

n°441
septembre 2016

le Relais

revue du Centre Culturel et de la vie associative de Vitry-sur-Seine • 1,10 €

page 2

Edito

Par M. Jean-Pierre Moineau

pages 2 & 3

Bonjour les quartiers

Les fêtes...

pages 4 & 5

Vitry'mômes

À découvrir en famille...

page 6

Le taekwondo

Un sport et un art de vivre...

page 7

Association AVIASPEV

C'est qui... c'est quoi ?

page 8

L'agenda des associations

JEUNE
PUBLIC

Vitry' mômes

dimanche
18 sept

voir pages 4 & 5

Dessin de Mouna



le Centre Culturel de Vitry "facilitateur de projets"

Édito

La période estivale touche à sa fin...

Gageons que de nombreux Vitriots aient pu en profiter pour s'évader et vivre quelques beaux moments en famille ou entre amis, en France ou ailleurs dans le monde. On n'oublie pas que cet été encore, plus de la moitié des familles de notre ville n'ont pu profiter de vraies vacances ; saluons l'engagement des bénévoles comme des professionnels qui tout l'été s'efforcent de rendre possible, et surtout agréable, de bien vivre l'été à Vitry.

On reste stupéfait, pour ne pas dire plus, devant les polémiques de ces dernières semaines d'été à propos d'atours vestimentaires, où se dispute tant d'intolérance voire de haine de l'autre, où la laïcité se transforme en un autoritarisme liberticide. Pas étonnant que l'attitude des quelques uns de nos "politiques" soit dans la presse étrangère la risée de journalistes qui nous rappellent opportunément que la France se targue d'être le "Pays des Droits de l'Homme".

Avec la fin de l'été se profile la "rentrée", singulièrement pour nos associations dont on ne dira jamais assez qu'elles sont un creuset de la diversité, du dialogue, de la tolérance et du vivre ensemble. Ici, non seulement s'expriment de belles intentions mais c'est de paroles et d'actes concrets dont se nourrit un authentique humanisme.

Déjà deux rendez-vous se profilent à l'initiative de notre CCV, le jeudi 22 septembre avec France Bénévolat et notre Forum des associations le samedi 15 octobre. Également sur le métier "Vitry'Mômes" qui se déroulera au Parc des Blondeaux le dimanche 18 septembre... Bref, c'est parti pour une nouvelle année.

Alors bonne rentrée à toutes et tous.



Jean-Pierre Moineau
Secrétaire du Centre Culturel de Vitry

Bonjour les

Commune de Paris et Centre Ville :

En ce mois de septembre, ce sont deux très belles initiatives auxquelles le Centre Culturel et plusieurs associations adhérentes vous donnent rendez-vous.

Il s'agit tout d'abord de la fête de quartier de la Commune de Paris qui, en raison des intempéries survenues le 22 mai dernier, a été repoussée au samedi 17 septembre en espérant une météo plus clémente. Le temps de rentrer chez soi avec plein de belles images en tête et ce sera au tour des résidents du Centre Ville (entre autres...) de bénéficier des nombreuses animations prévues pour les festivités de la journée de la Paix, du Handicap et de la fête de quartier Centre Ville.

Au programme de ces deux fêtes : animations familiales, sportives, ludiques et créatives avec spectacles scéniques, expositions, danses et musique du monde... Tout un cocktail d'animations pétillantes et colorées auxquelles participent de nombreuses associations adhérentes* du Centre Culturel.

Le **samedi 17 septembre** (de 15h à 21h), tournoi de foot, atelier figurines ballons gonflables, maquillage, jardinage, concours de dessins avec le dessinateur de BD

Jas, jeux en bois, tir à l'arc, kick boxing, quizz musical, jeux avec remise de prix... seront au programme de la fête de quartier de la Commune de Paris organisée sous l'égide du Conseil de quartier avec notamment la participation des Amicales CNL

Capra-Gravier/Commune de Paris ainsi que l'Association Culturelle et Sportive de Vitry (ASCV), l'Espace les Monis, l'Échappée Belle ou encore l'association de Prévention Espoir. Chacune de ces associations contribuant à l'organisation d'une fête où spectacles avec scène ouverte aux jeunes du quartier et quizz musical puis concert final de reggae mandingue par l'association Faso Muzik devraient rassembler plusieurs centaines de Vitriot(e)s.

* en gras dans le texte.



>>> Infos sorties sur www.ccv-vitry.fr

quartiers

Par Emmanuel Fougeray.

deux fêtes à ne pas manquer !



Partagez...

Le bénévolat Conférence-débat

Connait-on assez les bienfaits du bénévolat pour la société dans son ensemble et pour celles et ceux qui s'y engagent ?...

Judi 22 septembre à 19h à la Maison de la vie associative (36, rue Audigeois), le Centre Culturel organisera une conférence-débat sur ce thème.

L'engagement bénévole, c'est d'être utile aux autres mais aussi accéder à des responsabilités, agir en équipe, s'épanouir...

Cette soirée "participative" sera animée par Mme Michèle Drevon de France Bénévolat.

Renseignements :

Centre Culturel de Vitry • 01 79 61 60 80
centre.culturel@mairie-vitry94.fr

Société d'histoire de Vitry

Créer du lien entre les habitants...

par Jean-Marie Desbordes

... Notre association contribue par ses recherches et ses publications à nourrir les réflexions et à donner du sens au territoire communal. Apprendre de l'histoire de Vitry permet de créer du lien entre les habitants, que leur attachement à la ville soit ancien ou récent, et quelles que soient les raisons les ayant amené à y vivre. C'est ce que nous tentons de faire en publiant des récits de vies, basés sur des souvenirs et témoignages de Vitriots. En plus de raconter une partie de leur propre histoire, ils donnent un éclairage singulier de l'identité d'un territoire et de son évolution à travers le temps. Chacun est à même, à partir de ses souvenirs, croisés aux documents écrits ou audio-visuels, de révéler des pans de l'histoire de notre ville.

L'histoire de Vitry vous intéresse, la généalogie vous tente, venez nous rejoindre !

Société d'histoire • Réunions mensuelles : samedi 10 septembre, samedi 8 octobre, samedi 12 novembre, samedi 9 décembre à 14h30.

Cercle généalogique • Réunions mensuelles : lundi 19 septembre, 17 octobre, 21 novembre et 12 décembre à 14h.

Centre de quartier du Port-à-l'Anglais :

53bis, rue Charles Fourier

Contact :

histoire.vitry94@gmail.com

Le **dimanche 25 septembre** (13h30 à 18h), sur la place du Marché, ce n'est pas moins d'une quarantaine d'associations qui seront mobilisées pour vous accueillir à une fête unique en son genre axée sur **le Partage, la Différence et la Paix.**

Parmi les associations présentes et adhérentes au Centre Culturel, notons la participation d'**Arc-en-ciel / la source, Vitry Livres Echanges, l'Amicale CNL, Ensemble pour l'Avenir, Association Franco Berbères de Vitry, Entente Sportive de Vitry** avec les sections **Tir-à-l'arc, boxe chinoise et cirque, le Mouvement de la Paix, le Centre Social Balzac, Massala, Taek-**

wondo Club Dojang Vitry, le Comité de Jumelage, le Secours Populaire...

Une douzaine d'associations donc auxquelles se joindront le **Centre Culturel de Vitry** mais aussi le Conseil de quartier du Centre Ville, de très nombreuses associations du secteur Handicap et des services municipaux (enfance, jeunesse, voirie) ainsi que le MacVal et Exploradôme.

Au cœur de ce village associatif, la grande scène accueillera tout au long de cet après-midi festif danses et musiques du monde avec notamment la compagnie **Hiroshima Junior Marimba Ensemble**, un ensemble musical japonais composé de jeunes de 9 à 19 ans qui sera l'une des animations phares de cette édition 2016.

Gageons que pour ces deux initiatives portées par le tissu associatif local, la météo soit au beau fixe et votre présence effective : pour ainsi faire de ces deux événements de rentrée de très belles réussites du "Vivre Ensemble" vitriot.

Fête de quartier de la Commune de Paris

Samedi 17 septembre • Espace des Blondeaux / Vitry

Fête de quartier du Centre Ville / Handicap : on dit cap ! / Journée internationale de la Paix

Dimanche 25 septembre • de 13h30 à 18h • Place du marché / Vitry

LES SPECTACLES

Boucle d'Or et les 3 Ours



Boucle d'Or adore sauter à la corde, lancer ses longs rubans et jouer avec son ballon.

Bravant l'interdiction

d'aller dans la forêt, elle grimpe sur le dos de son ami, l'oiseau blanc, et s'envole avec lui. Plus loin, elle se laisse guider par un sapin-danseur.

Il lui fait découvrir la maison des 3 ours. Papa ours, maman ours et petit ours sont pleins d'entrain et très rigolos avant de partir en promenade. Evidemment, tout comme dans l'histoire, au retour, ils sont très surpris...

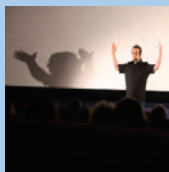
Mam'zelle Splash



Mam'zelle Splash chante, mais chanter toute seule, c'est pas drôle !

Alors elle a trouvé une astuce, elle fait chanter le public avec elle.

La 7^e fille du roi des ogres



Ce spectacle réunit plusieurs contes qui ont pour trait commun la figure de l'ogre. On y trouvera un jeune garçon qui

souhaite partir à la recherche de sa sœur enlevée par un ogre : pour l'encourager ou pour le dissuader sa famille lui racontera deux histoires d'ogres ; une version kabyle de l'odyssée d'Ulysse, emprisonné dans la grotte du cyclope, qui s'échappera en se faisant passer pour un mouton ; il sera aussi question de Kaci, voleur de renom qui, ignorant toute limite regrettera d'avoir rencontré un ogre : quelle idée aussi d'aller se cacher la nuit dans un cimetière...

Pinocchio



Gepetto est un vieux menuisier ingénieux et solitaire. D'un simple morceau de bois, il décide de fabriquer une marionnette qu'il baptise Pinocchio.

Mais le pantin se comporte rapidement comme un vrai petit garçon, turbulent et facétieux. Il préfère l'école buissonnière aux livres. Grâce à ce conte, l'auteur : Carlo Collodi (1826-1890), nous amène à nous poser une question toujours d'actualité : nos enfants apprennent-ils davantage au travers d'aventures vécues que sur les bancs de l'école ? Et si les deux apprentissages étaient complémentaires... ?!

Vivez...

JEUNE PUBLIC

Vitry'mômes

Cette année, Vitry'mômes aura lieu le dimanche 18 septembre dans le Parc des Lilas, Espace Blondeaux. Dans les faits, c'est deux jours de fêtes qui se déroulent sur le même espace (le terrain de foot de l'Espace Blondeaux), le samedi 17 septembre avec la fête de quartier de la Commune de Paris et, donc, Vitry'mômes le 18 septembre.

Pour Vitry'mômes 2016, le Centre Culturel de Vitry a voulu se recentrer sur son objectif premier : **soutenir les associations adhérentes au Centre Culturel de Vitry orientées vers le jeune public**, mais aussi les artistes et compagnies de Vitry en programmant leurs créations.

C'est, donc, pas moins de **7 spectacles dédiés aux enfants de 3 à 10 ans** auxquels ceux-ci pourront assister de 10h30 à 18h30.

Toujours dans l'idée d'offrir des spectacles variés, de qualité et accessibles au plus grand nombre, les spectacles sont au tarif de 2 euros, soit gratuits, alternant **spectacles de marionnettes, clown, contes musicaux, contes des cinq continents**.

Les spectacles sont accueillis, pour ce qui est des contes, dans **une tente de 50 places** et, grande nouveauté pour cette année, les spectacles de marionnettes dans un magnifique **chapiteau de cirque rouge et jaune de 80 places**.

Nous terminerons la soirée avec un **bal en plein air**, un peu "détaché", où les enfants et les parents sont invités à **danser ensemble**.

Initiative organisée par le Centre Culturel de Vitry avec le soutien de la ville de Vitry-sur-Seine et du Conseil départemental du Val-de-Marne.



Mais pour que la fête soit complète, nous n'avons pas oublié les **divers ateliers et animations proposés par les associations de Vitry** : maquillage, poney, bande dessinée, peinture, manège... (Voir programme détaillé ci-contre).

Des tables seront installées en extérieur pour pique-niquer le midi et une **petite restauration** sera proposée pour ceux qui le souhaitent.

Alors, reprenez bien la date du 18 septembre et n'hésitez pas à venir vivre **en famille** de superbes moments d'émotions, de plaisirs et d'échanges autour de nombreux spectacles et d'animations destinés aux enfants de 3 à 10 ans.

Venez nombreux partager ces moments uniques à Vitry !



Participez...

dimanche
18 septembre

LES SPECTACLES

10h30 chapiteau

Boucle d'Or et les 3 Ours

Marionnettes et danse, 50 mn, à partir de 3 ans, avec la *Compagnie du Héron Pourré*.

Tarif 2€ / billetterie sur place.

12h tente ou extérieur

Mam'zelle Splash

Clown musical, 20 mn, avec Cathy Kiersnowski.

Spectacle gratuit.

13h tente

La 7^e fille du roi des ogres

Contes, 60 mn, à partir de 7 ans, avec Sami Hakimi.

Tarif 2€ / billetterie sur place.

14h chapiteau

Pinocchio

Marionnettes, 50 mn, à partir de 3 ans, avec la *Compagnie AMAC*.

Tarif 2€ / billetterie sur place.

15h tente

Ô ! Ô ! Oh !

Contes "surprise" avec Ludovic Souliman.

Tarif 2€ / billetterie sur place.

16h chapiteau

Ivachko et la Yaga

Contes, danse et musique, 50 mn, à partir de 6 ans, avec la *Compagnie Koeko*.

Tarif 2€ / billetterie sur place.

17h scène extérieure

Le Grand P'tit Bal

Bal parents-enfants ludique et festif, tout public, 60 mn, avec la *Compagnie Désuète*.

Spectacle gratuit.

Une journée
de spectacles
et de fêtes
à découvrir
en famille

LES ANIMATIONS

de 14h à 17h en extérieur

Stands récréatifs, ateliers ludiques et pédagogiques...

- **Peinture et recyclage** avec le *Centre Social Balzac*
- **"De la graine à la farine"** avec le *Service des espaces verts du Conseil départemental 94*
- **Education canine** avec l'association *Copain des truffes*
- **Timbres** avec l'*Association Philatélique de Vitry*
- **Maquillage** avec l'association *Maq'Image*
- **Espace lecture et échanges de livres** avec l'association *Vitry Livres Echanges*
- **Poésie et ballons** avec *Nicoverballons*
- **Démonstration de Taekwondo** avec l'association *Taekwondo clubdojang Vitry*
- **Petite restauration** avec l'association *Maq'Image*
- **Animation musicale** avec l'*Association socioculturelle franco-berbère*
- **Chamboule-tout** avec l'*Amicale CNL des locataires Capra-Gravier*
- **Jeux en bois** avec *Mundus Karavan*
- **Manège** avec la compagnie *l'Atelier de la voûte*
- **Jonglage, échasses, ballons géants...** avec l'*ESV Cirque*
- **Poney** avec l'association *Tous en selle*. Tarif 2€
- **Fabrication d'instruments de musique** avec Axel Lecourt, poly-instrumentiste
- **Atelier bande dessinée** avec JAS, dessinateur vitriote
- **Eveil musical** avec Romain Mosiniak de l'association *Cristal qui songe*.

Ô ! Ô ! Ô !



Au son doux de la sanza, les pouces dansent et chantent Ô ! Ô ! Ô ! Kokoléoko mama koléoko...

Ô ! Ô ! Oooootrefois, au pays de là-bas, là-bas, très,

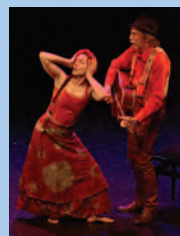
très loin d'ici, on pouvait retirer ses oreilles, on pouvait retirer son nez, ses yeux, sa bouche. C'était pratique, quand ça sentait mauvais comme le chou pourri, hop ! On retirait son petit nez et plus d'odeur... Et voici ce qui arriva au petit Bouli, l'enfant désobéissant.

Sur le tableau, la craie trace un O, et l'on joue à faire naître les lettres chantantes, OOOAAAOAAOAAO OASEAU

Ô ! Ô ! Ô ! En fil de contes, Koolokolo, l'oiseau voyageur nous transmet une belle vérité : dans la vie, c'est pas parce qu'on est petit qu'il faut se laisser faire...

Ô ! Ô ! Ô ! C'est pour toutes les zoreilles curieuses à partir de 4 ans sans oublier le plaisir des grands.

Ivachko et la Yaga



Des contes merveilleux issus du collectage d'Afanassiev, ces récits suivent de jeunes héros qui doivent faire face à de redoutables ennemis : un marchand avide de richesse, une patronne

inhumaine ou une sorcière ogresse.

Un chant, un frisson... Vous voilà en Russie à l'orée d'une forêt

profonde et mystérieuse sur les pas d'Ivachko, Petite miette et la souris grise.

Le Grand P'tit Bal



Le Grand P'tit Bal est un bal ludique et festif pour parents et enfants, dans lequel les jeux dansés s'orchestrent avec la convivialité et la

douce extravagance du groupe de musique Tangoléon.

Le Grand P'tit Bal est un bal pour partager la danse d'une manière ludique et agréable.

Il s'agit d'un métissage de danse traditionnelle allant de la valse au tango argentin, de jeux rythmés et de danse contemporaine.

Une série d'atelier parents-enfants est proposée en amont du bal pour permettre une aisance dans la danse et dans les jeux dansés et musicaux.

Le bal dansé est tout public.

Il est destiné au duo 1 adulte + 1 enfant à partir de 4 ans.

Espace Blondeaux (Parc départemental des Lilas) • 27-31, rue Mario Capra / Vitry

Bus 183, arrêt : "Constant Coquelin".

L'initiative *Vitry, mômes* est jumelée avec la **fête de la Commune de Paris** qui aura lieu le **samedi 17 septembre** de 14h à 20h sur le même site.

Partagez...

Vitry Livres Echanges

Lecture pour tous

L'association a pour but de faire circuler les livres pour leur donner plusieurs vies et permettre à tous l'accès à la lecture. Vous pourrez la retrouver le 18 septembre lors de Vitry'Mômes et le 25 septembre lors des fêtes du centre ville, de la paix et du handicap (voir p3, 4 & 5). Vous pouvez apporter vos livres et en reprendre.

Contacts :

Vick Poirier • 06 60 19 83 06
Nuria Sentenac • 06 79 20 38 83

Un bouchon... une espérance...

Depuis quelques années et avec l'aide des Vitriotes, le Centre Culturel collecte des bouchons pour l'association "Les Bouchons d'Amour".

Initialement créée le 19 février 2001, cette association collecte, trie et revend la transformation en palettes plastiques des bouchons collectés.

Le produit financier de la vente des bouchons sert à financer du matériel pour des personnes handicapées ainsi que, ponctuellement, des actions humanitaires en France et à l'étranger.

Tous les membres de cette association sont bénévoles. L'argent issu de la vente des bouchons est reversé intégralement.

Tous les bouchons plastiques sont acceptés à l'exception des bouchons de produits chimiques, de sécurité (détergents) et les bouchons de médicaments.

Venez déposer vos bouchons plastiques au Centre Culturel.

Urbaine de poésie Reprise des ateliers...

Samedi 24 septembre, l'association reprend ses ateliers d'écriture. Ils se tiennent une fois par mois, de 10h à 12h à la Maison de la vie associative à Vitry-sur-Seine (36, rue Audigeois).

Adhésion annuelle aux ateliers : 10 € minimum. D'autre part, l'Urbaine de poésie prépare le 5^e festival de poésie, *Des voix au chapitre*, qui aura lieu en décembre. Vous pouvez faire des suggestions et participer... N'hésitez pas !

Plus d'infos :

perez.secheret@gmail.com • 06 17 09 84 37
urbainedepoesie2.over-blog.com

Découvrez...

Propos recueillis par Jean-Yves Abasq.

Association Taekwondo Club Dojang Vitry

Le taekwondo,
un sport et
un art de vivre



Interview de M. Mickael Morel, président de l'association...

Qu'est-ce que le taekwondo ?

C'est un art martial coréen, né il y a 20 siècles. En Corée, cet art martial n'a cessé de se développer pour devenir sport amateur moderne tout en restant un art martial traditionnel, se distinguant par sa tradition et son esprit.

Quelle est sa philosophie ?

La pratique du taekwondo revêt de nombreux aspects bénéfiques.

On apprend à canaliser son énergie et à se concentrer. Et, c'est aussi un sport ludique et valorisant qui confère des qualités physiques et morales (respect de l'autre, connaissance de soi...).

Le taekwondo pour qui ?

Par ces diverses finalités, le taekwondo convient aux garçons comme aux filles, aux enfants à partir de 8 ans, aux adolescents, aux adultes hommes ou femmes, avec le même attrait et le même succès. Débutants, intermédiaires et avancés dans une bonne entente, un respect de l'autre, une estime réciproque.

Les enfants y trouveront de quoi améliorer le schéma corporel de leur rapport au corps propre (psychomotricité) leur relation à

autrui (tous les éléments de la relation duelle) se structurera dans le respect de la règle du maître.

Les adolescents à la suite de ces acquisitions, apprécieront le fait de pouvoir se défouler tout en respectant leur intégrité physique et celle de leurs partenaires/adversaires dans un climat de compréhension mutuelles.

Les jeunes adultes pourront se livrer à la compétition, aux combats les plus rudes, comme ils pourront se limiter à l'enchaînement des formes de techniques codifiées s'ils le préfèrent.

Les adultes y trouveront une activité d'entretien, alternant les périodes d'efforts, et de renforcement musculaire et de mobilité suivis de retour au calme avec des étirements bénéfiques.

Nous enseignons le taekwondo de loisir et de compétition ainsi que le self-défense en complémentarité.

Où se passent les cours ?

Le mercredi de 18h30 à 20h au gymnase Henri-Wallon (97, rue Louise Aglaé-Cretté à Vitry).

L'association organise des journées portes ouvertes tout le mois de septembre où il est possible de venir pour un cours d'essai dans une tenue ample.

Taekwondo Club Dojang Vitry Contact : M. Mickaël Morel
01 46 82 98 81 - 06 03 91 24 43 • tkdojang@free.fr • http://taekwondo-vitry.fr

Découvrez...

Propos recueillis par Michel Chevalier.



Association **AVIASPCV** *

C'est qui... c'est quoi ?

Entretien avec M. Pascal Lalois,
président de l'association...

AVIASPCV, c'est tout d'abord **une nouvelle association adhérente au Centre Culturel.**

Créée en juin 2013, AVIASPCV est **une association qui a pour vocation de faire découvrir l'aéronautique et l'univers de l'aérien, ses métiers, ses carrières mais aussi ses loisirs...**

Ce secteur est l'un des rares à connaître une croissance et développe des campagnes massives de recrutement dans certains de ses métiers déficitaires en personnels disponibles immédiatement.

Le contexte est des plus favorables : nombre de passagers mondiaux devant doubler dans les prochaines années, Airbus est une société florissante qui engrange des commandes donc des milliers d'heures de travail.

C'est dans cet environnement favorable que l'AVIASPCV et son président, Pascal Labois, ont créé cette association.

Elle souhaite faire connaître au plus grand nombre et notamment aux jeunes l'univers de l'aéronautique, mais aussi à celles et ceux qui souhaitent travailler dans ce secteur d'activité sans oublier les loisirs aériens.

AVIASPCV, c'est la **préparation au passage du Brevet d'initiation à l'aéronautique (BIA), un accompagnement vers l'emploi** enrichi de mise en situation de réussite des stagiaires. Cette année les résultats au BIA sont excellents avec 83,33% de réussite avec mention.

AVIASPCV, ce sont des **activités de loisirs** proposées à ses adhérents, un **bulletin de liaison** mettant en avant l'approche touristique des lieux survolés.

Enfin AVIASPCV s'inscrit dans la démarche du **développement durable** non seulement dans l'aviation mais aussi global, écologique, économique, et social-humain.

* Association de Volontaires pour l'Initiation Aéronautique et Spatiale Paris Créteil Versailles

>> **Demandez une invitation à un cours >>** Contact : Pascal Lalois • 06 60 63 35 30
AVIASPCV aviaspcv@gmail.com • <https://aviaspcv.wordpress.com>

Partagez...

SOPHROLOGIE 94

J'apprends à me détendre...

L'Association propose, à partir du 29 septembre 2016, et tout au long de l'année des ateliers de sophro/relaxation, de relaxation dynamique et de méditation de pleine conscience sur les **quartiers du Plateau, Commune de Paris et Port-à-l'Anglais.**

Qu'est-ce que la sophrologie ?

... C'est dans un premier temps une méthode de relaxation, puis un ensemble de techniques spécifiques basées sur la respiration, le mouvement, la visualisation, la concentration.

Sa pratique vise à réduire la fatigue physique et mentale en renforçant l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements.

Qu'est-ce que la relaxation dynamique ?

C'est une relaxation active (avec des mouvements) qui induit la détente physique et mentale. Ainsi lors de l'évocation de chaque partie du corps on décontracte les muscles, ce qui apaise le système nerveux, et grâce à l'attention que l'on porte à sa respiration, les émotions qui engendrent des tensions musculaires s'estompent et le calme s'installe peu à peu.

L'organisme tout entier se laisse aller, se repose, mais l'esprit reste en éveil...

La méditation "Conscience du moment présent"

SOPHROLOGIE94 propose une méditation dégagée de toute croyance philosophique ou religieuse. Il s'agit de s'arrêter et d'observer les yeux fermés, ce qui se passe en soi et autour de soi : seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui s'y passe...

Pourquoi pratiquer en groupe ?

Le groupe permet de rompre le repli sur soi, la peur des autres. Il favorise l'entraide et la solidarité. Le travail collectif encourage et développe la confiance et l'estime de soi, le renforcement des potentiels. L'atelier est un lieu de détente, un lieu refuge et de transformation. Le dialogue s'y exerce sans a priori et sans jugement.

L'association SOPHROLOGIE 94, créée en 2008, regroupe plusieurs sophrologues pour animer des ateliers pour adultes dans les centres de quartiers et auprès des enfants en milieu scolaire.

Son but : Une sophrologie sociale et solidaire...

Plus d'infos :

01 46 81 21 91

06 16 50 47 33

sophrologie94@gmail.com

agenda des associations

Peintres à Vitry

du samedi 10 au dimanche 25 sept

Les adhérents de l'association exposent leurs œuvres. Cette année, le thème sera **la musique**. Vernissage, le samedi 17 sept à 18h. Entrée libre.

Galerie municipale Jean-Collet :

59, av. Guy-Môquet / Vitry

Ouvert tous les jours (sauf lundi) de 14h à 18h.

Société d'histoire de Vitry

samedi 10 septembre

A 14h30, réunion mensuelle de la Société d'histoire.

lundi 19 septembre

A 14h, réunion mensuelle du Cercle généalogique.

► Voir page 3.

Centre de quartier du Port-à-l'Anglais :

53 bis, rue Charles Fourier / Vitry

Planète Lilas

samedi 10 septembre

Visite jardinage, l'après-midi (rue Lemerle-Vetter/Vitry).

samedi 24 septembre

Festival des utopies concrètes, à Paris, sur les bords du bassin de la Vilette, de 16h à 18h.

Contact :

Océane Peisey • 09 65 31 74 25

planete.lilas@gmail.com

Arc-en-ciel • la source

dimanche 11 septembre

Repas convivial et musical, de 12h à 20h, au centre de quartier du Square de l'Horloge (1, allée des acacias). Réservation indispensable.

Contact :

06 68 88 90 20 • arc.en.ciel.lasource@free.fr

Quartiers en fête

samedi 17 septembre

Commune de Paris, à partir de 15h...

dimanche 25 septembre

Centre Ville, à partir de 13h30...

► Voir pages 2 & 3.

Centre Social Balzac

à partir du lundi 19 septembre

Reprise des ateliers aux jours et heures habituels : gym féminine, zumba, atelier cuisine, cours d'anglais, cours de dessin... Nouveauté 2016/2017 : cours d'italien (ouvert à tous à partir de 16 ans) le lundi de 18h30 à 19h30.

Contact :

01 46 81 00 36 • <http://balzac-vitry.centres-sociaux.fr>

Centre Culturel

Jeudi 22 septembre

"Les raisons de l'engagement bénévole aujourd'hui", conférence-débat à 19h. ► Voir page 3.

Maison de la vie associative :

36, rue Audigeois / Vitry

centre.culturel@mairie-vitry94.fr • 01 79 61 60 80

Urbaine de poésie

samedi 24 septembre

Atelier d'écriture, un samedi matin par mois, de 10h à 12h. ► Voir page 6.

Maison de la vie associative :

36, rue Audigeois / Vitry

perez-secheret@gmail.com • 06 17 09 84 37

Couleur Lilas

dimanche 25 septembre

L'association tiendra un stand de vente de produits artisanaux, lors de la brocante, rue Julian Grimau.

Contact :

postmaster@couleurlilas.fr

Forum des associations

samedi 15 octobre

Il se déroulera cette année au théâtre Jean Vilar (face à l'hôtel de ville).

Contact :

CCV • 01 79 61 60 83

Centre Culturel de Vitry

36, rue Audigeois

94400 Vitry-sur-Seine

Tél. :

01 79 61 60 80

Fax :

01 79 61 60 81

Courriel :

centre.culturel@mairie-vitry94.fr

Site :

<http://www.ccv-vitry.fr/>

Jours et horaires d'ouverture

au public :

- lundi de 14h à 18h

- du mardi au vendredi de 9h à 12h

et de 14h à 18h

- samedi 10, 17, 24 sept et 1^{er} oct

de 9h à 12h

>>> Infos sorties sur www.ccv-vitry.fr