



## 1 > 9 Juin

- Jeudi 6** 14h **Activités ludiques**  
Suivies de l'**Activité Physique Adaptée** jusqu'à 17h30
- Vendredi 7** 9h30 **Chant** jusqu'à 11h30  
15h **Assemblée Générale** au local

## 10 > 16 Juin

- Lundi 10** 16h/17h **Yoga** avec Ludivine / *remplace vendredi 7*  
18h30 **Groupe d'échange**
- Mardi 11** 16h **Sophrologie**
- Jeudi 13** 14h **Activités ludiques**  
Suivies de l'**Activité Physique Adaptée** jusqu'à 17h30
- Vendredi 14** 9h30 **Chant** jusqu'à 11h30

## 17 > 23 Juin

- Jeudi 20** 14h **Activités ludiques**  
Suivies de l'**Activité Physique Adaptée** jusqu'à 17h30
- Vendredi 21** 9h30 **Chant** jusqu'à 11h30  
12h **Repas** mensuel  
17h/18h **Yoga** avec Ludivine

## 24 > 30 Juin

- Lundi 24** 18h30 **Groupe d'échange**
- Jeudi 27** 14h **Activités ludiques**  
Suivies de l'**Activité Physique Adaptée** jusqu'à 17h30
- Vendredi 28** 9h30 **Chant** jusqu'à 11h30

## INTERVIEW de notre marcheuse sur le Chemin de Compostelle...



"J'arrive à **Sarria** ce soir (30 mai)  
Il me reste **124 km** avant d'être à **Santiago**"

"Je suis en **Galice**.  
J'adore le dénivelé mais là, mes genoux en prennent un coup...  
**600 m / 1400 m**"

"Très peu de français  
Beaucoup de coréens  
et d'américains"



"Je suis allée voir une  
association parkinson à  
**Léon**.  
Elle ressemble à la nôtre,  
**160 adhérents** environ.  
Les mêmes activités mais  
un max de **ping pong**.  
À la tête une secrétaire et  
une psychologue payées  
par l'association.



"Quelque chose de plus  
personnel...  
Le chemin m'a apporté des  
**réponses** à certaines  
**questions**"

"**31 mai** : passage de la borne des **100 km** restant à parcourir jusqu'à **Santiago**"

Retrouvez **Isabelle** sur **Radio Ondaine** tous les **vendredis matins**, pour nous parler de son périple sur les **Chemins de Compostelles**.

L'émission est diffusée vers **11h15** sur **90.9 FM**

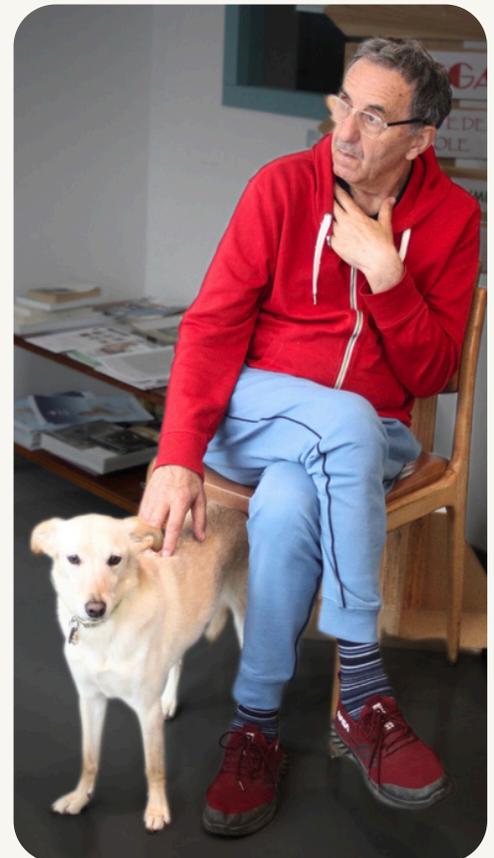
## LE GROUPE DE PAROLES PARLE (PAR LE) CHIEN

Lors de notre séance ce samedi 1er juin, nous avons accueilli **Kimi** et **Della**, deux adorables chiennes visiteuses accompagnées de leurs gardiennes, **Florence** et **Juli**.

**Kimi** et **Della**, avec chacune leur personnalité, ont fait l'unanimité !

Tout à la fois gentilles, affectueuses et parfois espiègles, elles nous ont charmés ! Florence et Juli, passionnées, ont su parler de leur animal, décrypter leur comportement pour amener chaque participant à créer une relation sereine avec leurs chiennes. Une très belle expérience que nous envisageons de réitérer au sein de l'association.

Merci à *Kimi* et *Della* et bien évidemment, merci à *Florence* et *Juli* !



## SÉANCE BIEN-ÊTRE - deuxième date -

Anxieux ? Stressé ? Mal dans sa peau ?

Je vous propose de découvrir ou redécouvrir les pratiques de **Sophie KIAR**.

Sophie est diplômée en **réflexologie**.

Elle pratique également l'**EFT**, technique de libération émotionnelle.

Ces prises en charge s'appuient aussi sur la connaissance et la prescription individualisée de **Fleurs de Bach**.

Vous pouvez vous rendre sur son site pour en savoir plus : [www.sophiekiar.com](http://www.sophiekiar.com)

Sophie sera présente le **lundi 24 juin 2024** au local de l'AGPL pour vous faire découvrir ou redécouvrir les bienfaits de ses pratiques.

Possibilités de rendez-vous à 9h30, 11h30, 13h30, 15h, 16h30, et 18h.

Le tarif de la séance de Réflexologie plantaire, d'EFT ou de Fleurs de Bach est de :

**45€ pour une durée de 1h / 65€ pour une durée de 1h30** puis **55€** pour le ou les rendez-vous suivants.

Cependant, pour l'AGPL, Sophie applique un tarif réduit :

**40€ pour une séance de 1h / 55€ pour une séance de 1h30**

Une tenue confortable et assez ample au niveau des jambes est préconisée pour la réflexologie.

Avant ou après une séance, ne pas programmer de rdv d'ostéopathie ou d'acupuncture pendant 3 jours, voire une semaine. La phlébite récente est contre-indiquée en réflexologie.

Pour prendre rendez-vous, vous pouvez m'appeler au **06 77 88 31 57**

ou contacter Sophie KHIAR au **06 63 93 66 65**

Bonne séance à vous !

Isabelle CHEUCLE

## LE CINÉMA DE JOSEPH



Samedi **15 juin** / **19h30**

Méliès J.Jaurès

**C'est pas moi**



Lundi **1er juillet** / **19h**

Méliès J.Jaurès

**Maria**

## ÉVÈNEMENTS À RETENIR

**7 juin 2024 : Assemblée Générale**

à 15h au local de l'association

10h/17h **Festival des aidants** place Jean Jaurès

**8 juin 2024 : Concert ONDE'N'GOSPEL**

**Du 24 au 29 juin 2024 : SÉJOUR à COLLONGES**

Renseignements auprès de Daniel : 0618320152

**20 juillet 2024 : Pique nique** de l'été

Le lieu sera communiqué ultérieurement

### N° INDISPENSABLES

GRUPE D'ÉCHANGE LUNDI PATRICK 06.26.62.23.43

SOPHROLOGIE ET CHANT MICHELE 06.83.07.75.79

INFORMATIQUE ISABELLE 06.08.10.54.51

CINÉMA JOSEPH 07.50.60.17.76

YOGA FRANCK 07.49.82.10.51

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE CLAUDE 06.43.80.78.49

REPAS CLAUDE 06.43.80.78.49

YVETTE 06.45.09.67.10

GRUPE DE PAROLE SAMEDI SYLVIE 06.37.03.85.76

RAPPEL...

