

JOURNAL'LIENS



C'est quoi ce journal ?

Vous ne pouvez pas venir à Vivre Ensemble?
Nous venons chez vous avec des infos,
des jeux, des idées.
Prenez soin de vous et à très vite, on
l'espère!

Petite phrase à méditer

"Guérir parfois, soulager souvent, écouter toujours "

Louis Pasteur

Le groupe vélo

Un groupe d'habitants propose de faire du vélo ensemble. C'est l'occasion de faire un petit peu d'activité physique, de découvrir des chemins adaptés aux vélos et de prendre confiance dans la vélo.

Le groupe se réunit le mardi à 14 h et le jeudi à 10h.
Le rendez-vous est devant Vivre Ensemble.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.



Sport à la maison

Les exercices d'Ewen # p.4 et 5



La rubrique jeux

Fabriqués par
Ségolène # p.6

Infos de l'asso

Distribution du journal p#2

Départ de Ségolène p#2

Faire une pause

Mandala p#6

Se relaxer p#7

LES INFOS DE VIVRE ENSEMBLE

Départ de Ségolène

Cher Vivre Ensemble !

Ça y est, un an est passé depuis mon arrivée à vivre ensemble ! Cette année a été riche en rencontres et découvertes au cours des différentes animations.

Merci à chacun et chacune d'avoir nourri mon expérience et d'en avoir fait parti !

Je pars maintenant vers de nouveaux horizons à la découverte d'une nouvelle région qui est l'Alsace !

J'espère pouvoir faire un pot de départ avec vous dès que possible pour vous dire au revoir de vive voix ! Nous vous en informerons dès que possible !

Je vous souhaite à chacun et chacune une belle route à venir, prenez soin de vous !

Merci, à bientôt j'espère Ségolène



Une petite photo souvenir d'un atelier savon animé pendant un petit déjeuner famille.

Et une seconde de ma tête pour vous laisser un sourire!

Distribution du journal

On est parties avec Liliane pour distribuer le 1er journal de Vivre ensemble.

Les bénévoles étaient très gentils, ils nous ont donné des camélias et des bonbons.

C'était super. On a aimé le faire parce que ça rend service aux gens pendant le confinement. Ils nous ont dit que ça leur a fait du bien de nous voir sur le pas de leur porte, et d'avoir du courrier de Vivre ensemble.

On a parlé de l'école, du collège, du sport, des chiens, des animaux, des fleurs, de la ville, des quartiers.

On veut devenir mini présidentes de l'association, comme Liliane, pour donner des idées aux adultes.

En une phrase, par Liyanna : On a donné du plaisir aux gens, j'étais contente.

Par Hanaya : C'était une de mes meilleures journées, c'étaient bien de rendre visite aux gens qui sont tout seul chez eux. Nous, ça nous fait plaisir.



Sport à la maison

Avec Ewen, animateur à Vivre Ensemble

Exercice 1

Renforcement musculaire
travail de gainage (abdominaux)
Mobilisation des coudes aux épaules



1 - Tenez-vous en position gainage (face au sol, bras tendus et jambes tendues essayer d'avoir vos épaules fesses et cheville sur le même axe).

2 - Dans cette même position venez toucher votre épaule droite avec votre main gauche puis reposez votre main au sol.

3 - Faites la même chose de l'autre côté.

Enchaînez cette exercice pendant 1min.

VARIANTE

- Posez vos genoux au sol puis gardez les bras tendus et faites le même exercice.

CONSEILS

- pensez à bien respirer pendant l'effort
 - hydratez vous régulièrement
-

Exercice 2

renforcement musculaire
travail cuisse abdos fessier

1 - Tenez-vous debout jambes et pieds écartés à la largeur du bassin.

2 - Descendre les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos droit et le regard porté au loin. Arrêtez vous quand vos cuisses et vos jambes forment un angle droit.

Remontez en position debout puis recommencer l'exercice.

Répétez le mouvement entre 10 et 20 fois



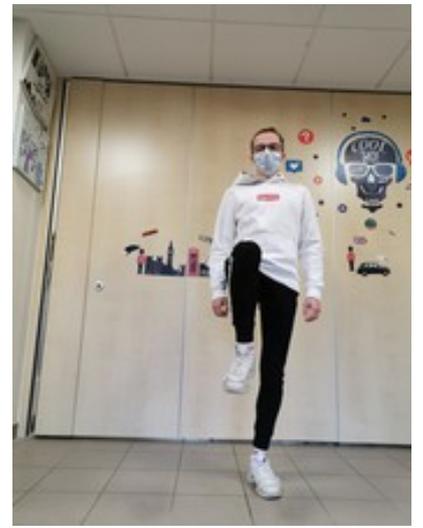
CONSEILS

- Lors de la descente garder votre regard au loin et essayez de vous grandir au maximum pour garder un dos droit.
- Hydratez vous régulièrement.

Exercice 3

cardio

montées de genoux (quadriceps, psoas, abdominaux)



- 1 - Tenez-vous droit avec les jambes et les pieds à la largeur du bassin.
 - 2 - Montez votre genou gauche puis le genou droit.
- Alternier les deux le plus rapidement possible.

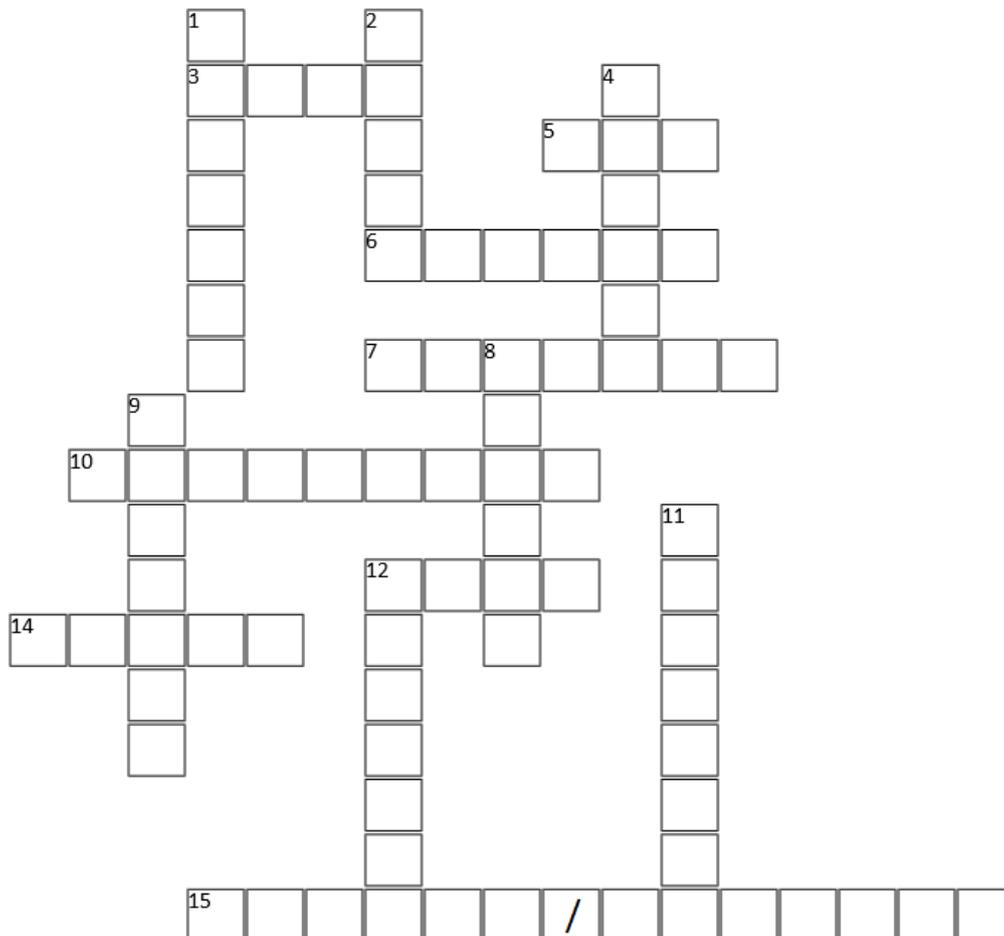
CONSEILS

- Ne vous penchez pas vers l'avant ou vers l'arrière, restez au maximum droit.
- Hydratez vous régulièrement

LES JEUX

proposés par Ségolène

les mots croisés devinette



Horizontal

- 3 je peux être d'ardoise, de crayon ou de sel
- 5 Je peux couler, mais pas flotter. Je peux sentir, mais ne peux voir.
- 6 je suis couverte de trou et pourtant je retiens l'eau
- 7 Le pilote d'avion m'utilise lorsque je suis de bord, mais lorsque je suis noir, c'est à l'école qu'on m'utilis
- 10 J'ai un coeur mais je ne suis ni un être humain ni un animal.
- 12 plus il est chaud plus il est frais
- 14 Je peux être de folie, de sable ou de beauté.
- 15 Avec un S, je suis couvert de sable, avec deux S, je suis couvert de sucre.

Vertical

- 1 Mieux vaut m'avoir au plafond qu'au pied
- 2 On peut me rencontrer dans un château ou dans une fourmilière.
- 4 J'ai beaucoup de dents et pourtant je ne peux pas mordre.
- 8 Je suis grande avant d'être petite, on me souffle pour m'éteindre
- 9 Plus je suis vieux, plus je suis fort.
- 11 Je suis fraîche chez le boulanger et magique chez le sorcier
- 12 Je peux être de surf ou de bande -dessinée.

Exercices de relaxation

Proposés par Marie Claude

1) Installation

Si possible dans un endroit calme. Et pourquoi pas les toilettes ? (sauf si quelqu'un de la maisonnée à des fuites.

Ou sur une chaise (ou un vieux fauteuil de grand mère, c'est idéal)

2) Fermer les yeux

Les mains posées, relâchées sur les accoudoirs ou sur les genoux

Les pieds bien à plats sur le sol

Prenez bien conscience de vos points d'appui : mains, dos, fessiers, cuisses, pieds

3) Inventez-vous

Un paysage ou vous aimez être, une maison, n'importe où...

Promenez-vous virtuellement dans ce paysage ou installez-vous dans cette maison, faites en le tour.

Et quand vous avez envie, revenez à votre réalité, ouvrez lentement et doucement les yeux et observez à nouveau vos sensations au niveau des mains, du dos, des fessiers, des cuisses et des pieds...

Et prenez conscience des changements observés.

4) Ensuite...

Vous pouvez aussi dessiner le paysage entrevu pendant le repos, ou faire le plan de la maison de vos rêves.

Gardez l'espoir, toujours...



Concours de dessin

Marie Claude, bénévole à Vivre Ensemble vous propose de partager sa passion des mandalas.
A vos crayons !



N'hésitez pas à partager vos oeuvres, vos dessins, vos coloriages ! Nous pourrions les diffuser sur le prochain numéro.

Petits jeux de mémoire



Elle est née le 9 Octobre 1947 et est décédée en 2018. Comme le portrait de la semaine dernière, elle est connue principalement grâce à ses chansons. Elle a été (très) amie avec Michel Berger avec qui elle a réalisé de grand tubes français. Le Grand Prix du Concours Eurovision de la chanson Elle l'a, elle l'a !

2

Trouvez le plus vite possible :

Trouvez le plus rapidement possible 10 mots commençant par la lettre R
Trouvez le plus rapidement possible 10 mots commençant par la lettre P
Trouvez le plus rapidement possible 10 mots commençant par la lettre M

3

Trouvez les binômes/couples :

Brad Pitt
Juliette
France Gall
Simone de Beauvoir
Romy Schnieder
Yves Saint Laurent
Yvan Attal
Louis de Funès
Sébastien
Charlotte Gainsbourg

Belle
Jean Paul Sartre
Angelina Jolie
Pierre Bergé
Gretel
Roméo
Bourvil
Hansel
Michel Berger
Alain Delon

Courrier des lecteurs

Vous souhaitez partager un message, un coup de gueule, une recette, un livre ou un film ? Nous pourrions le diffuser dans un prochain numéro. Parce que le journal de Vivre Ensemble ne peut pas se faire sans les bénévoles de l'association.

N'hésitez pas à nous contacter par mail à vivre-ensemble@wanadoo.fr ou par téléphone au 02 41 18 34 18 ou au 06 70 18 41 03.

