



Pau M Raby

## ASSOCIATION LA VALLÉE

L'association LA VALLÉE, de CHAMARANDES-CHOIGNES compte, à ce jour 126 adhérents. Les activités proposées sont diverses et variées et, de ce fait, intéressent toute la population. Ces activités sont :

- Le vide-greniers qui a lieu chaque dernier dimanche d'Août, et connaît toujours un grand succès.
- La randonnée pédestre, de 7 et 12 kms en avril, suivie d'un repas champêtre, à la cabane de chasse.
- Le voyage en car, sur 1 ou 2 jours, en fonction du lieu à visiter, toujours prisé par les adhérents.
- La soirée « code de la route », au mois d'octobre, qui permet une remise à jour de nos connaissances, en matière de conduite.
- L'association permet aussi de participer à des cours de QI GONG, sous la houlette de Mme Maryvonne RINCENT. D'origine chinoise, cet art du mouvement lent, vieux de 2500 ans, fait partie de la médecine préventive. Cette pratique vise à dénouer les tensions et à faire circuler la vitalité dans tout le corps. La sensation de se réapproprier son corps libère aussi de toutes sortes de charges mentales. La pratique en groupe est un temps pour chacun, partagé. Sur la commune, deux groupes de 20 personnes se trouvent le mercredi et le jeudi, à la salle des fêtes. Ceci depuis 9 ans !
- Des cours de gymnastique sont aussi dispensés, animés par Sophie SIMON. Entre vingt et trente personnes suivent ces séances, d'une légère intensité physique.
- Les journées « art floral », en avril et décembre, permettent aux adhérents de composer des créations florales, séances qui sont dirigées par une professionnelle.
- Une journée « puces des couturière » ou ces dames peuvent échanger, acheter, tissus, bouton, fils etc... C'est le « vide-greniers » des couturières, en quelque sorte.
- Tous les mercredi : « après-midi loisirs créatifs », salle Musset, avec tricot, couture, crochet, et ... parlotte
- De plus, des membres du bureau participent, chaque année, à la soirée TELETHON

L'association ne vit qu'au travers de ses adhérents, et plus il y a de membres, plus l'association est viable et dynamique, les nouveaux pouvant apporter des idées originales et novatrices. Même si vos obligations professionnelle et familiales sont un frein pour prendre part à des activités régulières, vous pouvez adhérer à l'association, et participer à seulement une ou deux animations. Vous contribuerez ainsi à la bonne marche (sans jeu de mot) de notre vénérable institution ! Pour les inscriptions, au prix de 10€ pour 1 personne ou 16 € pour 1 couple, vous pouvez remplir ce formulaire, en y joignant votre chèque, à Mme Thérèse BOULANT, 19 rue de Chaumont 52000 CHAMARANDES CHOIGNES, ou à Mme Dominique SIVIGNON, 27 rue ST Vallier ; 52000 CHAMARANDES

---

### BULLETIN D'ADHESION A L'ASSOCIATION LA VALLÉE

NOM : PRENOM (S)

Adresse complète :

TEL : MAIL :

Montant de l'adhésion : 10 € ou 16 € à régler par chèque établi au nom de LA VALLÉE

En adhérent à l'association LA VALLÉE, CHAMARANDES -CHOIGNES, je m'engage à respecter les statuts mis à ma disposition au siège de l'association

**Signature de l'adhérent**