VIE LIBRE
LA SOIF D'EN SORTIR

"Le Papillon"

Lutte contre l'alcoolisme et ses causes

Aide aux malades et leurs proches

Section de Palaiseau & environs

Tél : 01 69 31 14 54

www.vielibre.asso.fr

N°5

Octobre - Novembre - Décembre

2004

Réunions mensuelles

Vendredi 29 octobre 2004

Vendredi 26 novembre 2004

Pas de mensuelle en décembre 2004 (31/12)

43 rue de l'effort Mutuel à Palaiseau

De 21h00 à 22h30

Chaque jeudi à 20h30

43 rue de l'Effort Mutuel à Palaiseau

(salle de la mensuelle)

Françoise vous convie à son cour de yoga

Une façon de de détendre, de se relaxer, de garder souplesse et bonne humeur, le yoga se pratique à tout âge, quelle que soit sa condition physique.

L'intérêt de cette gymnastique n'est pas d'exécuter des positions complexes, mais d'effectuer un travail adapté à la condition physique de chacun. Aussi l'âge et la souplesse importent peu.

On commence par apprendre à respirer et à corriger le mauvais positionnement du corps, en particulier de la colonne vertébrale et du bassin. Au fur et à mesure, les mouvements peuvent se révéler plus physiques mais, quelque soit l'effort, la pratique reste douce et mesurée, chaque mouvement alternant avec des périodes de repos.

***C'est simple et gratuit**, Il vous faut juste un tapis (ou serviette) et des vêtements amples.*

Activités ….

OCTOBRE 2004

Le 2, rencontre des sections de l'Essonne,
l'approche du malade
14H00, salle CARZOU à Linas

Le 3, journée des associations aux Ulis
de 10h00 à 18h00

NOVEMBRE 2004

Les 6 et 7, Week-end d'étude à Vaugrineuse

Le 20, Journée Régionale à Mantes La Jolie

Palaiseau à choisi comme thème à présenter
« La relation de Vie Libre avec les différentes associations »
27/28 , Conseil National à Marly Le Roi (78)

Venez nombreux

Fête Annuelle
Le 22 janvier 2005
à Palaiseau

Festivités ….

OCTOBRE 2004

Le 3, Randonnée pédestre organisée par Rose et Francis
Pour lutter contre la Mucoviscidose ,
RDV à 8H30 gare de Palaiseau

……..

Le 23, Loto à ST Michel sur Orge salle Mandela

…….

Le 24,Sortie vélo RDV à 9h00 parking du 8 mai 45 à Palaiseau

NOVEMBRE 2004

Le 13, Fête de Janville

DECEMBRE 2004

Le 11, Repas de noël à Brétigny

…….

Le 24, Repas de Noël organisé par la section pour les « isolés »
Au Chalet de Villiers à Villebon

Renseignements et inscriptions auprès des membres du bureau, ou chaque vendredi à la permanence de Palaiseau

La Vie

La vie est une chance, saisie la.

La vie est beauté, admire la.

La vie est béatitude, savoure la.

La vie est un rêve, fais-en une réalité.

La vie est un défi, fais lui face.

La vie est un devoir, accomplis le.

La vie est un jeu, joue-le.

La vie est précieuse, prends en soin.

La vie est une richesse, conserve la.

La vie est amour, jouis-en.

La vie est un mystère, perce-le.

La vie est promesse, remplis-la.

La vie est tristesse, surmonte-la.

La vie est un hymne, chante-le.

La vie est une aventure, ose-la.

La vie est un combat, accepte-le.

La vie est un bonheur, mérite-le.

La vie est la vie, défends-la.

Mère Teresa.

Permanences et contacts

Palaiseau : 01.69.31.14.54 / 06.81.31.82.36

10 rue voltaire, tous les vendredi de 18h00à 19h30.

Igny : 01.69.41.27.85 / 06.03.86.09.17

4 bd M.Cachin, le 1er jeudi de chaque mois de 18h00 à 19h30.

Les Ulis : 01.69.01.32.43 / 01.69.01.12.69

Maison pour tous à Courdimanche, tous les 1er et 3ème mercredi de chaque mois de 18h00 à 19h30.

Marcoussis : 01.69.01.32.43 / 01.69.01.12.69

Maison des associations, place des acacias, tous les 2ème et 4ème mercredi de chaque mois de 18h00 à 19h30.

Bièvres : 06.12.72.19.19 / 06.03.86.09.17

Domaine Ratel, tous les seconds vendredi de chaque mois de 21H00 à 22H30.

Villebon sur Yvette : 06.62.55.64.16 / 06.87.29.26.10

Salle du foulon, tous les seconds samedi de chaque mois de 21h00 à 22h30.

Verrière le Buisson : 01 69 30 03 39

Saclay : 01 69 41 12 38

Réunion mensuelle :

Palaiseau , 43 rue de l'effort Mutuel

Le dernier vendredi de chaque mois .

De 21h00 à 22h30