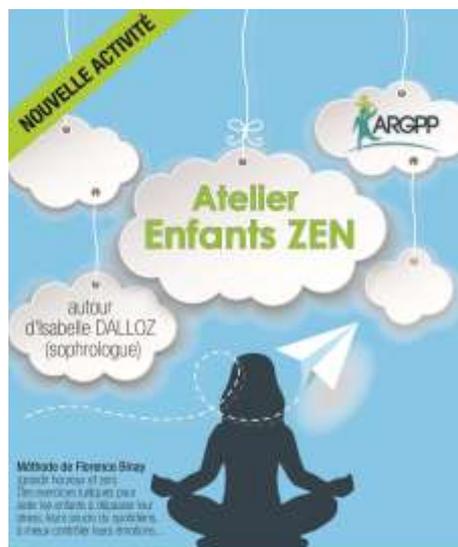
NOUVEAUTÉS

Un troc vêtements enfants et femmes



Cette année, nous vous proposons de troquer encore plus que les livres et de passer au tri des vêtements enfants et femmes. Sur le même principe que le troc de livres, pas d'échange d'argent !

Atelier « enfants Zen »



Cette activité s'adresse aux enfants de CE1-CE2 et CM1-CM2. Votre enfant a du mal à s'endormir, à se concentrer en classe, à se calmer, à se lever de bonne humeur le matin, il est stressé et n'arrive plus à mobiliser toutes ses capacités...

Cet atelier est fait pour lui ! Isabelle Dalloz, notre animatrice, est sophrologue à Plaisir depuis 4 ans. Elle proposera aux enfants des exercices ludiques issus de techniques respiratoires, sophrologiques et de méditation de pleine conscience, en s'appuyant sur la méthode de Florence BINAY « Grandir Heureux et Zen » ®

Au fil de l'année, la « boîte à outils » de chaque enfant se garnira de techniques, de pratiques, de clefs réutilisables en fonction des situations qu'il traversera à la maison, à l'école, au sport : un vrai plus pour s'épanouir et mieux grandir !

Cette fois-ci ce sera à la pesée : 1kg déposé = 1 kg à reprendre !

C'est simple et nous espérons que cela permettra à chacun de trouver son bonheur.

Deux dates à retenir : le dimanche 8 octobre et le dimanche 8 avril à la Salle des Fêtes.

Dépose le matin (10h-12h30) et reprise l'après-midi (14h-17h).

Planning hebdomadaire saison 2017-2018

*sous réserve de l'accord de la Mairie (attente fin juin)

| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
|--|---|---|---|---|
| 8h45-9h45 gym tendance Sylvie V | 8h45-9h45 étirements souplesse Anne | | 9h15-10h15 gym tendance Sophie | 8h45-9h45 gym tendance Ariel |
| 10h-11h Pilates Sylvie V | 9h45-10h45 gym'caline® Anne | 9h30-11h Atelier mémoire 11 séances / nov à février | 10h15-11h15 actigym-shiatsu® Sophie | 8h30-12h environ Randonnée |
| | | | 11h15-12h15 Pilates Sophie | |
| | | 14h00-15h00 Expression corporelle Carole / 7-8ans | 13h30-16h30 | |
| | | 15h00-16h00 Expression corporelle Carole / CM1-CM2-6ème | scrabble Catherine | |
| | | 16h15-17h15 Expression corporelle Carole / 5-7 ans | | |
| | 18h00-19h00 expression corporelle Carole / CM1-CM2-6ème | 18h30-19h30 gym tendance Ariel | | 18h15-19h15 Atelier "enfants" Isabelle D / CE1-CE2 en alternance |
| | 19h00-20h00 expression corporelle Carole / 5ème-4ème-3ème | 19h30-20h30 gym tendance Ariel | | |
| 20h15-21h15 Zumba Marjolaine | 20h15-21h15 cardio-dancing Carole | | 20h30-21h30 Conversation allemande Martine voir calendrier dans livret | 20h30-01h00 du Soirées jeux / ré- randonnée... voir cale- livret |
| 21h15-22h15 Abdo/stretching Marjolaine | | | | |

Atelier Chorale intergénérationnelle

...Chanter, pour oublier ses peines, pour bercer un enfant, chanter... pour pouvoir dire "Je t'aime...", mais chanter tout le temps...

Vous aimez chanter, sous la douche, sous la pluie, durant les fêtes de famille, avec des amis... Vous aimeriez bien partager une activité avec un parent, un grand-parent, un enfant, une tante, un oncle, un cousin, une cousine, un voisin, une voisine, des amis... Alors venez unir vos voix dans un chœur intergénérationnel, autour d'un répertoire varié... dans la joie et la bonne humeur ! Isabelle Sanchez sera notre chef de chorale et nous réunira environ 1 fois toutes les deux semaines.

N'ayez pas peur, c'est vraiment l'occasion de se lancer et de se faire plaisir !



Et toutes nos séances de gym : il y en a pour tous les goûts, tous les âges et à tous les horaires

Envie de bouger près de chez vous ? Notre équipe d'animatrices dynamiques, professionnelles, toutes formées

FFEPGV, vous attend pour des séances de gym variées, sur des rythmes différents mais toujours en musique !

Venez essayer et trouver ce qui vous ressemble le plus. N'hésitez-pas, nous sommes là pour vous et pour vous faire plaisir !

Gym tendance / Cardio et renforcement musculaire, Abdo stretching, Zumba, Pilates, Etirement souplesse,

Gym seniors, Danse enfants...

Contact : elisabeth@argpp.fr



Gym'Caline : répondre aux besoins des tout-petits

Cette activité s'adresse aux enfants de 9 mois à 3 ans accompagnés d'un adulte (nounou, grands parents, parents...). Anne, notre animatrice, a été tout spécialement formée pour accompagner les tout-petits et surtout s'adapter à chaque enfant, ses envies, ses capacités, ses besoins.

Un vrai moment de détente et de défolement pour les enfants, de socialisation également et un beau moment de partage adulte/enfant !

18 *

| | samedi | Dimanche |
|--|---|---------------------------------|
| | | 8h30-12h30 environ Randonnée |
| | 11h30-12h30 Zumba Marjolaine | voir calendrier dans livret |
| | 14h00-17h00 Sophrologie Christiane voir calendrier dans livret | |
| | 17h30-18h45 Chorale adultes/enfants Isabelle S | voir calendrier dans livret |

Soirées jeux : votre rendez-vous mensuel continue



Le groupe des soirées jeux du vendredi soir s'est étoffé tranquillement alors bien sûr nous poursuivons ces soirées hyper conviviales et de détente intégrale! Rejoignez le groupe, vous ne le regretterez-pas! Venez avec vos jeux pour faire découvrir ceux que vous adorez et vous laisser embarquer par les jeux des autres...

Contact : alexandra@argpp.fr

Une nouvelle équipe de randonnée hyper motivée : désormais 1 dimanche et 1 jeudi par mois !



Si vous aimez marcher, vous aérer les poumons, profiter du soleil ou pas..., discuter également, bref profiter des bienfaits de la randonnée, venez rejoindre le groupe des randonneurs ARGPP un dimanche par mois et un **jeudi par mois**. Vous découvrirez en petit groupe les paysages de notre région sur un parcours d'une dizaine de kms et partagerez un moment convivial ! Que du bonheur !

Contact : [Jean-Pierre / randonnée@argpp.fr](mailto:Jean-Pierre_randonnée@argpp.fr)

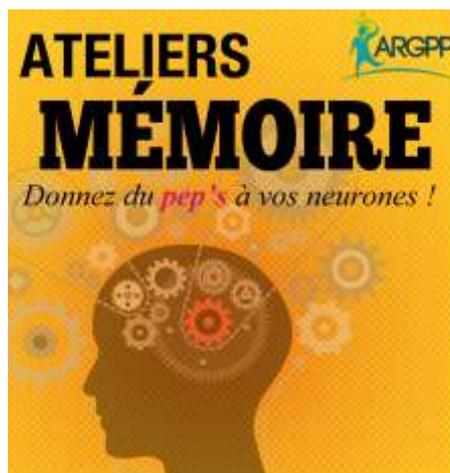
Dimanche et jeudi matin de 8h30 à 12h selon calendrier.

Nouvelle session de l'Atelier Mémoire

Au vu du succès de l'atelier mémoire de 2015, nous renouvelons l'activité !

Cet atelier s'adresse aux personnes de 60 ans et plus souhaitant donner du peps à leurs neurones ! L'atelier permet de faire le point sur sa mémoire, de la renforcer et de se rassurer. À l'aide de jeux et de petits exercices pratiques, vous apprendrez les techniques et stratégies à utiliser au quotidien. Convivialité, rigolade et apprentissage seront au rendez-vous ! Places limitées alors inscrivez-vous vite !

De novembre à février, 11 séances de 1h30 animées par une psychologue, intervenante Brain'up.



Salle Jean-Moulin, mercredi de 9h30 à 11h.

Pour toutes ces activités et les autres activités et animations habituelles, consultez notre site internet www.argpp.fr et référez-vous à notre livret dans lequel vous trouverez toutes les informations pratiques.

Le socle de l'ARGPP : des animatrices diplômées, hyper professionnelles et impliquées !

Dans le précédent journal, j'ai souhaité vous présenter les membres du CA grâce à un petit trombinoscope.

Dans ce numéro, nous mettons l'accent sur les activités et sur la prochaine saison alors je souhaite mettre à l'honneur les supers animatrices de l'ARGPP !

Cette année nous devrions accueillir 2 nouvelles intervenantes au sein de l'association et c'est un grand bonheur pour nous. Et puis, nous poursuivrons la plupart des activités de la saison passée avec nos professeurs fidèles et dynamiques que je tiens à remercier au nom de l'ARGPP pour leur gentillesse, leur réactivité, leur

professionnalisme et leur entrain. Toutes sont passionnées par leur métier et cela se ressent lors des cours : elles y prennent plaisir et vous transmettent ce bien-être.

Venez les rencontrer lors de la soirée d'inscription du vendredi 23 juin et sur la Fête des associations !

Delphine

Aujourd'hui, nous avons 7 animatrices salariées :



Anne
Etirements
souplesse et Gym
Câline



Ariel
Gym tendance



Carole
Danse enfants et
Cardio dancing



Christiane
Sophrologie



Marjolaine
Zumba et Abdo
stretching



Sophie
Pilates, Gym tendance
et Gym seniors



Sylvie
Pilates et
Gym tendance

Et également des animateurs bénévoles chargés d'activités régulières :



Alexandra
Soirées jeux



Catherine
Scrabble



Martine
Conversation
allemande



Jean-Pierre
Randonnée



Daniel
Randonnée



Isabelle D
Atelier « enfant ZEN »



Isabelle S
Chorale
intergénérationnelle

Et voici les petites dernières :

Möchten Sie mit uns deutsch sprechen ? Voulez-vous parler allemand avec nous ?

Jede zwei Wochen, am Donnerstag Abend, treffen sich 10 Erwachsenen, die sich miteinander gut verstehen, rund um Martine, um freiwillig deutsch zu sprechen. Genauer gesagt, um zu versuchen ! Keine langweilige oder schmerzhaft Grammatik, oder Vokabular Unterrichtsstunde sondern nur zusammen lustig sprechen, DVD schauen, CD zuhören.... Einer von uns, die Reihe nach, bereitet einen Wetterbericht, eine Biografie, oder Nachrichtenvorstellung vor. Ab und zu spielen wir kurze Theaterstücke, nach geplantem Thema (Beim Zahnarzt, im Flugzeug...)

Diese gemeinsame Zeit macht uns viel Spaß und als wir in Frankreich sind, endet sich oft den Abend um ein Glas !

Haben Sie Lust mit uns zu kommen ? Wir warten auf Sie, nächstes Schuljahr.

Die « deutsche Mannschaft » 2016-2017



Alles gute zum Geburtstag Michel, zum Wohl !

Tous les 15 jours, le jeudi soir, 10 adultes qui s'entendent bien se retrouvent autour de Martine pour parler librement allemand.

Plus exactement pour essayer ! Pas d'exercices rébarbatifs de grammaire ou de vocabulaire mais au contraire parler ensemble joyeusement, regarder un DVD ou écouter un CD.

L'un d'entre nous, à tour de rôle, prépare un bulletin météo, une biographie, un bulletin d'information. De temps à autre, nous jouons des scénettes (selon un thème convenu à l'avance : chez le dentiste, en avion...)

Ce temps passé ensemble nous procure beaucoup de plaisir et puisque nous sommes en France, la soirée se termine souvent autour d'un verre...

Avez-vous envie de nous rejoindre ? Nous vous attendons l'année scolaire prochaine.

« L'équipe allemande » 2016-2017