

Le rire une thérapie

Dès notre plus jeune âge, on rit jusqu'à 300 fois/jour, sans raison, par pur plaisir.

A l'âge adulte, ce serait moins de 20 fois par jour. Dommage, car il est désormais démontré que l'humour et le rire sont excellents pour la santé et un bon antidote contre le stress et la déprime.

Sur un plan hormonal, lorsque nous rions, des endorphines (morphine - endogène) sont libérées par notre cerveau. Les endorphines sont des neurotransmetteurs qui ont la capacité d'agir sur les récepteurs opiacés. Ces molécules sont aussi connues sous le nom de « molécules du bien-être ». En effet, lorsque l'on rit, une sensation de plaisir est ressentie. Ces hormones ont la faculté d'atténuer la douleur, de contrôler la respiration, de diminuer les sensations de stress.... On dit même de ces hormones dites endorphines provoquent le sentiment amoureux !

Les effets du rire

Sur un plan physiologique, lorsque vous riez, cela engendre :
Une meilleure oxygénation de votre corps et une capacité respiratoire augmentée.

Le système immunitaire est stimulé durablement grâce aux effets analgésiques du rire.

Les tensions musculaires accumulées s'estompent.

Autre point favorable : lorsque vous avez un fou-rire d'une vingtaine de secondes, cela équivaut pour votre cœur aux mêmes efforts que ceux réalisés au cours de 3 minutes de sport intense comme la course à pied.

D'un point de vue psychologique, il est démontré que les personnes qui rient sont plus optimistes; elles ont meilleure confiance en elles et sont plus sûres. A la suite de ces études, des praticiens ont mis en place une thérapie basée sur le rire.

Qu'est ce que cette thérapie ?
Cette thérapie est une méthode de relaxation qui apporte détente physique et mentale

De nos jours, la thérapie par le rire est de plus en plus pratiquée. Cette technique est aussi connue sous le nom de gélothérapie et existe depuis les années soixante. Il est aujourd'hui prouvé scientifiquement que le rire a un réel impact sur notre santé.

Ces techniques ont pour objectif de vous détendre et d'évacuer les tensions du corps, tout en retrouvant l'énergie nécessaire pour croquer la vie à pleines dents.

Freud affirmait déjà à son époque « que l'humour permet à l'humain de démontrer son refus de se laisser abattre par la souffrance, d'affirmer l'invincibilité de son moi et de faire triompher le principe du plaisir; tout cela en restant sain d'esprit »

Le premier dimanche de mai est la journée mondiale du rire (cette année le 6 mai), n'attendez pas cette date pour rire et vous sentir détendu

Coin lecture

Bonheur gaché

de Claude-david MAKENGELE

membre du Conseil des Sages et gonessien.

Ce roman raconte la manière dont un homme devient amoureux d'une jeune fille qui travaille au péage de Valenciennes et pour laquelle il met tous les moyens nécessaires pour la séduire. Seulement voilà, quand il a eu ce qu'il voulait, leur mariage se termina par un divorce. Et comme un malheur n'arrive jamais seul, il en est de même pour les enfants issus de ce couple.

Car après le divorce de leurs parents, les deux enfants, un garçon et une fille, adoptés à Los Angeles par des parents différents, sont tombés amoureux sans le savoir, puis se sont mariés. Après dix années de vie conjugale surgit une révélation catastrophique sur leurs origines génétiques. Drôle d'histoire que l'auteur vous invite à découvrir !



Projection sur

Spectacle PACAMAMBO

Pacamambo, c'est l'histoire de Julie, retrouvée après une disparition de trois semaines. Durant tout ce temps, elle est restée avec son chien auprès de sa grand-mère qui venait de mourir. Elle a voulu rencontrer la mort pour « lui mettre de la vie plein les yeux », et pour lui dire sa révolte. Lorsqu'on la retrouve, elle doit expliquer son geste. Elle retrace pour nous son chemin de la mort vers la vie et nous emmène à Pacamambo, un lieu magique dont lui parlait sa grand-mère. Jeunes et moins jeunes ont pu assister à cette séance à la Maison intergénérationnelle. La grande proximité du public avec les acteurs de cette pièce a permis de mêler énormément l'émotion à l'humour.

Le ballet de Moscou « Le Lac des cygnes »

Vous avez été très nombreux à assister à ce ballet tant formidable que populaire.

Recette du trimestre

Cookies aux pépites de chocolat à l'anglaise pour 20 cookies

Ingédients : 150g de beurre (mou mais pas fondu), 150 g de sucre blanc, 150 g de cassonade; 350 g de farine, 2 oeufs, 1/2 sachet de levure chimique, 1/2 cuillère à café de sel, 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de pépites au chocolat

Préparation : Mélanger beurre et sucres en pommade. Incorporer les oeufs (à température ambiante). Puis le reste des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance proche d'une pâte sablée. Sur une plaque, déposer des petits tas régulièrement espacés (attention, en cuisant les cookies s'étalent) et cuire en surveillant pendant 9 mn à 180°. Ils doivent être juste blonds. Laisser refroidir et dégustez...

Le journal de Lilas Fichette

N° 38 • Printemps 2012



Bienvenue à la maison intergénérationnelle

De nombreuses activités vous attendent. Nous vous invitons à venir découvrir la programmation chaque semaine à la Maison Intergénérationnelle, ouverte tous les jours de 14h à 17h30. Vous y trouverez une multitude d'activités diverses et variées comme : des ateliers d'arts créatifs, de la gymnastique douce, des projections de film et débats, des jeux de société, des ateliers de relaxation, des repas en commun, etc. Quelques exemples vous sont proposés dans ce Lilas Fichette.

Vous serez également les bienvenus juste pour papoter et prendre un café !
Des problèmes pour vous y rendre ? appelez le CCAS un transport est prévu certains jours de la semaine sous réserve d'inscription.

Maison Intergénérationnelle 4 rond point des droits de l'homme / 01 30 11 55 49 »

Centre Communal d'Action Sociale Pôle Jeunesse Solidarité

1 rue Pierre Salvi • 95500 Gonesse

Ouvert tous les jours du lundi au vendredi
de 9h-12h / 13h30-17h30 sauf le mardi matin
Tel. : 0130 11 55 20

edito

Nous espérons que vous avez traversé la période d'hiver le mieux possible. Comme d'habitude, l'équipe du CCAS vous propose une programmation diverse et variée, dont un voyage à Lacanau début juin.

Pour celles et ceux qui auraient des difficultés à assumer le coût total du voyage, nous vous rappelons qu'il vous est possible de déposer une demande d'aide auprès du CCAS pour une participation financière.

Pensez également à vous faire recenser dans le cadre de la veille sanitaire.

Nous recherchons toujours des bénévoles pour participer à cette action.

Le 11 juin un « Forum Santé » est organisé à la Maison Intergénérationnelle.

Vous y êtes cordialement invités.

Marc Anicet
Vice-président du CCAS
Maire-Adjoint
chargé de la Santé
de la Solidarité et des
Personnes Handicapées

Marie-Thérèse Léveillé
Conseillère Municipale
déléguée aux Personnes
Agées et Retraitées



Programmation

Avril • Mai • Juin

Pour toutes les manifestations, l'inscription et le paiement se font au Centre Communal d'Action Sociale, 1 rue Pierre Salvi, ouvert tous les jours du lundi au vendredi de 9h-12h / 13h30-17h30 sauf le Mardi matin. Tel. : 0130 11 55 20 • **Attention les inscriptions ne seront effectives qu'une fois les règlements effectués. Les personnes qui n'auront pas effectué de règlement seront inscrites sur liste d'attente.**

Le CCAS se réserve le droit d'annuler la sortie s'il n'y a pas un nombre suffisant d'inscrits.

Avril

Les après-midi conviviaux à la Maison Intergénérationnelle Sur inscription

Lundi 2 avril

Concours ART DE LA TABLE

Venez admirer et élire la plus belle table selon votre choix. À la suite seront proposés des ateliers pliage de serviettes et conseils pour décorer votre prochaine table de fête.

Vendredi 6 avril

Fabrication de pâtisserie

Venez avec des recettes de gâteaux, nous les préparons ensemble et nous les dégusterons !

Jeudi 12 avril

Conférence Débat

Faire face aux pertes de mémoire liées au vieillissement. Possibilité de s'inscrire par la suite à l'atelier mémoire. 14h30 • *Gratuit*

Mercredi 18 au jeudi 19 avril

Château de la Brosse Montceaux

Vous rêvez de passer un séjour dans un château ? Et voilà, c'est le moment ! Que diriez-vous de passer une nuit au château de la Brosse Montceaux, à proximité de la forêt de Fontainebleau.

Au programme

- Visite du parc du Château de Fontainebleau suivie d'une visite de la ville de Montereau-Fault-Yonne
- Découverte du parc de la Brosse avec dégustation des produits régionaux,
- Visite de la ferme aux Autruches et du parc du Château de Fontainebleau.
- Soirée dansante « tenue de soirée ».

Départ 8h de la Mairie • 95€ • Repas de l'aller reste à votre charge.

Mardi 10 avril

BEGO-MANIA

Les artistes de Bego-Mania vont vous émerveiller avec leur nouveau spectacle "La Nouvelle Grande Revue" à Gagny 93.

Venez profiter d'une soirée inoubliable : une revue Music-Hall de deux heures en deux parties, où vous pourrez admirer chanteurs et illusionnistes dans un spectacle plein d'humour et de fantaisie, et surtout vous laisser éblouir par de magnifiques danseuses.

Départ 13h de la Mairie • 43€



Programmation

Avril • Mai • Juin

Mai

Les après-midi conviviaux à la Maison Intergénérationnelle

Programme disponible début mai à la maison intergénérationnelle.

Mercredi 2

LOTO 5€

Jeudi 10

KARAOKE *Gratuit*

Mercredi 16

SPECTACLE

Venez découvrir le spectacle du centre de loisirs des Gavroches en collaboration avec nos seniors. De 16h à 20h à la salle Jacques Brel. Des difficultés pour vous y rendre ? Un mini bus est à votre disposition au 01 30 11 55 20 sur rendez-vous 48 heures à l'avance.

Lundi 14 mai

Repas à thème COUNTRY

Destination les États Unis comme si vous y étiez. Ambiance garantie suivie de la danse.

Salle Jacques Brel • Ouverture des portes à 12h00
25€



Jeudi 24 mai

Journée culturelle à Paris

Passons une journée à Paris !

Au programme, visite de divers monuments, visite du musée Carnavalet, promenade au pied de la Tour Eiffel et repas au restaurant L'Estaminet. Départ 8h30 de la Mairie • 42€

Juin

Du samedi 2 au samedi 9 juin

Séjour à LACANAU en partenariat avec l'ANCV Côte Atlantique

Département de la Gironde
Région Aquitaine (33680)

Programme disponible au CCAS ou à la Maison Intergénérationnelle.

420€ imposable, 240€ non imposable
50% du transport pris en charge par le ccas

Lundi 11 juin

FORUM SANTE

Venez vous informer à la Maison Intergénérationnelle sur :

- Nutrition
- Diabète
- Cardiologie
- Troubles vasculaires
- Troubles de la mémoire ...



Jeudi 14 juin

GUINGUETTE

Une journée unique alliant plaisir, découverte et gourmandise vous attend. Le matin, visitons un élevage d'escargots où vous saurez tout sur la reproduction de cet animal hermaphrodite. En option, dégustation de cinq recettes à base d'escargots, et du cochon à la broche. Puis, redécouvrons la GRANGE DU BEL AIR à LA FALOISE dans la SOMME pour un déjeuner champêtre à la ferme et un après-midi guinguette avec un accordéoniste de talent, où vous danserez dans une ambiance chaleureuse. Un grand moment de convivialité à partager ! Départ à 7h30 de la Mairie
Visite repas + guinguette 59€

Mardi 19 juin

Grillade Party

Venez fêter avec nous l'arrivée de l'été avec notre traditionnelle « Grillade Party » qui, cette année encore, promet d'être réussie.

12h à Louis Aragon • 25€