



LE COMITÉ DES FÊTES SE DÉCHAÎNE

Concert rock avec Dixie Rose le 8 octobre dernier

Nous sommes nombreux à l'avoir remarqué, le **COMITÉ DES FÊTES** s'active, et nous propose de plus en plus de belles soirées variées et activités diverses. Pour ceux qui ne s'en seraient encore aperçus, venez rejoindre lors des divers spectacles proposés les groupies du Comité des Fêtes de plus en plus nombreuses. Vous le verrez, vous ne le regretterez pas. Pour vous convaincre lisez vite l'article **pages 8 et 9**, et **réservez les dates de spectacles déjà planifiées jusqu'en mars 2012 !**



Dixie Rose

SOMMAIRE

Édito	p.2
Point sur les investissements	p.2-3
Éclairage public	p.4
<i>La BD de Ciret: Extinction des feux</i>	p.4
Camille Flavigny, cavalière Pormortaise	p.5
La chasse et la nature	p.6
<i>Gazoulis : Le moineau</i>	p.7
Comité des fêtes	p.8-9
Les actus de l'Amicale	p.10
ALPM	p.11
Exposition de peinture et de photos	p.12
Histoire : Partager les découvertes	p.13
<i>Où irons-nous dimanche ? Château d'Anet</i> ...	p.14-15
Compte-rendus des conseils municipaux	p.16-24
Port-Mort vu par Pauline	p.25
Jeux & Solutions	p.26-27
À votre service	p.28



APPEL URGENT !

L'ALPM recherche une personne volontaire et assidue pour aider à la **bibliothèque** le samedi de 10 h à 12h, afin d'éviter la fermeture de celle-ci.

NOUVELLES ACTIVITÉS

LUDOTHÈQUE

RELAXATION SOPHROLOGIE

lire p.11

> TAROT LE DIMANCHE

lire p.15

+ TOURNOI DE TAROT, dimanche 19 novembre

lire p.12



ALP Nouvelles activités

Relaxation - Sophrologie



C'est le moment de vous occuper de la personne la plus importante de votre vie, c'est-à-dire vous-même.

Si vous avez envie de décompresser en fin de semaine, de ne plus passer le week-end à « récupérer », ou en 4 mots, de « vous libérer du stress », venez chaque vendredi, à la Maison

de Village, de 18 h 15 à 19 h 45 faire une séance de « détente-vitalité ».

« Détente-vitalité » est en trois parties :

1. Série d'exercices physiques simples pour un meilleur lâcher prise.
2. La partie détente, est à la base, une séance de sophrologie-relaxation en groupe.
3. Échanges, conseils et commentaires sur la séance de sophrologie.

La sophro-relaxation :

La relaxation est un état de détente qui se manifeste par un bien-être, une joie d'être dans l'instant présent.

Dans la relaxation avec la sophrologie, vous vous détendez sur un fond musical, en vous laissant guider par les paroles de l'animateur formé pour cela, ce qui est beaucoup plus facile que d'essayer de se détendre tout seul et vous gardez à tout moment votre conscience bien éveillée.

Vous gardez votre libre arbitre.

Vitalité :

Pourquoi se détendre ? Simplement pour avoir plus de vie, de vitalité. D'où le nom de cette activité « détente-vitalité ». C'est une question d'énergie. Vous constaterez peut-être le travail d'énergies bénéfiques durant un certain moment dans la détente...

Laissez simplement faire « le meilleur » qui est en vous.

Bonne détente !

J. GÉRARD

Renseignements :

A.L.P.M. - Frédéric LUCAS : 06 82 72 43 71

La sophrologie :

Historiquement, en Chine vers 1500 avant J.C., on utilisait des thérapies similaires à la sophrologie. Mais c'est Platon qui, le premier en a codifié le processus thérapeutique.

Il joignait au remède, une incantation pour guérir des malades. Pour Platon, il fallait à la fois guérir le corps et l'âme.

La sophrologie moderne a été inventée par le Professeur Alphonso Caycède en 1960.

Dans son service de psychiatrie, il voulait en finir avec les thérapies comme les électrochocs, les comas provoqués, ou l'hypnose... qui altéraient l'état de conscience des patients. D'où ses recherches sur la conscience en toute harmonie.

Le mot « sophrologie » veut dire étymologiquement : « étude de l'harmonie de la conscience ».

Ludothèque

L'association Les P'tits Lutins
4 route de Port-Mort
27940 Notre-Dame-de-l'Isle
Téléphone : 06 82 72 43 71
Mail : lesptitslutins27940@gmail.com



Sous le couvert de l'ALPM, cette association propose, dans l'ancien local d'annexes, à côté de la bibliothèque, une ludothèque.

Les horaires d'ouvertures proposés sont :

- mercredi 10 h 30 - 11 h 30 • jeudi 16 h 45 - 18 h 45

Ouverture tout du mois de janvier 2012

À l'heure actuelle seule une ouverture pour les moins 10 ans est possible. L'association ne dispose pas des jeux et l'ouverture est assurée par un membre pouvant assurer l'ouverture, pour les plus de 10 ans.

L'accueil des plus grands et des adultes reste à l'étude et l'association reverra sa décision dès que possible.

Le montant de la cotisation sera de 12 € par famille pour la ludothèque (hors adhésion à l'ALPM), avec une caution de 15 € (hors jeux vidéo dont le montant reste à définir). Ces montants seront valables jusqu'à la fin de l'année scolaire 2011-2012.

■ FRANÇOISE-MARIE SÉZILLE - LES P'TITS LUTINS

Manifestations ponctuelles

- **Tournoi de tarot** : samedi 19 novembre 2011
- **Galette des rois** : dimanche 29 janvier 2012
- **Tournoi de tarot** : samedi 10 mars 2012
- **Tournoi de pétanque** : samedi 2 juin 2012
- **Tournoi de ping-pong** : vendredi 15 juin 2012
- **Assemblée Générale** : vendredi 29 juin 2012

Activités régulières

- **Échecs** le lundi de 18 h à 19 h 30
- **Jonglage** le mardi à 20 h 00
- **Tarot** le Jeudi à 20 h 30.
- **Tennis de Table** le vendredi de 20 h 00 à 21 h 00 pour les enfants et de 21 h 00 à 22 h 30 pour les adultes.
- **Bibliothèque** le samedi de 10 h 00 à 12 h 00.
- **Gymnastique enfants** le mercredi de 10 h 15 à 11 h 00 pour les enfants de maternelle et de 11 h 00 à 12 h 00 pour les enfants du primaire.
- **Gymnastique adultes** lundi de 20 h 00 à 21 h 00 et le mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
- **Step** le mercredi de 20 h 30 à 21 h 30
- **Gymnastique seniors** le mardi de 9 h 30 à 10 h 30 et le jeudi de 17 h à 18 h
- **Tennis**
- **Danse Enfants** le mardi de 17 h 30 à 19 h.
- **Relaxation - sophrologie** le vendredi de 18 h à 19 h 30